

Ciudad de México a 31 de agosto de 2017.

Muy estimados padres y madres de familia:

La orientación psicológica oportuna, en los diferentes momentos del desarrollo, ayuda a esclarecer las problemáticas propias de cada etapa de la vida; una asesoría profesional adecuada puede significar una ayuda decisiva en la orientación del adolescente, hacia valores humanos para una sana convivencia intrafamiliar y también de carácter social.

En el presente, surgen diversos inconvenientes de adaptación, conflictos, alteraciones de comportamiento, que pueden resultar difíciles de comprender y afrontar. Los padres y madres de familia tenemos un papel primordial para solucionar estos problemas, participando activamente en los procesos de desarrollo personal de nuestros hijos.

Es por ello que el Instituto Alexander Dul ha programado el calendario anual de la Escuela para Padres y Madres de familia que tendrá verificativo en nuestras instalaciones en los días señalados a las 7:30 hrs. Todos ustedes podrán asistir a las pláticas, charlas y conferencias señaladas aunque sus hijos(as) no pertenezcan a ese grado escolar.

Reiterándoles nuestro compromiso por contribuir a la construcción de una sociedad mejor les esperamos puntualmente.

PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA

13 DE SEPTIEMBRE	Mejora tu aprendizaje y comportamiento escolar con ejercicio y buena alimentación.
04 DE OCTUBRE	¿Cómo interviene el Sistema Nervioso en el aprendizaje?
01 DE NOVIEMBRE	Agresión y límites en la adolescencia.
06 DE DICIEMBRE	Fisiología del Estrés. Recomendaciones para su control. El bullying en el hogar y en la escuela. Síndrome de Estocolmo.
10 DE ENERO	¿Cómo estudiar si tengo ansiedad? miedos, fobias, pensamientos negativos, obsesión por las enfermedades, tristeza, depresión, preocupación, estrés, molestias en la espalda y acumulación de tensión muscular, dolores de cabeza: Recomendaciones.

07 DE FEBRERO	Somos una combinación de mente, cuerpo y espíritu. El buen alimento para el buen comportamiento en cada esfera de nuestra persona.
07 DE MARZO	¿Qué hacer cuando hay depresión, angustia, ansiedad para aprender mejor?
11 DE ABRIL	Relación entre la comida y las emociones.
02 DE MAYO	Estudiando en casa con mapas mentales y conceptuales. ¿Cómo se hacen?
06 DE JUNIO	Alimentos que favorecen el aprendizaje escolar y lo que lo dificultan.

TERCERO DE SECUNDARIA Y PRIMERO DE PREPARATORIA

20 DE SEPTIEMBRE	Dormir bien para aprender mejor.
11 DE OCTUBRE	Buenas ideas para desayunos saludables y favorecer el aprendizaje de nuestros hijos. Aprendiendo a balancear los alimentos.
08 DE NOVIEMBRE	Favorecer el buen aprendizaje con ejercicio físico y la alimentación. Ventajas de las proteínas animales y vegetales.
13 DE DICIEMBRE	Relación entre las emociones sanas y el buen alimento.
17 DE ENERO	Adquirir hábitos para una buena digestión y un mejor aprendizaje. Importancia conductual en el tratamiento de la obesidad.
14 DE FEBRERO	Psicología de la obesidad. Las alergias en la alimentación. Psicopatologías asociadas a la obesidad y al Trastorno Alimentario Compulsivo.
14 DE MARZO	La musicoterapia para evitar la ansiedad, la angustia y el estrés. El azúcar: enemigo del aprendizaje y del buen comportamiento.
18 DE ABRIL	Mitos y realidades del Trastorno por Déficit de Atención con Agresividad (TDAA) y con Hiperactividad (TDAH). Alternativas de tratamiento.

09 DE MAYO	Cómo detectar que mi hijo(a) tiene un trastorno alimenticio: Anorexia y Bulimia Nerviosa.
13 DE JUNIO	Prevención de adicciones: miedo, enojo, tristeza, ansiedad y angustia. Generalidades biológicas del estrés.

SEGUNDO Y TERCERO DE PREPARATORIA

27 DE SEPTIEMBRE	¿Cómo elegir mi carrera profesional?
18 DE OCTUBRE	Depresión exógena y endógena. Diagnóstico para la intervención terapéutica.
15 DE NOVIEMBRE	Soluciones a los problemas metabólicos de la angustia y la ansiedad.
20 DE DICIEMBRE	Efectos secundarios a corto, mediano y largo plazo de antidepresivos, ansiolíticos y anticonvulsivos.
24 DE ENERO	Cómo elegir mi Universidad o mi actividad profesional.
21 DE FEBRERO	Qué hacer para acelerar el metabolismo y perder grasa más rápidamente.
21 DE MARZO	El estrés puede ser mi mejor aliado o mi peor enemigo.
25 DE ABRIL	El hipotiroidismo produce ataques de pánico y depresión. Tratamientos para el sobrepeso y la obesidad.
16 DE MAYO	Una vida sana emocionalmente.
20 DE JUNIO	El hígado y su dinámica fisiológica en el estrés. Los sustos y los enojos pueden causar diabetes y otras enfermedades: <ul style="list-style-type: none"> a. Adrenalina b. Cortisol c. Glucosa d. Insulina

Atentamente

H. Saúl Déleon Mier y Terán