



Sandra Mimendi

“Me gustó mucho esta conferencia y creo que merece el tiempo de escucharla más de una vez! Gracias Tamara”

# CATÁLOGO DE TEMAS

ANA TAMARA ROBLES PLIEGO  
willtek.mx.com / 8441010751

## OBJETIVO

Ofrecer contenido valioso, y transformador que les ofrezca herramientas aplicables en la vida diaria, que permita una auténtica reflexión y toma de decisiones.

Conferencias y talleres que permitan generar sinergia entre las personas, promover y fortalecer una comunidad con mentalidad positiva y de cara a las soluciones.

Fortalecer unión de los padres de familia con la escuela y encuentren un camino de comunicación y solución positiva.

# CONCIENTIZACIÓN A PADRES

## COMUNICACIÓN FAMILIA Y ESCUELA

- ¿Cómo fortalecer la comunicación y hacer equipo para desarrollar y potenciar a nuestros hijos?

---

## ¿HIJOS LIBRES O CONSENTIDOS?

- Descubrir si estoy educando hijos par que sean felices y fuertes o niños que busquen solo el placer del momento, sin fuerza para salir adelante.

---

## ¿CÓMO LE ENSEÑO A DEFENDERSE Y PONER LÍMITES SIN SER SU DEFENSOR?

- Estrategias para que aprenda confiar en sí mismo y poner límites.
- Estrategias para que aprenda a comunicarse asertivamente.

---

## ¿EDUCAS CONVENCES O TRAUMAS A TUS HIJOS?

- ¿Qué papel jugamos en la educación de nuestros hijos? ¿Qué deseamos para ellos? ¿Estamos fortaleciéndolos o debilitándolos? Analicemos cómo desarrollar la fuerza de carácter y cómo apoyarlos sin debilitarlos.

## **PADRES SÚPER HÉROES HIJOS DEPENDIENTES**

- **Q**uерemos estar seguros de que estamos haciendo las cosas bien. ¿Cómo encontramos la paz y bajamos el nivel de estrés? ¿Cómo asegurarnos de que estamos haciendo las cosas bien? Rompamos paradigmas.
- 

## **¿CÓMO PROTEGER A MIS HIJOS FRENTE A BULLYING Y DESAFÍOS EN LA VIDA?**

- **¿**Cómo intervenir?
  - **¿**Cómo fortalecer?
- 

## **¿ESCUELA AMIGA O ENEMIGA?**

- **¿**Cómo lograr unidad entre familia y escuela para la seguridad de mis hijos?
- 

## **¿SOY UN PAPÁ TÓXICO?**

- **E**l enfoque del tema es que los papás detecten si tienen actitudes que pudieran estar jugando en contra de la autoestima de sus hijos. Y platicar sobre las actitudes amorosas que pueden contrarrestar las actitudes "Tóxicas".
-

# **SOBRE MANEJO DE EMOCIONES**

## **¿CÓMO MANEJAR UNA CRISIS EMOCIONAL Y LOS BERRINCHES?**

- Técnicas de escucha activa, manejo de emociones y estrategias para empoderar a nuestros hijos y desarrollar agilidad emocional.

### **Conferencia con opción a que sea por edades:**

- De los 0 a los 3
  - De los 3 a los 6
  - De los 6 a los 12
  - ADOLESCENTES
- 

## **¿CÓMO DESARROLLAR AGILIDAD EMOCIONAL? ‘**

### **Padres de familia:**

- Técnicas para ayudar a sus hijos a convivir con sus emociones y a dirigir su conducta.

### **Docentes:**

- Técnicas para convivir con sus emociones, descubrir la información que tienen para llevar una vida feliz.
-

## ¿CÓMO CONVIVIR CON MIS EMOCIONES?

- Conferencia especializada emoción por emoción.
  - APRENDIENDO A MANEJAR EL ENOJO
  - APRENDIENDO A MANEJAR LA CULPA. APRENDIENDO A MANEJAR EL MIEDO.
  - APRENDIENDO A MANEJAR LA TRISTEZA.
- 

## HOGARES EMOCIONALMENTE SEGUROS

- ¿Qué significa un hogar emocionalmente seguro? ¿Cómo hacer de nuestro hogar un lugar seguro emocionalmente? Un lugar en donde nuestros hijos puedan descubrir quiénes son, puedan expresar sus emociones, descubran su autoestima y la fortaleza para siempre salir adelante.
- 

## SIGNOS PARA DETECTAR ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ANGUSTIA EN NUESTROS HIJOS.

### **Padres de Familia y docentes.**

- **A**prender a leer señales de depresión y ansiedad en nuestros hijos.
  - **T**écnicas para manejo de crisis.
  - **R**omper paradigmas.
-

## ¿CÓMO MANEJAR MIS EMOCIONES CUANDO ME ENGANCHO CON LAS ACTITUDES DE MIS HIJOS.

- **H**erramientas para gestionar mis emociones cuando necesito que me obedezcan.
  - **M**anejo de conflictos y emociones.
- 

## ¿CÓMO EDUCO EN RESILIENCIA Y MANEJO DE FRUSTRACIÓN?

- **E**strategias para fortalecer el carácter y ofrecer a los hijos herramientas diarias que les permitan descubrir su fuerza interna
- 

## ¿CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS Y EL CANSANCIO COMO PAPÁS MIENTRAS EDUCO?

### **Herramientas cuando:**

- Estoy irritable y reacciono muy duro con mis hijos.
  - Me desespero y pierdo la paciencia.
  - No tengo ánimo para estar con ellos.
  - Tengo miedo de que sufran.
- 

## EL MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN Y LA IMPOTENCIA.

- ¿**C**ómo lo preparo frente a todo lo que no controla?

# SOBRE HÁBITOS, FUERZA DE VOLUNTAD Y CONDUCTA

## EXPECTATIVA VS REALIDAD EN SU CONDUCTA.

- "Ya no sé qué hacer". "¿Por qué necesita el grito para moverse?" "¿Por qué necesita que esté detrás para hacer las cosas". "¿Es un caso perdido? ¿Cómo manejar la frustración cuando estoy educando? Reflexión, técnicas y herramientas.
- 

## ¿CÓMO DESARROLLAR FUERZA DE VOLUNTAD EN MIS HIJOS?

- ¿Qué es la fuerza de voluntad?
- ¿Cómo se desarrolla?

### Conferencia por edades:

- De los 0 a los 3
  - De los 3 a los 6
  - De los 6 a los 12
  - ADOLESCENTES
- 

## ¿CÓMO ROMPER CON VICIOS?

- Estrategias par vencer vicios y que aprendan a ponerse límites en video juegos, comida, amistades y otras tentaciones.

### Conferencia por edades:

- De los 0 a los 3
  - De los 3 a los 6
  - De los 6 a los 12
  - ADOLESCENTES
-

## ADICCIÓN A LOS VIDEO JUEGOS Y REDES SOCIALES

- ¿Cómo saber si son adictos?
  - ¿Cómo funciona un cerebro adicto?
  - Pros y contras de redes sociales y video juegos.
- 

## ADICCIÓN A LOS VIDEO JUEGOS Y REDES SOCIALES PARTE 2: ESTRATEGIAS

- **Estrategias** para desarrollar fuerza de voluntad y romper con la adicción a redes o videojuegos.
- 

## ¿CÓMO EDUCAR HIJOS REALMENTE LIBRES?

- **Análisis** y técnicas para ayudar a nuestros hijos a tomar buenas decisiones.
- 

## SE PORTA MAL, NO OBEDECE Y/O CONTESTA FEO ¿QUÉ HAGO?

- ¿**Por** qué se porta así? ¿Qué puedo hacer?
  - **Estrategias** para mejorar la conducta de nuestros hijos.
- 

## TDAH Y LA FUERZA DE VOLUNTAD.

- **Qué** tipo de disciplina se puede desarrollar?
  - **Estrategias** para fortalecer su fuerza y disciplina?
- 

## LOS 4 JINETES DE LA AUTODISCIPLINA

- ¿**Cuáles** son los 4 pilares de la autodisciplina y cómo desarrollarlos?
-



## ¿CÓMO LE AYUDO A VENCER LA FLOJERA Y/O LA PROCRASTINACIÓN?

- ¿Cómo desarrollo el hábito de la laboriosidad, fortalezco su capacidad para moverse y vencer la flojera y la procrastinación?
- 

## ¿CÓMO LE AYUDO A DESARROLLAR RESPONSABILIDAD?

- ¿Cómo se desarrolla la responsabilidad?
- 

## ¿CÓMO DESARROLLAR HIJOS PERSEVERANTES?

- Estrategias para desarrollar la fortaleza y la perseverancia.
- 

## ¿CÓMO LE HAGO PARA MOVERLO?

- Ayudar a nuestros hijos a aprender a moverse a sí mismos sin la necesidad de ser movidos por otros.
- 

## DE LA MOTIVACIÓN A LA AUTOMOTIVACIÓN.

- ¿Cómo ayudo a mis hijos a moverse por sí mismos? Técnicas para desarrollar a fuerza de voluntad para cuando no hay motivación
- 

## EL PAPEL DE LA MOTIVACIÓN Y LA FUERZA DE VOLUNTAD?

- ¿Cómo ayudo a mis hijos a moverse por sí mismos? Técnicas para desarrollar a fuerza de voluntad para cuando no hay motivación

## DESMENUZANDO LAS MENTIRAS.

- ¿**P**or qué mienten?
- ¿**Q**ué puedo hacer cuando mis hijos mienten?
- ¿**C**ómo fortalecer el hábito de la honestidad?
- ¿**C**ómo trabajar la confianza en mi como papá?

### Conferencia **OPCIONAL** por edades:

- De los 0 a los 3
  - De los 3 a los 6
  - De los 6 a los 12
  - ADOLESCENTES
- 

## ¿CÓMO DESARROLLAR PACIENCIA?

- ¿Te desesperas? ¿Te angustias? ¿Gritas? ¿Cómo aumentar mi paciencia y mi paz al momento de educar?
- 

## ¿CASTIGOS, CONSECUENCIAS O RESPUESTAS?

- ¿**C**ómo poner límites desarrollando autoestima y educando su fuerza de voluntad.
  - ¿**C**ómo desarrollo responsabilidad sin lastimar la relación con mis hijos?
- 

## EDUCACIÓN EN RESPETO Y TOLERANCIA

- ¿**C**ómo propiciar el respeto en casa?
  - ¿**C**ómo educarlos para hacerse respetar y respetar a los demás?
-

# COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN FAMILIA

## 10 COSAS QUE ROMPEN LA COMUNICACIÓN EN CASA.

- **10** cosas que rompen la comunicación y 10 formas de mejorar la comunicación en casa para establecer una relación sana papás e hijos.
- 

## ADOLESCENTES: ¿CÓMO ME COMUNICO SI SIEMPRE ESTÁ ENOJADO?

- Identifica si tu comunicación es positiva.
  - ¿De qué se está defendiendo?
  - ¿Cómo acercarse al adolescente?
- 

## COMUNICACIÓN EFECTIVA EN FAMILIA

- Aprender a comunicarnos diciendo con asertividad lo que necesitamos y resolviendo conflictos.
  - ¿Cómo discutir sin pelear.
- 

## ¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN FAMILIA?

- "Siempre peleamos por lo mismo". "Es el cuento de nunca acabar". "Siempre terminamos peleando". "El otro tienen la culpa." ¿Cómo pasar del conflicto a una actitud de soluciones en familia?
-

## ¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN Y CON LA ESCUELA

- **C**uando los padres de familia tenemos inquietud de situaciones que pasan nuestros hijos en la escuela, necesitamos respuestas y estrategias y al momento de expresarlo en la escuela, nos quedamos insatisfechos, esta conferencia es para descubrir la mejor manera de manifestar nuestras inquietudes para obtener los mejores resultados y que nuestra paz se establezca.
- 

## LA COMUNICACIÓN EN LA ERA DIGITAL

- ¿**C**ómo se comunican en esta era?
  - ¿**E**stá bien que estén pegados al teléfono o dispositivo todo el día?
  - ¿**C**ómo afecta el autoestima la red social?
  - ¿**C**ómo puedo comunicarme mejor con ellos?
- 

## ¿CÓMO DISCUTIR SIN PELEAR?

- **E**strategias para resolver conflictos en familia.
- 

## RELACIONES ENTRE HERMANOS

- **E**strategias para propiciar una buena relación entre hermanos.
-

# AUTOESTIMA

## ¿CÓMO DESARROLLAR HIJOS FUERTES Y SEGUROS?

¿Cómo desarrollar autoestima en nuestros hijos, con una mentalidad fuerte y positiva? Herramientas y técnicas conscientes.

---

## ¿CÓMO LE AYUDO A PONERSE LÍMITES?

- Estrategias para que aprenda a ponerse límites frente a sus tentaciones.
- 

## ¿CÓMO AFECTA EL AUTOESTIMA LA RED SOCIAL?

- Tomar conciencia y conocimiento sobre la red social y cómo manejarla.
- 

## ¿ESTOY DEASARROLLANDO O LASTIMANDO EL AUTOESTIMA DE MIS HIJOS?

- Decibrir qué acciones pueden estar dañando el autoestima de nuestros hijos y estrategias para empoderarla.
-

## ¿CÓMO DESARROLLAR UNA MENTALIDAD POSITIVA EN MIS HIJOS?

- ¿Cómo transformar de una mentalidad fija a una mentalidad de cara a las soluciones, que confíe en sí mismo(a).
- 

## EL SENTIDO DE LA VIDA

- ¿Cómo generar una actitud positiva frente a la vida), prevenir el suicidio y la depresión.
- 

## ¿CÓMO DESARROLLO EL CARÁCTER DE MIS HIJOS?

- ¿Cómo fortalecer el carácter y la resiliencia?
- 

## ¿CÓMO HAGO PARA QUE CREAN EN SÍ MISMOS?

- Desarrollo de confianza y autopercepción.
- 

## HALAGOS VS RECONOCIMIENTO

- ¿Cómo mover de los halagos al reconocimiento para que nuestros hijos crezcan seguros de sí mismos y sin depender emocionalmente de la validación de otros?
- 

## HIJOS AUTÓNOMOS E INDEPENDIENTES.

- ¿Cómo desarrollar autonomía y confianza en sí mismos para que tomen buenas decisiones.
-

# TALLERES Y ESCUELA PARA PADRES

## NOTA

Estos son ejemplos de talleres. Se pueden diseñar a la medida talleres y escuela para padres según las necesidades de la institución.

### **a) TALLER: ¿Por qué reacciona como reacciona? (3 horas)**

- Taller en el que los padres de familia aprenden sobre el temperamento de sus hijos, con estrategias educativas. Con herramientas para mejorar su relación y la comunicación.
- 

### **B) TALLER DE AGILIDAD EMOCIONAL: ¿CÓMO MANEJAR EL ENOJO, LA TRISTEZA, EL MIEDO Y LA CULPA? (8 HORAS)**

- Taller sobre agilidad emocional. ¿Cómo manejar las emociones de manera ágil y en paz? Encontrar bienestar y plenitud.
  - Sesiones de 2.5 horas. En línea o presencial.
- 

### **C) TALLER: HIJOS FUERTES Y SEGUROS. (CRIANZA POSITIVA) 10 HORAS.**

- Técnicas para desarrollar una mentalidad positiva.
  - Técnicas para establecer límites.
  - Técnicas para desarrollar responsabilidad y hábitos.
  - Técnicas para el manejo de la frustración.
  - Técnicas de manejo emocional.
-

## **a) MIS FORTALEZAS (2 HORAS)**

- Taller para descubrir mis fortalezas y cómo desarrollarlas de manera armónica y aplicarlo en mi estilo de crianza.
- 

## **ESCUELA PARA PADRES “ SALUD MENTAL Y AUTOESTIMA”.**

- CONFERENCIA 1. Descubriendo la ansiedad y la depresión.
  - CONFERENCIA 2. Estrategias para intervenir en momentos de crisis.
  - CONFERENCIA 3. ¿Cómo desarrollar la conciencia y el auto control frente a crisis emocionales?
  - CONFERENCIA 4. Elevando el sentido de vida de mis hijos.
- 

## **ESCUELA PARA PADRES: DE LA MOTIVACIÓN A LA AUTODISCIPLINA.**

- CONFERENCIA 1. ¿Qué es la fuerza de voluntad y la motivación? ¿Cómo moverlos sin empujar o jalar?
  - CONFERENCIA 2. ¿Cómo se desarrolla la autodisciplina?
  - CONFERENCIA 3. Desarrollando Justicia y fortaleza.
  - CONFERENCIA 4. Desarrollado autogobierno y prudencia
- 

## **TALLER PARA ALUMNOS Y PADRES DE FAMILIA DE 4° DE PRIMARIA A PREPARATORIA.**

- Taller de 4 horas con alumnos sobre autoestima y toma de decisiones.
  - Taller de 2 horas con padres y alumnos sobre comunicación, autonomía y toma de decisiones.
-



## TALLER SEXUALIDAD (4 HORAS CON PADRES DE FAMILIA / 1.5 HORAS CON ALUMNOS)

- ¿En dónde empieza la educación en sexualidad?
  - Educando el sentido de ser.
  - ¿Cómo hablar con los hijos del tema? (Por edades).
  - La realidad en la que están inmersos nuestros hijos.
  - Desarrollando criterio.
- 

### ¿QUIÉN SOY? 2 HORAS ALUMNOS.

- ¿Qué significa ser persona? ¿Qué dignidad tengo? ¿Por qué merezco lo mejor? ¿Cómo aprendo a ser auténtico? ¿Por qué soy valioso? ¿Cómo aprendo a amarme?
- 

### ¿PORQUÉ REACCIONO COMO REACCIONO? 2 HORAS ALUMNOS.

- ¿Cuál es mi temperamento? ¿Cómo lo educo? ¿Por qué me hace especial?
- 

### MIS FORTALEZAS 2 HORAS ALUMNOS.

- ¿Cuáles son las fortalezas con las que me siento seguro? ¿Cuáles son las áreas fuertes y las áreas de oportunidad de mi personalidad?
- 

### AMIGOS O TÓXICOS 2 HORAS ALUMNOS.

- Taller para fortalecer el autoestima y los lazos entre los alumnos.
-

# OBJETIVOS PARA MAESTROS



Ofrecer contenido que les den herramientas y conocimiento que puedan aplicar en sus salones de clases y se sientan más seguros para afrontar los retos y las necesidades emocionales.

A demás encuentren herramientas que les ayuden personalmente a crecer, a manejar sus emociones, su rendimiento, pensamiento positivo y su capacidad de ser felices.

Generar maestros y maestras más preparados a nivel humano, con mayor autoestima capaces de generar aulas emocionalmente seguras.

# TEMAS PARA MAESTROS

(Solicita el contenido completo de cada taller: [tamararobles@willtek.com.mx](mailto:tamararobles@willtek.com.mx))

- Los temas pueden elegirse solos (2 horas por sesión) o unidos para armar un taller a la medida.
- Se pueden combinar los temas.

---

## TALLER: MANEJANDO BIEN EL ESTRÉS. PROPUESTA A PARTIR DE 8 HORAS

- El taller les ayudará con técnicas a manejar mejor el estrés y a sentirse con mayor bienestar en su día a día.

- ¿Qué es el estrés?
- El cerebro y las emociones.
- Técnicas para manejar el estrés.
- Mindfulness.
- Técnicas para transformar el pensamiento negativo.
- Técnicas para dejar de procrastinar.
- Técnicas de planeación.

---

## TALLER: ARMONÍA EMOCIONAL. A PARTIR DE 10 HORAS.

- Obtendrán conocimientos y aprenderán sobre el manejo emocional y podrán aplicarlas en el salón de clases.

- ¿Qué son las emociones y cómo funcionan en el cerebro?
- ¿Cuáles son las emociones adaptativas?
- El miedo
- El enojo
- La culpa
- El enojo.

- ¿Cómo manejar crisis emocionales en el aula?
    - La ansiedad
    - El síndrome del emperador.
    - La depresión.
    - El duelo.
    - El divorcio.
    - El abandono.
- 

## **TALLER: SOLUCIÓN DE CONFLICTOS. 6 HORAS**

- **Técnicas de mediación para mejorar la relación, atender necesidades y generar soluciones con padres de familia, alumnos y maestros.**  
Sugerido también para administrativos y recepción.
    - El conflicto.
    - Aprendizaje a resolver conflictos.
    - Técnicas de escucha activa.
    - Detectando necesidades.
    - La nivelación del poder.
    - Atención a cliente.
- 

## **TALLER: BIENESTAR Y FELICIDAD. 8 HORAS**

- **Herramientas para tener una vida más plena siendo dueños de nosotros mismos.**
  - ¿Qué es la psicología positiva?
  - Emociones positivas
  - Mi temperamento.
  - Mis fortalezas.
  - La vida de compromiso y aprender a fluir.
  - La vida con sentido.

## COMUNICACIÓN EFECTIVA Y LIDRAZGO (8 HORAS)

- Taller para **directivos y coordinaciones**, cuyo objetivo es desarrollar habilidades de liderazgo, solución de conflictos y comunicación asertiva para fortalecer, aumentar el bienestar y la sinergia de su equipo de trabajo.
  - **Q**ue su equipo de trabajo se sienta cuidado y en un ambiente emocionalmente seguro.
  - **Q**ue se eleve la sensación de reconocimiento del esfuerzo y el compromiso en los docentes.
  - **Q**ue aumente la confianza de los padres de familia.
- 

## COMUNICACIÓN EFECTIVA Y LIDRAZGO (8 HORAS)

- Taller para **directivos y coordinaciones**, cuyo objetivo es desarrollar habilidades de liderazgo, solución de conflictos y comunicación asertiva para fortalecer, aumentar el bienestar y la sinergia de su equipo de trabajo.
- **Q**ue su equipo de trabajo se sienta cuidado y en un ambiente emocionalmente seguro.
- **Q**ue se eleve la sensación de reconocimiento del esfuerzo y el compromiso en los docentes.
- **Q**ue aumente la confianza de los padres de familia.

## ARMONÍA Y SINERGIA (TEAM BUILDING) (2 HORAS)

- **F**ortalecer la cohesión y la colaboración dentro del equipo, mejorar la comunicación y promover un ambiente positivo y motivador.
- 

## METAS Y VISIÓN COMPARTIDA (2 HORAS)

- **Q**ue los participantes tomen perspectiva de cómo están afrontando la vida actualmente, sus creencias y en función de qué valores se están moviendo.
  - **Q**ue descubran su propio sentido de vida y se fortalezca las razones para mantenerse en esfuerzo, enfrentando dificultades y siendo su mejor versión.
- 

## MI TEMPRAMENTO Y MIS FORTALEZAS (2 HORAS)

- **Q**ue los participantes conozcan más sobre sí mismos, de su temperamento y sus fortalezas a fin de que descubran con qué cuentan para construir un ciclo escolar con sentido y que puedan poner al servicio de su equipo de trabajo dichas fortalezas.
- 

## ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD (2 HORAS)

- **A**prender a manejar los cambios y desafíos en el entorno educativo con flexibilidad y adaptabilidad.
- **M**anejo positivo del estrés.
- **A**gilidad emocional.

## MENTALIDAD EN CRECIMIENTO (2 HORAS)

- ¿**C**ómo desarrollar un mindset positivo y de cara a las soluciones que les permita desarrollar resiliencia, motivación intrínseca, una actitud de aprendizaje continuo y aumente su adaptabilidad y disposición?
- 

## LIDERAZGO (2 HORAS)

- ¿**Q**ué tipo de líder puedo ser?
  - ¿Qué me detiene y con qué cuento?
  - ¿Cómo ofrecer un liderazgo colaborativo y participativo que fortalezca a mi equipo de trabajo y mis compañeros?
- 

## SOLUCIÓN DE CONFLICTOS (2 HORAS)

- ¿**C**ómo recibir el conflicto y gestionar soluciones?
  - Aprenderán sobre comunicación asertiva y escucha activa que permita mejorar las relaciones interpersonales, con padres de familia, colaboradores y alumnos.
-

## Quedo a sus órdenes, esperando poder colaborar juntos y ser parte del crecimiento de su comunidad educativa y familias.



Lic. en ciencias para la familia, especializada en armonía emocional, fuerza de voluntad y hábitos.

Conferencista y tallerista a nivel nacional.

20 años de experiencia como consultora familiar, de instituciones educativas, y de empresas en el desarrollo y aplicación de estrategias para la formación de hábitos, agilidad emocional, valores, cultura organizacional, solución de conflictos y formación de comunidad.

Autora del libro “¿Cómo desarrollar hijos fuertes y seguros?, una guía práctica para apoyar a los padres de familia, bajar su nivel de estrés y formación del autoestima de sus hijos. (Más de 2000 copias vendidas en 2021)

Co Autora de la edición del Libros del Programa Aprender a querer. Virtudes para la vida con más de 24,000 copias vendidas.

Autora de MI Dario HUP (8 libros de educación en agilidad emocional y fuerza de voluntad para niños y niñas de 3 a 15 años).

Creadora de Humans UP, un programa digital, con recursos interactivos, divertidos y prácticos para facilitar a las instituciones educativas a formar autoestima, armonía emocional y fuerza de voluntad, en alumnos y docentes, formando un promedio de 15,000 familias, alumnos y docentes al año.

Creadora y productora de Big Bang Zoe, serie infantil para desarrollar armonía emocional y autoestimas para niños y niñas de 3 a 15 años.

Diplomado en terapia cognitivo conductual.

Certificada como mediadora en solución de conflictos.

Certificada como Coah por Conocer



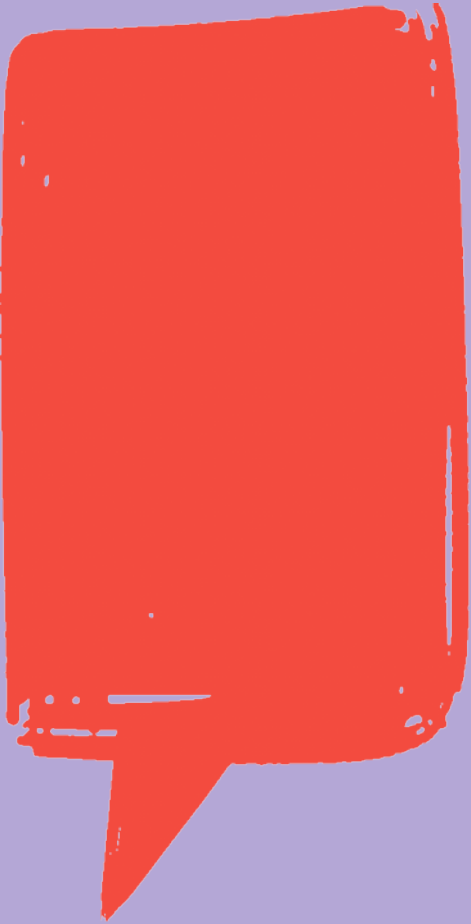
# PROPUESTA ECONÓMICA

Las cotizaciones se hacen a partir de la cantidad de horas.

A partir de los temas se pueden armar los temas para escuela para padres.

En caso de llevar el Programa HUP de armonía emocional, las instituciones educativas tienen un precio especial.

# CONTACTO



[@tamararoblesoficial](#)



[@tamararoblesp](#)



844 1 01 07 51



[tamararobles@willtek.com.mx](mailto:tamararobles@willtek.com.mx)