Instituto Sembrando Salud

CURSO ONLINE

TDAH

y Estilo de Vida

Enfoque integral: la ciencia detrás y un plan de hábitos en 6 semanas



Para familias, educadores y profesionales de la salud



Dra. Marina Gaínza-Lein

Neuróloga infantil especialista en Neurodesarrollo y Medicina del Estilo de Vida Infantil

Programa del curso

Versión fundadora · 30 dic 2026 – 3 feb 2027

sembrandosalud.cl

EL CURSO

Entender la ciencia y llevarla a la casa

En 6 semanas vas a entender la ciencia detrás del TDAH y del estilo de vida: qué pasa en el cerebro, qué dice la evidencia y por qué cada hábito importa. Con esa base, armas un plan realista que complementa el manejo del TDAH de tu hijo o hija: sueño, alimentación, movimiento, pantallas, emociones y rutinas.

PARA QUIÉN

Familias de niños y adolescentes con TDAH. También profesores y profesionales que buscan una introducción a cómo aplicar la Medicina del Estilo de Vida (MEV) en el TDAH.

FORMATO

7 módulos grabados, cada uno con varias clases en video de 20 a 30 minutos por tema. Se liberan los miércoles y los ves a tu ritmo, con acceso por un año.

SESIONES EN VIVO

3 sesiones de preguntas, cada 2 semanas: miércoles 6 y 20 de enero y 3 de febrero, de 13:00 a 14:00 (hora de Chile).

CADA MÓDULO INCLUYE

Clases en video por tema y 1 hora de material complementario por semana. Desde el módulo 3, cada uno cierra con un desafío práctico semanal sobre ese pilar.

PREGUNTAS

Envía tus preguntas por formulario antes de cada sesión: así participas aunque no puedas conectarte. Partimos por esas y, si queda tiempo, abrimos preguntas abiertas. Las sesiones quedan grabadas para verlas después.

AL TERMINAR

Entiendes el porqué de cada recomendación y te llevas armado tu plan familiar de 30 días, además de un certificado del Instituto Sembrando Salud (OTEC).

Importante: el estilo de vida complementa el manejo del TDAH. Este curso no reemplaza la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento indicado por su médico, y no incluye revisión de casos individuales.

CALENDARIO

Programa

30 dic miércoles · semana 1	**Bienvenida + Módulos 1 y 2** Grabado TDAH: qué es · Tratamientos: fármacos y terapias complementarias.
6 ene miércoles 13:00	**Sesión de preguntas 1** En vivo Módulos 1 y 2
6 ene miércoles · semana 2	**Módulo 3 · Alimentación, suplementos y microbiota** Grabado
13 ene miércoles · semana 3	**Módulo 4 · Movimiento y pantallas** Grabado
20 ene miércoles 13:00	**Sesión de preguntas 2** En vivo Módulos 3 y 4
20 ene miércoles · semana 4	**Módulo 5 · Sueño** Grabado
27 ene miércoles · semana 5	**Módulos 6 y 7** Grabado Emociones, estrés, vínculo y naturaleza · Colegio, rutinas y plan familiar
3 feb miércoles 13:00 · semana 6	**Sesión de preguntas 3 + cierre** En vivo Módulos 5, 6 y 7. Cada familia termina su plan de 30 días.

Los módulos se liberan los miércoles, cada uno con su desafío práctico. Cada 2 semanas hay una sesión de preguntas en vivo, también los miércoles a las 13:00. La última semana es para armar el plan familiar. Las sesiones duran 60 minutos y quedan grabadas el mismo día.

PROGRAMA

Los 7 módulos

1 TDAH: qué es y por qué importa el estilo de vida

30 dic

Entiende qué es el TDAH, cómo se diagnostica y por qué el estilo de vida es parte de su manejo.

- Funciones ejecutivas, autorregulación y presentaciones del TDAH
- Cómo se diagnostica y para qué sirven las escalas
- Cómo se diferencia de otros diagnósticos y de condiciones que pueden confundirse
- Lo que suele acompañar al TDAH: sueño, ansiedad, aprendizaje
- Cómo hablar del TDAH en familia desde las fortalezas
- Los pilares de la Medicina del Estilo de Vida

2 Tratamientos: fármacos y terapias complementarias

30 dic

Conoce cómo funcionan los tratamientos para tomar decisiones informadas junto a tu médico.

- Cómo actúan los fármacos: estimulantes y no estimulantes
- Qué esperar: beneficios, efectos frecuentes y controles
- Mitos sobre la medicación
- Terapias complementarias y qué dice la evidencia de cada una
- Dónde entra el estilo de vida: se suma a cualquier tratamiento

3 Alimentación, suplementos y microbiota

6 ene

Aprende qué dice la ciencia sobre alimentación, suplementos y microbiota, y haz cambios que se sostengan.

- Qué dice la evidencia: patrones de dieta y ultraprocesados
- Desayuno, horarios y apetito con medicación
- Eje intestino-cerebro: qué sabemos y qué no
- Hierro, magnesio y zinc: su importancia en la dopamina
- Omega-3, vitamina D y B12: su importancia cerebral
- Dietas de eliminación y mitos
- **Desafío práctico semanal sobre alimentación**

4 Movimiento y pantallas

13 ene

Usa el movimiento a favor de la atención y crea acuerdos de pantallas que se puedan cumplir.

- Ejercicio y cerebro: efectos en atención y funciones ejecutivas
- Cuánto y qué tipo de actividad según la edad
- Efecto de las pantallas en el TDAH
- Plan familiar de medios
- **Desafío práctico semanal sobre movimiento y pantallas**

5 Sueño

20 ene

Descubre cómo el sueño influye en la atención y arma una rutina nocturna que funcione en tu casa.

- Por qué el sueño pesa tanto en la atención y la conducta
- Cuánto dormir según la edad y señales de mal dormir
- Insomnio, ronquidos y otros problemas: cuándo consultar
- Higiene del sueño que sí funciona
- Melatonina: lo que conviene saber
- **Desafío práctico semanal sobre el sueño**

6 Emociones, estrés, vínculo y naturaleza

27 ene

Comprende la regulación emocional en el TDAH, suma la naturaleza como aliada y fortalece el vínculo en tu familia.

- Por qué las reacciones son más intensas en el TDAH
- Autoestima: equilibrar la crítica diaria
- Estrés parental y cómo salir del ciclo de conflicto
- Herramientas con evidencia
- Naturaleza y juego libre: su efecto en la regulación emocional
- **Desafío práctico semanal sobre emociones, vínculo y naturaleza**

7 Colegio, rutinas y plan familiar

27 ene

Organiza las rutinas, coordina con el colegio y termina el curso con tu plan familiar listo.

- Rutinas y apoyos visuales para mañanas y tardes
- Tareas y estudio: bloques cortos y pausas
- Trabajo con el colegio y adecuaciones habituales
- Cómo priorizar 1–2 hábitos a la vez
- Seguimiento y cuándo volver a consultar
- **Desafío práctico semanal para armar tu plan familiar**

BONO · 1 CLASE SEGÚN TU PERFIL

Clase bonus para profes: TDAH en el aula

- Cómo se ve el TDAH en clases
- Adecuaciones simples y pausas activas
- Estilo de vida en el colegio: sueño, colación, movimiento y pantallas
- Señales de alerta y cuándo sugerir una evaluación

Clase bonus para profesionales de salud

- Tamizaje de TDAH y de hábitos en la consulta
- Cómo transmitir el mensaje de hábitos de forma positiva
- Criterios de derivación

INVERSIÓN

Preventa: solo hasta el domingo 29 de noviembre

$198.000

Fuera de Chile: US$ 219

Desde el 30 de noviembre · cierre 27 de diciembre

$249.000

Fuera de Chile: US$ 269

CERTIFICACIÓN

Certificado de 25 horas emitido por el Instituto Sembrando Salud, Organismo Técnico de Capacitación (OTEC).