

Mindfulness para padres, Crianza consciente

“Dirigido a padres de niños y adolescentes”



La crianza de los hijos trae aparejado muchos cambios y retos que nos provoca ansiedad, estrés. Esto nos impide disfrutarlos y poder estar plenamente presentes en el vínculo con ellos, sobre todo en el momento actual que provoca sentimientos de incertidumbre e inseguridad, en todos.

Estamos pendientes de diversas tareas a nivel laboral y personal, que vamos perdiendo de vista. maternidad y paternidad consciente, resintiéndose la presencia y conexión con nuestros hijos.

Este taller está dirigido a padres de niños y adolescentes donde se aprenderá:



- Qué es Mindfulness, definición y beneficios.
- Prácticas formales: atención a la respiración, al cuerpo, sensaciones, emociones, pensamientos, prácticas de compasión y autocompasión
- Prácticas informales: atención plena al comer, comunicación y tipos de comunicación, actividades en la vida cotidiana (mindfulness en la vida cotidiana) generales y en las relacionadas a la relación con los chicos.
- Piloto automático vs Atención Plena
- Los principios básicos de la gestión emocional: características de las emociones y cómo regularlas.
- Mindfulness como recurso para prevenir el estrés y la ansiedad.
- Qué es la compasión y cómo se entrena.
- Mindfulness y neurociencias. Cómo impacta la práctica en el cerebro. Por qué a los niños les cuesta regularse y cómo los podemos ayudar.

En este taller se realizarán prácticas guiadas, metáforas y actividades lúdicas que permitirán vivenciar las cualidades de Mindfulness.

En los encuentros se alternan instancias de introspección, actividades en grupos, ejercicios vivenciales y conocimiento teórico.

El objetivo es generar un ambiente de armonía y calidez en donde cada uno -si lo desea- puede compartir su experiencia, lo que de alguna forma siempre enriquece al resto, ya que suele haber similitudes en las vivencias.

“... si tenemos padres felices, hemos recibido la herencia más rica de todas.”

Thich Nhat Hanh

La Crianza consciente, a través de mindfulness es una forma fundamentada de comprender y practicar la crianza de los chicos.

Los beneficios de mindfulness en la crianza han sido comprobados:



- Detectar a tiempo señales físicas, mentales y emocionales asociadas a la crianza reconociendo el impacto que éstas tienen en su cuerpo, emociones y pensamientos.
- Observar los patrones de la mente para poder detener la escalada de pensamientos negativos que pueden agravar el dolor o la depresión, disminuyendo así la tendencia a estar en piloto automático.
- Cuidar de sí mismos física, emocional y mentalmente para poder de ese modo cuidar y proteger a sus hijos.
- Aprender a responder con conductas de autocuidado a las señales de estrés, en lugar de reaccionar de forma automática a ellas cultivando la aceptación y el bienestar en su vida cotidiana.
 - Disminuir la reactividad en la respuesta como padres.
 - Contar con más recursos a la hora de gestionar dificultades con nuestros hijos.
 - Fomentar un desarrollo infantil saludable y disfrutar plenamente la crianza.
- Desarrollar y potenciar la habilidad social de la comunicación entre la pareja

Estos talleres están basados en:

- * Programa de Embarazo, Nacimiento y Crianza basado en Mindfulness (MBCP)
- *Programa de Mindfulness y Auto-compasión (MSC) de K. Neff y C. Germer
- *Terapia centrada en la compasión (CFT) de Paul Gilbert

QUÉ ES CRIANZA

La crianza es el proceso mediante el cual los padres modelan el cuerpo y el espíritu de los niños. Los primeros años son decisivos para la estructuración de la personalidad, al igual que para el aprendizaje de la configuración de emociones. Esta debe estar sostenida en el respeto, la ternura, el amor, la consistencia, la sabiduría, la esperanza y la alegría.

La crianza es el inicio de la educación del ser humano. Todos tenemos claro que la crianza comienza en casa pero no es sólo en ella que el niño aprende, sino también del entorno en el que vive y de la sociedad en la que está inserto.

Es por esto que en la crianza del niño no sólo participan los padres, ya que de manera indirecta los padres necesitan apoyo o muchas veces un guía que les ayude a entregar lo mejor para la crianza de los hijos (abuelos, cuidadores, terapeutas, técnicos que están en relación directa a los niños y



adolescentes). De manera indirecta está el trabajo de los jardines o colegios, según sea el caso, y es aquí donde puede ser muy importante el trabajo de los educadores (maestros, profesores) de los chicos.

DETALLES

Fecha: viernes 6, 13, 20, 27 de agosto.

Horario: 19:00 a 20:30 horas.

Lugar: Si la situación del momento lo permite, se realizará de manera presencial (Puertito del Buceo), de lo contrario se realizará online por Zoom.

Costo por adulto: \$4500 Costo por pareja o individual

Se requiere enviar el comprobante de pago una vez que se abona al 099530816 o a vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com

Facilitadora: Psicóloga Fátima Pérez – Florencia Brandino

FORMAS DE PAGO

Depósito o Transferencia en Caja de Ahorro Banco ITAÚ 4106144 a nombre de Fátima Pérez

Depósito Red Pagos C.I.: 34220478 a nombre de Fátima Pérez

Desde el exterior se puede abonar por Western Union o PayPal.

Mercado Pago: Link de pago <https://mpago.la/18K1acx>

¡Los cupos son limitados!

Por consultas: vivirmindfulnesspsicoterapia@gmail.com o en educacion@proyectomindfulness.com

Contacto: Fátima Pérez: (+598) 099530816

