



PRIMEROS PASOS EN LA CRIANZA CONSCIENTE

A lo largo de **ocho encuentros de 90 minutos, y de la mano de expertos** comprometidos con el desarrollo personal y el bienestar familiar, te proponemos conocer más acerca de nuestro modo de ser *humanos*.

Cómo funciona nuestro cerebro (y el de nuestros hijos), cómo podemos construir vínculos emocionales seguros y positivos y cómo comunicarnos de manera asertiva son algunos de los conceptos que abordaremos en un espacio abierto a la diversidad de miradas y el intercambio de experiencias.

Los encuentros se transmitirán por Zoom y, si no podés asistir en vivo, podrás acceder a la grabación una vez finalizada la clase.



CRONOGRAMA Y CONTENIDO

Encuentro 1: Martes 15/10/2024 - 18:30 hs

Ser madres y padres: Imperfección, amor y comunidad

Clemencia González Silveyra y Charo Mendonça

Breve descripción del módulo:

Este primer encuentro está diseñado para generar comunidad y conexión entre los participantes, invitándolos a reflexionar sobre el profundo rol de ser padres y madres. Exploraremos el amor como motor principal, abrazando la imperfección y desafiando creencias en un viaje hacia nuestras raíces. A través de este proceso, se cultivará la compasión y la colaboración, sentando las bases para una red de apoyo entre madres y padres.

Objetivos:

Reflexionar sobre la inmensidad del rol de madres y padres y las oportunidades de crecimiento que ofrece.

Abrazar la imperfección como parte esencial de una crianza auténtica y libre de autoexigencias.

Reconocer el amor como brújula para superar desafíos y fortalecer la conexión familiar.

Cultivar una mirada compasiva hacia nosotros mismos y nuestros hijos.

Construir una comunidad sólida de confianza y apoyo entre los participantes.

Actividades:

Dinámica de presentación: Creando un espacio de conexión y vulnerabilidad.

Charla y reflexión: Exploraremos juntos la importancia de aceptar nuestra humanidad y la imperfección en la crianza, destacando el poder del amor y la compasión como guías en nuestro camino.

Reflexión final: Espacio para integrar lo aprendido, compartiendo ideas sobre cómo fortalecer el rol de madres y padres desde el amor, la comunidad y la aceptación mutua.

Encuentro 2: Jueves 24/10/2024 - 18:30 hs

Comprendiendo que el desarrollo del cerebro de nuestros hijos es como un sándwich

Roberto Rosler

Breve descripción del módulo:

Este módulo se enfoca en entender cómo se desarrolla el cerebro infantil y cómo este proceso impacta en cada etapa de la crianza. Con una mezcla de ciencia y herramientas prácticas, los padres aprenderán a ser "sopladores de brazas", es decir, a promover un desarrollo cerebral saludable en sus hijos. A través de recursos audiovisuales, actividades interactivas y reflexiones sobre el uso de la música y el cine, los participantes explorarán formas efectivas de influir positivamente en el crecimiento de sus hijos.

Objetivos:

Describir el desarrollo del cerebro de sus hijos y su impacto en todas las etapas de la crianza.

Explorar cómo los padres podemos ser sopladores de brazas del desarrollo cerebral saludable de nuestros hijos.

Actividades:

Presentaciones audiovisuales.

Utilizando el Kahoot: El aprendizaje no es deporte de espectadores.

La música y el cine como una ventana para pensar el desarrollo cerebral y la crianza.

Encuentro 3: Martes 29/10/2024 - 18:30 hs

Crianza positiva en la vida cotidiana

Lucas Raspall

Breve descripción del módulo:

En este encuentro se explorará cómo la crianza positiva proporciona el marco ideal para el desarrollo emocional y social de los hijos, facilitando un entorno de respeto, empatía y conexión en el hogar. Se brindarán herramientas prácticas para que los padres puedan acompañar a sus hijos de manera más consciente y cercana, promoviendo relaciones familiares más fuertes y saludables.

Objetivos:

Entender cómo la crianza positiva establece el marco ideal para el desarrollo de nuestros hijos, facilitando el fortalecimiento del vínculo y creando un ambiente de respeto, empatía y conexión en el hogar.

Proveer herramientas concretas para que los padres puedan acompañar a sus hijos de manera más consciente, sensible y cercana.

Actividades:

Charla interactiva: Estrategias prácticas para aplicar la crianza positiva y mejorar las relaciones familiares.

Aplicación práctica: Ejercicios para integrar conocimientos en la vida diaria.

Reflexión en grupo: Discusión sobre los desafíos y oportunidades en la crianza.

Encuentro 4: Jueves 7/11/2024 - 18:30 hs

El juego en las crianzas contemporáneas: ¿Una especie en extinción?

Carolina Duek

Breve descripción del módulo:

El juego contemporáneo y la tensión con las pantallas, la sobre estimulación y las dificultades de regulación de la exposición a las pantallas junto con una reflexión sobre el lugar del juego y de lo lúdico en la vida de las infancias.

Objetivos:

Reflexionar sobre las infancias y el juego.

Analizar el tiempo de ocio en relación con las pantallas y la sociabilidad.

Presentar algunas recomendaciones para la reubicación del juego en la cotidianidad.

Actividades:

Charla y reflexión: Un recorrido por la importancia del juego en la infancia, destacando cómo cada experiencia lúdica contribuye al crecimiento emocional y social de los chicos.

Reflexión final: Espacio para integrar lo aprendido y pensar en cómo fomentar un entorno donde el juego sea una pieza central en el desarrollo integral de sus hijos.

Encuentro 5: Martes 12/11/2024 - 18:30 hs

Alfabetización emocional para la familia

Maritchu Seitún

Breve descripción del módulo:

Las emociones y sentimientos son herramientas esenciales de supervivencia y autoconocimiento, fundamentales tanto para nosotros como para los demás. La alfabetización emocional es clave para que los niños y niñas aprendan a regularse, comprendiendo lo que les sucede, confiando en sus emociones y sabiendo cómo aceptarlas, resolverlas o pedir ayuda. A través de una relación cercana y empática, se fortalecerá la confianza mutua, permitiendo establecer límites claros con menos conflicto, fomentando el desarrollo de personalidades resilientes, seguras y compasivas.

Objetivos:

Responder estas preguntas: ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Por qué es fundamental en la crianza? ¿Qué es la alfabetización emocional? ¿Cómo se logra? ¿Cuáles son las emociones con las que nos cuesta conectarnos?. Reflexionar sobre la importancia de la alfabetización emocional en la infancia y adolescencia. Explorar cómo los padres pueden acompañar a sus hijos en el proceso de reconocer y gestionar sus emociones. Presentar estrategias para fomentar la confianza, la autoestima y la resiliencia a través de la empatía y la regulación emocional.

Actividades:

Charla y reflexión: Discutiremos cómo los padres pueden aprovechar las múltiples situaciones cotidianas para acompañar a sus hijos en la regulación emocional y fortalecer su autoestima.

Reflexión final: Espacio para integrar lo aprendido y pensar en cómo crear un entorno en el que los niños puedan aprender a confiar en lo que sienten y resolver sus emociones de manera saludable, con el apoyo de una relación cercana y empática con sus padres.

Encuentro 6: Martes 19/11/2024 - 18:30 hs

Conectar desde el corazón: Escuchar de verdad y expresar con honestidad en la crianza

Rocío Gómez Sanabria

Breve descripción del módulo:

En este encuentro exploraremos cómo cultivar una crianza respetuosa y consciente, comenzando con la conexión interna. A través de la autoempatía profunda, aprenderemos a identificar y atender nuestras propias emociones y necesidades, para luego ofrecer una escucha empática y auténtica a nuestros hijos. El objetivo es fortalecer las relaciones familiares mediante la honestidad y la compasión.

Objetivos:

Cultivar la conexión interna como base para una crianza consciente y respetuosa.

Desarrollar la capacidad de autoempatía para reconocer nuestras necesidades emocionales.

Aprender a escuchar con empatía y a expresar nuestras emociones y necesidades de manera honesta con nuestros hijos.

Construir relaciones más fuertes y compasivas con nuestros hijos y con nosotros mismos.

Actividades:

Charla y reflexión: Exploración de cómo la autoempatía y la conexión interna son fundamentales para escuchar y conectar con nuestros hijos desde el corazón.

Práctica de autoempatía: Ejercicio guiado para cultivar una autoescucha profunda y honesta.

Debate y reflexión final: Espacio para compartir experiencias y reflexionar sobre cómo implementar una comunicación más auténtica y empática en la crianza.

Encuentro 7: Martes 26/11/2024 - 18:30 hs

Pantallas bajo control: Redefiní las reglas del juego

Sebastián Bortnik

Breve descripción del módulo:

En este módulo exploraremos el impacto de las pantallas en el hogar, desde cómo moldean el desarrollo infantil y adolescente hasta las estrategias más efectivas para transformar su uso en algo positivo. Con un enfoque práctico, se ofrecerán herramientas para promover un uso digital más consciente y saludable, ayudando a las familias a tomar el control de la tecnología desde el primer día.

Objetivo:

Comprender el verdadero impacto de las pantallas en el hogar y armarte con estrategias para tomar el control y generar un uso digital más consciente y saludable.

Actividades:

Charla y presentación: conocé cómo las pantallas están moldeando (y perjudicando?) el desarrollo infantil, en todas las etapas de la infancia y la adolescencia; y descubrí técnicas poderosas para transformar su uso en algo positivo.

Debate y "terapia grupal": cómo enfrentar situaciones cotidianas y pequeños hacks y herramientas prácticas para redefinir el equilibrio digital en tu familia, generando cambios reales desde el primer día.

Encuentro 8: Martes 3/12/2024 - 18:30 hs

Cierre, pero no despedida: Un nuevo comienzo

Clemencia González Silveyra y Charo Mendonça

Breve descripción del módulo:

En este último encuentro online, los participantes reflexionarán sobre su evolución a lo largo del programa y planificarán los próximos pasos en su viaje como madres y padres. A través de actividades colaborativas y creativas, el módulo no sólo consolidará los aprendizajes, sino que también fortalecerá la comunidad virtual creada, celebrando los logros y preparando el camino hacia el futuro.

Objetivo:

Recapitular aprendizajes y planificar próximos pasos en la comunidad de aprendizaje.

Actividades:

Ronda de reflexión: Utilizando una plataforma de videoconferencia, los participantes se dividirán en salas de breakout para compartir sus aprendizajes más significativos y cómo planean aplicarlos en su día a día. Se proporcionarán tarjetas digitales con preguntas guía para facilitar la reflexión y el diálogo en grupos pequeños. Mapa del camino futuro: Cada participante creará un "mapa de aprendizaje" en una herramienta de pizarra colaborativa (como Miro o Jamboard). Utilizando elementos visuales y texto, trazarán su ruta futura, marcando hitos importantes y desafíos por superar. Después, presentarán sus mapas al grupo en la sesión principal para recibir retroalimentación y apoyo.

Dinámica "Carta al Futuro": Los participantes escribirán una carta digital dirigida a sí mismos en un futuro cercano, describiendo cómo esperan que sus relaciones con sus hijos y su rol como padres haya evolucionado. Las cartas se guardarán en una carpeta compartida o se enviarán por correo electrónico para su revisión dentro de seis meses.

Cierre y celebración: En la sesión final, se realizará una breve ceremonia de celebración en la que se reconocerán los logros y se compartirán mensajes de apoyo y felicitación. Se puede utilizar una herramienta de encuesta en línea para recolectar palabras de aliento de los participantes, que serán compartidas en una presentación final.

"El viaje de la crianza no tiene un destino final; es un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento."