



Taller Parar y Conectar. Acompañar a nuestros adolescentes cultivando el bienestar mutuo

Propuesta SUBVENCIONADA al 40% por Ampa para familias socias en IES C. Herrera Oria octubre - diciembre 2024

La facilitadora

Camila Peraltta Reyes



Licenciada en Ciencias ambientales con mención en Química, universidad de Chile.

Master en Neurociencias Cognitivas en Educación, Universidad Camilo José Cela de Madrid

Master en Mindfulness en contextos de SALud, Universidad Complutense de Madrid

Facilitadora de MSBR (Mindfulness Based Stress Reduction) Universidad de Brown en US

Objetivos

Este taller tiene como objetivo principal facilitar el desarrollo de habilidades de atención, regulación emocional, mindfulness y autocuidado para comprender y acompañar los cambios que ocurren durante la adolescencia. Pequeñas acciones pueden tener un efecto en el bienestar de las familias y en el neurodesarrollo de los niños y adolescentes.

1

Aprender

Profundizar en el reconocimiento emocional

Profundizar en estrategias de comunicación atenta

Desarrollar recursos atencionales para disminuir el desgaste en las tareas de crianza y actividades cotidianas

Citas sobre el Stress Parental

2

Las prácticas de meditación desarrollan habilidades de control atencional, que a su vez pueden sustentar el desarrollo de habilidades de regulación emocional. (Malinowski, 2013).

El estrés parental es una respuesta emocional y fisiológica de los padres ante demandas y desafíos percibidos en la crianza que pueden tener un impacto negativo en el bienestar psicológico y físico de los padres, en la dinámica familiar y en el desarrollo de los niños y adolescentes (Poehlmann et al., 2001).

Fechas, horarios y Precio

3



De octubre a diciembre

Martes de 18.30 a 20h

En el instituto

Del 15 de octubre al 17
de diciembre 2024

Precio soci@ ampa:

25 € (15 nov)

25 € (15 dic)

No socios 70 €

Testimonios

Me apunté a este taller porque me animó mi hijo de 12 años que estaba en 1º de la ESO. Sabe que normalmente estoy muy estresada y suelo buscar formas de relajarme, pero no soy constante.

Y no se equivocó.

Para ser sincera, la verdad es que me daba pereza ir hasta allí: vivo lejos, era tarde, de noche y algunos días llovía. Pero desde la primera sesión, se sentía un clima de calma y confianza.

Para mí, que nunca he sido buena en realizar actividades por mi cuenta, contar con la compañía de otras madres que tenían las mismas inquietudes que yo, fue algo maravilloso. Tener a una guía tan estupenda como Camila hace que todo fluya mucho mejor.



Creo que todas las que participamos teníamos la sensación de que entrábamos llenas de tensiones, pensando en todo lo que todavía nos quedaba por hacer, con la cabeza llena de pensamientos. Sin embargo, al terminar las sesiones todo eso había desaparecido. Nos encontrábamos más relajadas físicamente y con la cabeza mucho más ordenada, con la sensación agradable de haber compartido nuestras inquietudes, habernos ayudado unas a otras y haber recibido fantástica información y consejos de Camila para aplicar cada día y seguir mejorando de manera individual. Los días que había sesión dormía mucho mejor, lo juro.

Aun hoy, casi un año después, sigo aplicando lo aprendido a mi día a día. Escucho las meditaciones que Camila nos regaló, presto mayor atención a lo que hago, escucho a mis hijos de otra manera y conecto con ellos, recuerdo lo que he aprendido sobre las emociones, sobre el cerebro de los adolescentes y su forma de ver las cosas y todo ello me sirve para conseguir un ambiente familiar más agradable.

Una de las participantes comentó un día que por qué nos daba tanta pereza hacer algunas cosas que después de hacerlas nos hacían sentir bien. Por eso, este taller me parece muy recomendable, aunque nos dé pereza, porque después nos sentimos realmente bien.

Sandra

Testimonios

Para mi el taller Parar y Conectar supuso conectar el cuidarme a mi con el cuidar y educar a mi adolescente.

Yo ya sabía un poco de estos temas (meditación, mindfulness...) pero el taller me empujó a retomarlo y darle la importancia que tiene que es mucha...

No solo te da más paz a ti si no que redunda en mayor paz familiar :) Camila es una muy buena comunicadora, el curso estaba bien estructurado, con buena información y ella es una persona dulce que aporta bienestar y calma.

Maria José.



Quería hacer una actividad en el instituto donde estudian mis hijos, me atraía el horario, el precio y la posibilidad de compartir con otras familias los retos de la adolescencia.

Me encontré con Camila que me ayudó a entender el autocuidado donde cada tarde entrando de cualquier manera, salía con mucha calma, y con nuevos aprendizajes y herramientas que podía poner en marcha fácilmente.

Me encantó la sesión de las emociones y me maravilló la sesión de la comunicación atenta, descubrí la gran herramienta que es la escritura consciente y el poder que tiene el grupo, sobre todo, el no sentir que debía hacer más de lo que quería en cada momento.

Me di cuenta que dedicar esos 5 minutos al día al bienestar es fácil cuando has practicado adquiriendo el hábito durante 8 o 10 sesiones.

Marian