

En Sant Pere de Ribes, a 20 de Septiembre de 2019.

*Sandra María Rojas Montes*

Counsellor-Terapeuta Humanista Integrativo y Facilitadora del curso "Cómo Hablar a tus hij@s para que escuchen, y escuchar para que hablen"

Apreciados Padres,

Les informo de que a partir del mes de Noviembre el Instituto Can Puig ofrecerá la posibilidad de asistir a una formación dirigida a padres de niños y/o adolescentes, inquietos por aprender a relacionarse con sus hijos de la mejor forma posible. Les proveeremos de técnicas de comunicación exitosas para establecer una comunicación de calidad, a nivel empático y de la forma más lógica e intuitiva. Todas las técnicas serán aprendidas en un ambiente seguro y distendido.

Este taller de 6 sesiones, está basado en el libro "Cómo hablar a tus hijos para que le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos hablen" de las autoras: Adele Faber y Elaine Mazlish, ambas alumnas del famoso Dr. Ginot, psicólogo y experto en Psicología del Desarrollo. De la mano de ambas reconocidas psicólogas y escritoras expertas, este taller está dirigido a padres, adultos, educadores, psicólogos, pedagogos, asistentes y trabajadores sociales, monitores de tiempo libre y de comedor, y todas las personas que quieran mejorar su relación con los niños y adolescentes.

Se trata de un método paso a paso, para aprender nuevas habilidades de comunicación efectiva y respetuosa.

*Si te ha pasado que:*

- *Sufres porque pierdes los nervios con facilidad. Acabas sufriendo y se te va de las manos".*
- *Quieres criar a tus hijos sin gritos ni castigos, y en tal caso te preguntas cómo se hace.*
- *Sientes miedo de equivocarte cuando educas a tus hijos y eso te provoca inseguridad en tus respuestas y formas de hacer, te dificulta la toma de decisiones y en cualquier caso dudas habitualmente de si ha sido la más acertada.*
- *Deseas que tus hijos se comporten de manera "adecuada" pero no lo hacen.*
- *Te provoca miedo el no lograr conectar con tus hijos, y sientes que cada día se alejan más.*
- *" Todo el día nos lo pasamos discutiendo. Desde pequeño que ya era muy impulsivo, desafiante, me agota. Suspende todo en todos los cursos. No puedo más... A veces le digo cosas que realmente ya no sé si es lo que siento o no. Verdaderamente me da miedo sentir lo que siento a veces por él. Le digo cosas muy duras y le hablo muy mal en ocasiones. Tiene la autoestima muy baja y sé que lo que digo no ayuda a fomentarla" (xxxx).*

Como Counsellor- Terapeuta y Formadora, este sentimiento o similar se repite a menudo. Recibo a padres y madres desesperados por conseguir un ambiente familiar más tranquilo y alcanzar una relación sana y pacífica con los niños.

Como Facilitadora de este curso, deseo aportar y compartir los recursos prácticos y verdaderos con los que desde el primer día de su puesta en práctica se puede empezar a experimentar nuevas dinámicas funcionales para poder salir de lo que a veces parece " un callejón sin salida". Será un trabajo experiencial con el que les acompañaré a encontrar sus propias respuestas a sus problemas diarios de relación con los hijos. El respeto mutuo, los valores, la escucha empática y la presencia profesional se fomentará como base para crear grupos donde poder aprender y desarrollarse en un sentido espacio seguro.



A continuación os detallo el plan de taller semanal y de fin de semana.

**TALLER SEMANAL:** A partir del primer lunes de Noviembre y durante 6 semanas consecutivas, los lunes de 18-20h, tendrán lugar las siguientes sesiones en las siguientes fechas:

- 04/11- 1ª sesión: " Cómo podemos ayudar a los niños y adolescentes a afrontar sus sentimientos".
- 11/11- 2ª sesión: " Cómo podemos animar a los niños y adolescentes a colaborar".
- 18/11- 3ª sesión: " Alternativas al castigo".
- 25/11- 4ª sesión: " Cómo podemos estimular la autonomía de los niños y adolescentes".
- 02/12- 5ª sesión: " El elogio y la autoestima".
- 09/12- 6ª sesión: " Liberar a los niños y adolescentes de las etiquetas impuestas".

Para este taller el material necesario será un Cuaderno de Trabajo, que se puede suministrar tanto en catalán como en castellano, sobre el que ir trabajando a lo largo de estas 6 sesiones.

**TALLER DE FIN DE SEMANA** en el siguiente horario y plan de sesiones:

14/12/19: Sábado de 9h-19h.

- 1º sesión: " Cómo podemos ayudar a los niños y adolescentes a afrontar sus sentimientos".
- Break.
- 2ª sesión: " Cómo podemos animar a los niños y adolescentes a colaborar".
- Comida.
- 3ª sesión: " Alternativas al castigo".
- Break.
- 4ª sesión: " Cómo podemos estimular la autonomía de los niños y adolescentes".

15/12/19: Domingo de 9h-14h.

- 5ª sesión: " El elogio y la autoestima".
- Break.
- 6ª sesión: " Liberar a los niños y adolescentes de las etiquetas impuestas".

Y sin más, os animo a participar en esta experiencia única y pionera.

Un abrazo,

Sandra María Rojas Montes

