

"HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR PSICO-EMOCIONAL DE TUS HIJOS"



TALLER PARA FAMILIAS



26/10



19:30-21



Katia Aranzabal Barrutia
Psicóloga infantil y juvenil
Máster en terapias contextuales
Experta en Mindfulness

HERRAMIENTAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR PSICO-EMOCIONAL DE TUS HIJOS

Gestión de límites	¿Qué tipo de límites usamos? Muchas veces no es lo que hacemos si no CÓMO lo hacemos. Es esencial ver los diferentes tipos de límites y su uso.
¿Qué hay detrás de un mal comportamiento?	Hay que gestionar y tratar y cubrir la necesidad que nuestros hijos tienen frente a un mal comportamiento. Herramientas para mayor flexibilidad psicológica
INTELIGENCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicio de autoconocimiento: cómo se manifiesta cada una de las emociones básicas en mí... ¿tengo identificado el estímulo que lo provoca? -Observación: ¿cómo se manifiesta en mi hijo o mi hija, tengo identificado el estímulo? - Trabajar diálogo/reflexión pasos para el acompañamiento emocional. <ol style="list-style-type: none"> 1.- Conocer, reconocer y validar. 2.- Aprender/enseñar a regular – corregular. 3. Reflexionar sobre la emoción para dar una R adaptativa y dar soluciones 4.Trabajar la inteligencia emocional
¿Estás a punto de explotar con tus hijos?	Herramientas para actuar de una manera más ajustada y adaptativa en situaciones difíciles con nuestros hijos y mindfulness para actuar desde la calma
Comunicación y autoestima	<ul style="list-style-type: none"> -Bases de la autoestima. Qué hacer para favorecerla desde casa. -Bases de la comunicación: estilos de comunicación, auto-observación sobre la comunicación que hay en casa, momentos que favorecen la comunicación... Tips prácticos.
¿Qué tipo de apego estoy dando a mis hijos?	Herramientas para potenciar un apego seguro a través de diferentes dinámicas
Obediencia vs autonomía	¿Queremos hijos autónomos o queremos que sean obedientes?

