



# TALLERES PARA PADRES Y MADRES

## AMPA LA INMACULADA MARISTAS

---

*“No juzgues cada día por lo que cosechas, sino por lo que plantas”*

*R. L. Stevenson*

En la labor de educar y formar a nuestros hijos/as hay que estar constantemente fomentando, incentivando, promoviendo hábitos adecuados, conductas adecuadas y emociones que les ayude y les sirvan para funcionar favorablemente en un mundo que, muchas veces, no es tan amable como nos gustaría para ellos. Ésta es una carrera de fondo que comienza en el momento en que nacen y cuando pensamos que en la adolescencia deberíamos de ir recogiendo los frutos de tanto trabajo, esfuerzo y dedicación; nos topamos con la cruda realidad de que todavía tenemos que esperar algo más de tiempo. A veces, es frustrante, cansado y desmoralizador no obtener los resultados que deseamos culpabilizándonos por ello y tirando la toalla con el pensamiento de que nada se puede hacer. Sin embargo, vamos a dar la vuelta a la tortilla y nos vamos a enfocar en plantar cada día una semilla de coherencia, de compromiso, de afecto incondicional, de responsabilidad y; a veces, de vulnerabilidad para que conozcan que en esta vida es normal sentirse abajo, cansado/a, confundido/a y TODO, TODO esto supone la enseñanza de vida que tanto necesitan conocer. De estos temas y más hablaremos este año en la Escuela de Padres/Madres “Apoyarte a ti para ayudarles a ellos”.



TALLERES PARA PADRES/MADRES DE INFANTIL Y PRIMARIA:

TALLER 1: *“EL CUIDADOR/A TAMBIÉN NECESITA CUIDADO” La necesidad de equilibrarnos y cuidarnos.*

Vivimos en un momento de gran exigencia, en donde queremos hacerlo “todo” y todo bien. Las personas que se dedican a la crianza, junto con el trabajo, el cuidado de la casa, la atención a la pareja, la atención al resto de la familia (abuelos/as), no se dan cuenta del desgaste que tienen hasta que la salud no les retira a la cama un par de días (por lo menos). Trabajar esa exigencia es fundamental para poder disfrutar de momentos tan importantes como son todos los momentos que nos brindan las personas que queremos y las actividades que realizamos. Creo que es uno de los talleres más importantes.

TALLER 2: *“ABONANDO LA TIERRA” Incentivar las fortalezas individuales.*

Descubrir e incentivar las fortalezas que ya existen en nuestros hijos/as, hace que los esfuerzos que se han de llevar a cabo para conseguir las metas sean más asumibles y fáciles de realizar. Cada persona es única y su forma de ver el mundo y adaptarse a él también lo es. Querer encasillar y homogeneizar nos empobrece y nos frustra. Vamos a descubrir otra forma de sacar lo mejor de ellos/as mismos/as para que se sientan válidos y eficaces, en mayor o menor grado, en todos los ámbitos de su vida.

TALLER 3: *“LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL” Toda influencia comienza con el contacto.*

Comunicarse siempre es establecer una relación. Explicar lo que queremos, lo que pensamos y la manera de sentir es fundamental para sentirnos unidos al resto de los seres humanos. Veremos cómo manejar la información emocional que se da en cada mensaje y, a la cual, reaccionamos instantáneamente. Conocer la información “inconsciente” que va en cada mensaje, nos ayudará a controlar de forma más eficiente el mismo.



#### TALLER 4: *“LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR EL ENFOQUE”*

*Descubre el efecto que produce tu atención en la clase de hijo/a y de realidad que percibes.*

Donde ponemos el enfoque va nuestra energía y nuestra atención; sin embargo, hay muchas partes de la realidad que se desdibujan ante nuestros ojos, percibiendo sólo una parte reducida y, a veces, perjudicial de nuestro mundo y de nuestros hijos/as, que no favorece en nada nuestra relación con ellos/as. Aprender a entrenar el enfoque nos permitirá abrir el objetivo de nuestra cámara y ser capaces de contemplar una realidad más amplia y con más recursos.

#### TALLER 5: *“EDUCANDO: MÁS CORAZÓN Y MENOS CIENCIA”*

*Incentivar las fortalezas individuales.*

En la Era de la Información tenemos el conocimiento a la distancia de un click. Muchas informaciones, a veces, contradictorias que intentando ayudarnos nos alejan más y más de nuestro objetivo, quitándonos seguridad y, en ocasiones, sentido común. Pondremos en tela de juicio los conocimientos que tenemos y sopesaremos qué aspectos nos funcionan para educar a nuestros hijos/as, sin miedo, con confianza y con mucho, mucho cariño.

**Begoña Diez Nieto**

**I.A.P.C.E.**