



TALLERES PARA FAMILIAS DE SECUNDARIA

PSICÓLOGA

1. Cuando el dolor se expresa en la piel. Prevención desde primaria.

Concienciar a las familias de alumnos de secundaria sobre la conexión entre el bienestar emocional de sus hijos y posibles manifestaciones en la piel, proporcionándoles información, herramientas y estrategias para fomentar una comunicación abierta sobre emociones, promover una gestión saludable del malestar y reconocer señales tempranas que puedan requerir apoyo profesional.

2. Gestión del Estrés.

Capacitar a las familias para comprender el estrés adolescente, identificar sus propias fuentes de estrés como cuidadores y proporcionarles herramientas y estrategias prácticas para gestionar el estrés tanto en sus hijos como en sí mismos, fomentando un ambiente familiar más saludable y de apoyo.

3. Gestión de la Ansiedad.

Proporcionar conocimientos, estrategias y herramientas prácticas para comprender y apoyar a sus hijos en la gestión de la ansiedad, fomentando un ambiente familiar que promueva el bienestar emocional.

4. Resolución de conflictos.

Fortalecer las habilidades de las familias con hijos adolescentes en la etapa de secundaria para identificar, comprender y abordar los conflictos de manera constructiva y pacífica, mejorando la comunicación, la convivencia y el bienestar familiar.

5. TDA y TDAH.

Proporcionar a las familias de estudiantes de secundaria con Trastorno por Déficit de Atención (TDA) y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) información, estrategias y apoyo para comprender mejor el trastorno, manejar los desafíos asociados y fomentar el desarrollo y bienestar de sus hijos adolescentes.



6. Límites y Normas desde la adolescencia.

Proporcionar a las familias de herramientas, estrategias y conocimientos para establecer y mantener límites y normas de manera efectiva, comprensiva y adaptada a las particularidades de esta etapa del desarrollo, fomentando una convivencia familiar positiva y el crecimiento responsable de los jóvenes.

7. Uso y abuso de las tecnologías.

Capacitar a las familias para comprender los riesgos y oportunidades del uso de las tecnologías digitales, fomentando un diálogo abierto y estrategias efectivas para promover un uso responsable, seguro y saludable por parte de sus hijos adolescentes.

8. Adicciones.

Proporcionar información, herramientas y estrategias para comprender, prevenir y abordar de manera efectiva el problema de las adicciones en este grupo de edad.

9. Desafíos entrelazados, Fracaso Escolar y Adicciones.

Proporcionar a las familia de herramientas teóricas y prácticas para comprender, prevenir e intervenir ante situaciones de fracaso escolar y adicciones en el contexto familiar.

EXPERTA EN GESTIÓN EMOCIONAL

1. Cómo escuchar a tus hijos para que te hablen y como hablar a tus hijos para que te escuchen.

Fortalecer las habilidades de comunicación de las familias con sus hijos adolescentes, proporcionando estrategias prácticas para fomentar una escucha activa y un diálogo abierto que promueva la confianza, la comprensión mutua y la resolución constructiva de conflictos.



2. Cómo fomentar la colaboración en casa.

Proporcionar a las familias herramientas, estrategias y recursos prácticos para fomentar un ambiente de colaboración y corresponsabilidad en el hogar, mejorando la comunicación, fortaleciendo los vínculos familiares y facilitando la gestión de las tareas y responsabilidades cotidianas.

3. El porqué del comportamiento de tus hijos.

Ofrecer a las familias una comprensión más profunda de los factores psicológicos, sociales y evolutivos que influyen en el comportamiento de sus hijos adolescentes, proporcionándoles herramientas y estrategias para mejorar la comunicación, fortalecer el vínculo familiar y abordar los desafíos propios de esta etapa.

4. Cómo acompañar a tus hijos a gestionar sus emociones.

Proporcionar a las familias de alumnos de secundaria conocimientos, estrategias y herramientas prácticas para comprender mejor el mundo emocional de sus hijos adolescentes y acompañarlos de manera efectiva en el desarrollo de habilidades de gestión emocional saludable.

5. Autoconocimiento de los padres para la crianza de los hijos.

Fomentar el autoconocimiento de los padres de adolescentes como herramienta fundamental para una crianza más consciente, efectiva y empática, fortaleciendo el vínculo familiar y facilitando el desarrollo saludable de sus hijos.

6. Daño colateral en una separación.

Concienciar a las familias con hijos adolescentes sobre el impacto emocional y práctico que una separación puede generar en los jóvenes, proporcionándoles herramientas y estrategias para minimizar el "daño colateral" y fomentar un entorno familiar de apoyo y estabilidad durante y después del proceso.

7. Entrenar una mente positiva.

Proporcionar a padres, madres y cuidadores herramientas y estrategias prácticas para comprender la importancia del pensamiento positivo en la adolescencia y aprender a fomentarlo tanto en sus hijos como en sí mismos, contribuyendo a un ambiente familiar más resiliente, optimista y saludable.



8. Autoestima.

Ofrecer a las familias de alumnos de secundaria herramientas, estrategias y conocimientos para comprender la importancia de la autoestima en la adolescencia y fomentar su desarrollo positivo en sus hijos, fortaleciendo así el vínculo familiar y contribuyendo a su bienestar emocional y social.

9. Salud emocional de nuestros hijos.

Fortalecer la capacidad de las familias para comprender, apoyar y promover la salud emocional de sus hijos adolescentes, proporcionándoles conocimientos, herramientas y estrategias prácticas para afrontar los desafíos propios de esta etapa vital.