


ESCUELA DE PROGENITORES

2024-2025



“El tipo de amor que les des cuando son pequeños será el tipo de amor que busquen el resto de su vida”

Álvaro Bilbao

PRESENTACIÓN

En muchas ocasiones como madres y padres desearíamos que existiera un manual al que acudir en aquellos momentos en los que nos sentimos incapaces de acompañar, guiar y/o resolver situaciones difíciles que nos presenta la vida en las distintas etapas de nuestros hijos e hijas.

Desde Adhara Psicología, queremos ofrecer un espacio seguro en el que construir una escuela de madres/padres y/o figuras de referencia, con el fin de formar un grupo abierto de acompañamiento consciente para criar desde un lugar lo más sano posible, en el que poder compartir vivencias, abordar distintos temas y problemáticas respecto a la infancia, la adolescencia y la paternidad, y fomentar la crianza y el acompañamiento consciente de nuestros menores.



PROGRAMA

2024/2025:

1. **OCTUBRE:** Comunicación
2. **NOVIEMBRE:** Límites en casa y con iguales
3. **DICIEMBRE:** El vínculo: hacia el apego seguro
4. **ENERO:** Autoconcepto, autoestima y empatía: mi rol de progenitor y mi hija
5. **FEBRERO:** Adicciones Tecnológicas
6. **MARZO:** Gestión y agilidad emocional: Ira/frustración/complacencia
7. **ABRIL:** Conflictos: salidas, ropa, amistades...
8. **MAYO:** Autolesiones: bullying, duelos, divorcios
9. **JUNIO:** Autocuidado: Ocio y Hábitos saludables en familia y con iguales



METODOLOGÍA

Se trata de un espacio seguro enfocado a la psicoeducación, al aprendizaje y al acompañamiento de grupo consciente en el que compartir vivencias y situaciones como madres/padres/figuras de referencia, **en formato online y presencial**.

Se realizará en formato **online, una vez al mes** con la opción de acudir de forma **presencial cada 3 meses**.

DIRIGIDO

A madres, padres y/o figuras de referencia con menores a su cargo que quieran y necesiten adquirir nuevas perspectivas y recursos para afrontar las distintas situaciones que se presentan a lo largo de la infancia y de la adolescencia de nuestros menores.

HORARIO

Miércoles: de 19h a 20:30h.

FECHAS

2024

- **9 octubre:** Online
- **13 noviembre:** Online
- **11 diciembre:** Online/Presencial

2025

- **15 enero:** Online
- **12 febrero:** Online
- **12 marzo:** Online/Presencial
- **9 abril:** Online
- **14 mayo:** Online
- **11 junio:** 11 Online/Presencial

PRECIO

75€/sesión



DOCENTE

Laura Pinto Martínez

Psicóloga Sanitaria y Musicoterapeuta de Adhara Psicología

Psicóloga Sanitaria, colegiada nº M-31325 por el Colegio de Psicólogos de Madrid.

Graduada en Psicología y especializada en Psicología General Sanitaria, Adicciones Tecnológicas, Musicoterapia, Psicoterapia Emocional Sistémica de Pareja y Familia y Clínica e Intervención en Trauma con EMDR.

Con más de 9 años de experiencia, Laura le da una gran importancia al vínculo y a la alianza en la terapia, con el fin de generar un espacio seguro en el que acompañar, guiar y ofrecer los recursos y técnicas que más ayuden al paciente en su proceso terapéutico, y después, en su vida cotidiana.

Para Laura, la terapia puede ser el lugar en el que descubrirse y aprender a dar pequeños pasos hacia un mayor bienestar y una mejor salud mental, porque a fin de cuentas la vida es eso, aprender a bailar entre lo bello que nos brinda y su propia fragilidad.





adhara
psicología