



Hospital Universitario San Rafael
San Juan de Dios
Madrid



**TALLER FAMILIAS
COMPETENTES**

¿POR QUÉ ESTE CURSO?

La relación con nuestros hij@s no se aprende, **se va desarrollando poco a poco**, según nuestra experiencia, educación y conocimientos. Está salpicada de muchos buenos momentos, pero también de momentos complicados: emociones intensas, miedos, rabietas, límites, nuevos horarios, exigencias, provocaciones... **errores y aciertos.**

Muchos padres confunden la tarea de **educar** con la de **cuidar** y olvidan un componente esencial: **el entrenamiento**. Educar implica entrenar, ayudar en el aprendizaje de **nuevas habilidades para la vida**, y justo ese es el objetivo del curso.

Hace muchos años que **la ciencia, la neurobiología, la pediatría y la psicología** nos demostraron que esta etapa de **la infancia y la adolescencia** es muy importante en nuestro desarrollo. Nuestro cerebro madura y nos permite aprender nuevas conductas fundamentales: **la autonomía, el sueño, la capacidad de autocontrol, las relaciones con iguales y el aprendizaje.**

De nosotros depende ser para nuestros hij@s un **factor de protección y entrenamiento o un elemento de riesgo** que dificulte su maduración plena.

Ser hábiles y competentes en esta tarea es crucial.



TEMAS

1. **Apego y relación parental positiva:** padres y entrenadores.
2. **Cómo aprenden los niños:** técnicas para aumentar y disminuir conductas, refuerzo y castigo, nuestro modelo.
3. **Motivación, esfuerzo y valores.**
4. **Estimulación de la inteligencia y mejora de la atención.**
5. **Inteligencia emocional.**
6. **Límites y normas.**
7. **Desarrollo de la autonomía y la responsabilidad.**
8. **La estima y la frustración:** aprender a manejar las emociones.
9. **Solucionar problemas y evitar conflictos.**
10. **Ocio responsable y actividad física.**
11. **Higiene del sueño.**
12. **Alimentación saludable.**
13. **Relajación y mindfulness.**
14. **Enseñar a pensar y evitar malestar.**
15. **Manejar el miedo y la ansiedad.**



METODOLOGÍA

El curso está organizado en **sesiones monográficas de dos horas de duración**, con un **total de 10 sesiones**, en las que se trabajan los temas del programa **de forma práctica y orientada al entrenamiento de habilidades y destrezas**.



CONTÁCTANOS

✉ **Correo electrónico:** hsmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es

📍 **Ubicación:** Calle Serrano 199

🌐 **Web:** www.hospitalsanrafael.es