

Temps de tribu

GRUPO ONLINE

¿Cuidas a diario de un niño/a de 0 a 4 años
o estas esperando un hijo/a?

Desde Món Pediàtric te queremos acompañar. No queremos que la pandemia os deje aún más aislados en los primeros meses de la pater-maternidad, una etapa en la que estar en tribu- al lado de otras familias en el mismo proceso de cambio- te puede ayudar a hacer la transición de forma más agradable.

Te invitamos a formar parte de un **grupo reducido de familias durante 6 semanas**, acompañado/a de la mano de la **pediatra Silvia Urraca Camps**, con amplios conocimientos de educación emocional y bienestar.

En el grupo hablaremos en un ambiente relajado y seguro, libre de juicios, sobre las **emociones, sentimientos y vivencias de la etapa que estás viviendo**, **trataremos temas de educación emocional y crianza en positivo**, y **resolveremos otras dudas que te surjan sobre el cuidado de tu pequeño**.

Aunque echaremos de menos el contacto humano contigo y tu hijo/a en nuestras instalaciones, pensamos que el formato online nos aporta grandes beneficios, especialmente en la situación socio sanitaria actual.

Te ofrecemos un acompañamiento de calidad con la seguridad que requiere la pandemia y la comodidad de poder asistir desde tu casa con tu hijo/a en brazos.

Temps de tribu es una actividad grupal de promoción de la salud, no diagnóstica- terapéutica.

¿Qué encontraras en las sesiones de Temps de Tribu?

TIEMPO PARA LA TRIBU

Un espacio guiado para hablar en intimidad con otras familias y compartir tus vivencias y preocupaciones

TALLERES DE FORMACIÓN

Información práctica sobre **educación emocional** y **crianza en positivo**. Queremos poner a tu disposición herramientas para cuidar la salud emocional de los niños.

Y MÁS

¿Te surgen dudas sobre otros cuidados de tu hijo/a?
Silvia, al ser pediatra, quiere acompañarte también en eso.
Resuelve tus dudas y disfruta de más tranquilidad.

¡Estamos aquí para ayudarte!

¿Cómo es la crianza que queremos promover?

- Valora el cuidado de uno mismo para poder cuidar de los pequeños
- Respeta las necesidades del niño, del adulto y del entorno
- Ayuda a los niños a tener sentido de conexión (pertinencia y significado)
- Es respetuosa y alentadora
- Pone el foco a largo plazo
- Valora las emociones, sentimientos y acciones por separado
- Enseña a los niños a ser conscientes de sus propias emociones y de las de los demás, y a gestionarlas de forma saludable.
- Enseña habilidades sociales muy importantes para la vida: estima, escucha, cooperación, solución de conflictos, tolerancia a la frustración, contribución...
- Invita a los niños y niñas a descubrir sus capacidades, cuidando su autoestima y autonomía emocional.
- Promueve climas emocionales positivos en el hogar, que facilitan el bienestar emocional, el aprendizaje y el crecimiento personal.
- Invita a disfrutar de la vida.

¿De qué hablamos en cada sesión?

Principalmente, de lo que tú necesites. Y también...

15 Abril	Creando vínculos	Descubrirás el estilo educacional más saludable y las claves para que se instaure en tu hogar.
22 Abril	El lenguaje de los niños	¿Qué se esconde tras las expresiones emocionales de los más pequeños? Nos adentraremos a descubrirlo y derrocar mitos. Y hablaremos de sus necesidades y del uso de las pantallas los primeros años de vida.
29 Abril	Cuidarse para educar	Nos situaremos en el centro. Porque para cuidarse debemos cuidarnos. Descubriremos nuestro proceso lineal de gestión emocional, como si fuera un viaje <i>express</i> . Y hablaremos del sueño de los niños y cómo nos afecta.
6 Mayo	Rabietas y más	Trataremos uno de los temas que más nos preocupa a las familias: saber acompañar la ira, y otras emociones, de nuestros hijos promoviendo su salud emocional. Te contaré algunas bases de neurociencia que te ayudaran a entender las vivencias emocionales de tu hijo, y saldrás de la sesión con claras recomendaciones para cuando lleguen las primeras pataletas
13 Mayo	Educar para cuidarse: fomentar la autoestima	Hablaremos de cómo fomentar y cuidar su autoestima desde el primer día. Averiguaremos cómo pueden afectar las etiquetas positivas y negativas, los premios y las recompensas, los elogios, la cooperación...
20 Mayo	Educar para cuidarse: ¿cómo establecer límites?	Detectaremos formas prácticas de establecer límites y dejar de lado los castigos.

Es para ti si...

- Cuidas a diario de un niño de 0 a 3 años, o estás esperando un hijo/a.
- Tienes ganas de vivir la maternidad/paternidad acompañada.
- Quieres compartir, o simplemente escuchar a otras familias que transitan el mismo cambio.
- Quieres información científica de calidad de las curas de los bebés y la crianza.
- Quieres aprender a educar en positivo.
- Quieres estar acompañado/a desde la comodidad y seguridad de tu hogar.

¿Tienes tu pequeño a tu lado? ¡Qué maravilla! Evidentemente será muy bienvenido y tendrás absolutamente toda la libertad para estar con él/ella (nuestra prioridad) durante la sesión.

¿Cómo lo haremos?

6 talleres (9 horas en total) a través de la plataforma Zoom

Jueves de 10.00 a 11.30h

Inicio el 15 de Abril 2021 – Finaliza el 20 de Mayo 2021

Inversión

100 euros.

¡10% de descuento durante el mes de Marzo!

Sobre Silvia,...

“Para el cuidado de un niño se necesita una mirada global y acogedora, y una atención especial a sus emociones”

Silvia es pediatra y especialista en educación emocional.

Formada en pediatría en el Hospital Sant Joan de Déu, posteriormente ha cursado un posgrado en Educación emocional y bienestar en la Universidad de Barcelona y se ha certificado como educadora de familias en disciplina positiva.

A Silvia le gusta entender la pediatría en global, poniendo una mirada atenta tanto al diagnóstico y tratamiento de las enfermedades como al entorno socio-familiar de los niños y niñas. Ha trabajado en la atención primaria y hospitalaria, y acompañado a madres para la educación emocional en el ámbito familiar.

De carácter científico, mantenerse al día de las novedades en pediatría es para ella una prioridad, por lo que realiza formación de forma continuada en este ámbito.

Además, disfruta leyendo artículos e investigaciones científicas, y acercando ese conocimiento a las familias desde su blog “Una pediatra en la tribu” y su perfil de Instagram.

Feliz de ser madre y conociendo las dificultades que conlleva la maternidad, este año quiere continuar acompañando a las familias no sólo en la consulta sino también desde “Temps de Tribu”, el espacio en el que compartir y crecer en grupo.

¡Te esperamos!

