

PROGRAMA

Taller para cuidadores: Acompañando a mi adolescente

A. Objetivo General

El propósito de este taller es ayudar a padres, madres y/o cuidadores a desarrollar mejores vínculos con sus hijos/as adolescentes mediante el aumento de sus herramientas de comunicación, la comprensión de las dinámicas propias de la adolescencia, el establecimiento de límites saludables, y la promoción de la autoestima e independencia, con el fin de que tanto los adolescentes como sus cuidadores se sientan respetados y queridos.

B. Objetivos Específicos:

1. Mejorar la comunicación efectiva entre padres y adolescentes: Los participantes aprenderán y practicarán al menos tres técnicas de comunicación efectiva (como el uso de declaraciones en primera persona, la escucha activa y la validación de sentimientos) que puedan utilizar en interacciones con sus adolescentes.
2. Fortalecer la capacidad de establecer límites y normas constructivas: Los participantes identificarán formas para establecer límites y normas saludables que promuevan la independencia y el respeto mutuo.
3. Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos: Los participantes explorarán y practicarán técnicas de resolución de conflictos para manejar desacuerdos con sus adolescentes de manera efectiva.
4. Promover la autoestima y la autonomía en los cuidadores y de los adolescentes: Los participantes aprenderán a identificar y utilizar estrategias para fomentar la autoestima y la autonomía en sus adolescentes, tales como ofrecer elogios sinceros, delegar responsabilidades adecuadas y apoyar la toma de decisiones autónoma. Además, ellos mismos podrán sentir más confianza en quiénes son y lo que hacen.
5. Crear un entorno de apoyo emocional para los adolescentes: Los participantes explorarán cómo construir un entorno emocionalmente seguro y de apoyo en el hogar que fomente la confianza y la apertura entre padres y adolescentes.
6. Incrementar la conciencia de las dinámicas familiares y su impacto en los adolescentes: Los participantes reflexionarán sobre las dinámicas familiares actuales y cómo estas pueden afectar el desarrollo y comportamiento de sus adolescentes, identificando áreas de mejora.

C. Participantes

Este taller está pensado para 16 personas que sean padres, madres o cuidadores de algún(a) adolescente y que deseen desarrollar sus habilidades parentales con el fin de mejorar esos vínculos y el ambiente en el hogar.

D. Contenido y Temas

1. ¿Qué le pasa a mi hijo/a?
 - a. Dificultad en el control de impulsos y toma de decisiones (CPF), autorregulación
 - b. Tendencia natural a tomar riesgos
 - c. Cambios hormonales, gran influencia social
 - d. Desarrollo de la identidad e independencia
2. ¿Por qué no me escucha?
 - a. Recordar nuestra adolescencia
 - b. Escucha activa, sin interrupciones y tratar de no enjuiciar antes de entender
 - c. Validación y comunicación asertiva (DEAR MAN)
 - d. Mentalización
3. ¿Por qué no me hace caso?
 - a. Importancia de los límites, los necesitan
 - b. Coherencia y consistencia
 - c. Ajustes acorde al desarrollo y que participen
 - d. Cómo implementarlos, ejes, dónde me posiciono, cómo me calmo para plantearlos
4. ¿Cómo nos podemos llevar mejor?
 - a. Momento + calma (stop) + definir el problema claramente + mentalización
 - b. “Yo siento/creo”, traducciones, anticiparse
 - c. Roleplay en grupos
 - d. Cómo se sintieron
5. ¿Qué necesitan de mí?
 - a. Pensar en sus hijos/as + transgeneracional + expectativas
 - b. Reconocimiento de esfuerzos, no resultados
 - c. Autoaceptación, tolerancia a la frustración
 - d. Promover toma de decisiones, confianza