

Programa

**Entre padres
y maestros**

**Cómo ayudar a niños y
adolescentes a desarrollar
sus emociones**



Estimados padres de familia:

En la coyuntura actual no solo es importante que niños y adolescentes aprendan matemática o ciencias, o desarrollen competencias de cualquier otra área curricular: también es crucial que aprendan a ser competentes socioemocionalmente, lo que les dará posibilidades para ser personas con empatía, integridad y tolerancia.

Muchas investigaciones, entre ellas las del psicólogo Daniel Goleman, señalan que es fundamental para el desarrollo emocional la presencia y participación activa tanto de padres como de docentes. Si los niños tienen esta oportunidad desde sus primeros años, habrá mayor garantía de que lleguen a ser capaces de identificar, reconocer, aceptar y aprender a manejar sus emociones.

Los invitamos a participar.

Comunidad  **sm**

Formadores

Emil Blondet

Psicóloga clínica colegiada especialista en psicoterapia clínica. Experiencia en docencia, tutoría, consejería psicológica, diseño y ejecución de talleres de habilidades personales y académicas para adolescentes y jóvenes.

José Espinoza

Educador graduado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, egresado de la Maestría en Gerencia Social de la PUCP y especialista en planificación pastoral por la Pontificia Universidad Javeriana (Colombia). Ha sido miembro del Equipo Nacional de Formación de la Comisión Episcopal de Juventud. Actualmente es gerente del Área de Relacionamiento con la Escuela Católica de SM.

Padres de familia

El autocuidado en los padres de familia, del sacrificio a la entrega

Muchos padres nos hemos formado con el mandato de sacrificarnos por nuestra familia, lo cual produce desgaste y una profunda insatisfacción en el sentido de vida de las personas. Revisar la vida de Jesús nos ayudará a entender la responsabilidad de cuidar de nosotros, de manera que seamos un adecuado ejemplo para nuestros hijos en busca de la plenitud y la felicidad.

Formador: José Espinoza

Fecha: 20 de agosto

Horario: de 7:00 a 8:00 p. m.

Enlace de ingreso a la sesión:
<https://bit.ly/elautocuidado>

Padres de familia

Todos vivimos en nuestras emociones.

¿Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar la ansiedad?

Para ayudar emocionalmente a los hijos es necesario empezar por uno mismo. Este curso tocará los siguientes temas: cómo identificar las señales físicas, emocionales y cognitivas; cómo aliviar el estrés de manera práctica; cómo crear estructura y rutina para brindar a los hijos una sensación de control; y cuáles son los principales signos de ansiedad o depresión en niños.

Formadora: Emil Blondet

Fecha: 21 de agosto

Horario: de 7:00 a 8:00 p. m.

Enlace de ingreso a la sesión:

<https://bit.ly/manejodelaansiedad>

Padres de familia

El perdón y la reconciliación en nuestra familia

La intensidad de la convivencia en medio del confinamiento para enfrentar la pandemia del coronavirus ha agravado muchos de los conflictos en las familias y las ha llevado a límites profundos, por lo que se hace necesario aprender a perdonar y a reconciliarnos para sostener nuestra convivencia.

Formador: José Espinoza

Fecha: 27 de agosto

Horario: de 7:00 a 8:00 p. m.

Enlace de ingreso a la sesión:
<https://bit.ly/elperdónylareconciliación>

Padres de familia

Papá, mamá:
escuchen, por favor.

La comunicación con los hijos como factor clave para el desarrollo emocional

Es necesario conocer cómo impacta la comunicación en la relación con los hijos, cuáles son las formas efectivas de comunicarse, qué comunicar y qué no, y que lo que se calla también comunica. Este curso hablará de cómo brindar información y usar la comunicación para el manejo de situaciones difíciles.

Formadora: Emil Blondet

Fecha: 28 de agosto

Horario: de 7:00 a 8:00 p. m.

Enlace de ingreso a la sesión:
<https://bit.ly/lacomunicaciónconloshijos>

Comunidad  sm

comunidadsm.com