

De la confusión a la claridad en 8 sesiones

Acompañamiento a familias con neurodivergencias

8 sesiones para entender, aceptar y crecer juntos

Sesión 1

Comprendiendo la neurodivergencia

Objetivo: Aclarar qué es la divergencia (necesidades educativas especiales, condiciones neurológicas, etc.) y cómo impacta en vuestra vida.

Contenido:

- Tipos de divergencias.
- Errores, creencias y temores de las divergencias.

Sesión 2

La Aceptación como Primer Paso

Objetivo: Aceptar la condición de su hijo, no como una limitación, sino como parte de su identidad.

Contenido:

- Aceptar sin juzgar: rompiendo con el estigma interno y externo.
- Identificar y manejar emociones como la culpa o el miedo.

Sesión 3

Comunicación con Tu Hijo

Objetivo: Desarrollar una comunicación efectiva y empática con tu hijo, adaptada a sus necesidades particulares.

Contenido:

- Estrategias de comunicación verbal y no verbal según el tipo de divergencia
- Herramientas para escuchar y entender mejor a tu hijo
- Crear un ambiente de confianza y apoyo mutuo en el hogar.

Sesión 4

Gestión emocional para padres



Comenzamos en Octubre

Máximo 12 participantes

296 €

Cada sesión es de 90 minutos

“Temía rechazar a mi hijo hasta que comprendí que sólo rechazaba su condición”

Objetivo: Brindar herramientas para gestionar el estrés y las propias emociones.

Contenido:

- Técnicas de autocuidado y manejo del estrés
- Crear redes de apoyo y compartir con otros padres
- Cómo ser un modelo de resiliencia emocional para el propio hijo

Sesión 5

El entorno escolar

Objetivo: Proporcionar herramientas para manejar y trabajar con el entorno escolar de tu hijo.

Contenido:

- Ser aliado y no enemigo
- Lidar cuando el colegio no es suficiente

Sesión 6

La autoestima de tu hijo

Objetivo: Fomentar una autoestima saludable y un sentido de identidad positivo.

Contenido:

- Dónde me enfoco y celebrar los logros
- La divergencia no define el valor de tu hijo

Sesión 7

Tus padres, tu pareja y otros hijos

Objetivo: Herramientas de gestión de la relación con tus padres, pareja y resto de hijos

Contenido:

- Influencia del entorno.
- Delegar y confiar.
- Poner límites.

Sesión 8

Red de apoyo y futuro

Objetivo: Ayudar a los padres a planificar el futuro y mantener una red de apoyo

Contenido:

- Opciones laborales, educativas, residenciales.
- Buscar y mantener red de apoyo (familiares, amigos, asociaciones...)
- Seguir adelante tras el taller