

TALLER DE CRIANZA

DESCRIPCIÓN:

El proceso de la maternidad y paternidad es un camino desconocido y repleto de dudas de cómo acompañar a nuestro/a bebé.

Este taller para familias está encaminado a aprender y crecer conjuntamente de forma amena, participativa, cercana y muy didáctica. En ellos podréis plantear todas vuestras dudas, compartir experiencias con otras familias y volver a casa con más herramientas personales para educar y criar a vuestros/as peques.

PERIODO DE INICIO:

Primera semana de octubre.

Se abren 2 grupos de mañana hasta cubrir cupo.

Disponibilidad: Miércoles y jueves por la mañana de 10h a 12h.

Se irán abriendo grupos en base a la entrada de las familias.

RATIO:

Mínimo 4 máximo 8.

Al taller puede acudir solo la mamá o con su pareja y /o su bebé.

PRESUPUESTO:

Pago mensual de 59€, siendo 14€ por sesión.

El pago de las sesiones planificadas para el mes se hará en la primera semana del mes

¿DÓNDE SE REALIZARÁ?

Centro AIRé ubicado en Calle Gran Canarias, 36. El centro dispone de instalaciones adaptadas para las familias y sus bebés:

- Zona confortable y adaptada para la lactancia (cojines, toallas, cremas, discos absorbentes/pañuelos/toallitas...)
- Zona adaptada para el descanso de los /las bebés (cunas y /o hamacas, mantas...)

MATERIAL INCLUIDO:

- Material específico para el cambio de los y las peques (cambiadores, toallas, toallitas/esponja, crema)
- Zona acondicionada para la pausa- café (cafés, té y bollería para el descanso)
- Contamos con zona de piscina de bolas, colchonetas, rocódromo y columpio.

PROGRAMACIÓN:

Temas a intervenir:

- Vuelta a casa tras el parto: necesidades y organización.
- Nadie me lo dijo. Expectativas del postparto y mi realidad.
- Volver a amar: Retomar la relación con mi pareja de manera íntima tras postparto
- Conectar con mi cuerpo.
- Gestión de mi tiempo con el cuidado del bebé.
- Siento que no estoy preparada. Miedos e inseguridades.
- Autoconocimiento y gestión emocional.

Programación tipo:

1. Entrada y colocación de la familia- bebés (15 minutos)
2. Presentación y exposición del tema diario (conceptos teóricos, presentación desde la psicología) (30 minutos)
3. Pausa - café (15 minutos)
4. Técnicas y recursos ante el tema expuesto (dinámicas, prácticas...)(30 minutos)
5. Ronda de preguntas y lluvia de ideas (15 minutos)
6. Vuelta a la calma (técnicas de relajación en grupo) (10 minutos)
7. Despedida (5 minutos)

Una vez al mes se hará un taller especializado sobre temas de interés:

- Lactancia materna
- Estimulación sensorial con nuestros/as peques
- Hitos en el desarrollo de nuestros/as peques
- Cuidado de nuestro cuerpo postparto
- Cuidado mediante el pilates terapéutico.
- Etc... (en base a peticiones de las familias en las sesiones de psico se pueden ir sacando)

