



Índice de las Charlas para San Agustín del Guadalix

1. Psicología para Padres: ¿Qué Necesitas Saber y Qué Sabes?

La gran mayoría de los padres que llevan a sus hijos a terapia psicológica desconocen ciertas herramientas básicas para la crianza. En la mayoría de los casos, de haberlas conocido y sabido aplicar, se podría haber prevenido la visita al psicólogo. En esta serie de talleres, trataremos de que los padres adquieran estas herramientas para poder cuidar de sí mismos y de sus familiares.

2. Emociones Sanas, Hijos Sanos: ¿Por Qué las Emociones de Padres e Hijos son Cruciales para la Salud Mental de Nuestros Hijos?

Todos los mamíferos experimentamos las mismas 5 emociones básicas. Aprender a entenderlas y saber utilizarlas es crucial a la hora de enseñar a nuestros hijos a hacerlo. ¿Alguna vez te has preguntado para qué sirve la tristeza o el miedo? ¿Conoces cómo utilizar las emociones a tu favor? ¿Sabrías decir si reprimes emociones? ¿Cómo afectan las emociones de mi hijo en su desarrollo y cómo puedo ayudarlo?

3. La Mayor Herencia que Podemos Dejar a Nuestros Hijos es una Buena Salud Mental:

¿Cómo Favorecer la Salud Mental de Nuestros Hijos? La teoría del apego es uno de los pocos principios en los que prácticamente todos los profesionales de la salud mental están de acuerdo. Algo bueno debe tener, ¿no? Descubre cómo puede ayudar a forjar una mente sana en tus hijos comprendiendo y aplicando unos términos sencillos.

4. Sexualidad Sana en Tiempos Cambiantes: ¿Cómo, Cuándo y de Qué Hablar sobre Sexualidad con Nuestros Hijos?

A pesar de que vivimos en una sociedad hipersexualizada, la sexualidad sigue siendo un tabú. En este taller podrás aprender cómo generar un espacio de comunicación sobre sexualidad en casa y apoyar a tus hijos en el desarrollo de esta faceta tan importante de la vida. Casi la mitad de los adolescentes refieren no haber hablado de sexualidad en casa. De los que si lo han hecho más del 70% dicen que no les ha sido de utilidad. En este taller podrás aprender cómo generar un espacio de comunicación sobre sexualidad en casa y apoyar a tus hijos en el desarrollo de esta faceta tan importante de la vida.



5. Pornografía y Adolescencia: La Verdad Incómoda con la que Tenemos que Lidiar

El primer contacto con la pornografía se estima entre los 8 y los 11 años. Aproximadamente, el 80% de los adolescentes menores de 14 años han consumido pornografía. ¿La pornografía aporta los valores que quieres a tus hijos? ¿Les transmite una visión del mundo con la que estás de acuerdo? Si quieres saber cómo ayudarles a gestionar esta realidad que probablemente ya estén viviendo, en este taller te ayudaremos.

6. Abuso Sexual Online: Una Verdad Escondida que Afecta a uno de Cada 5 Niños en España

Se estima que entre el 10 y el 25% de los adolescentes han sufrido o sufrirán abuso sexual online. El sexting, el grooming, el ciberacoso sexual, la victimización sexual online... Todos estos son muy desconocidos pero muy reales en la actualidad. Es crucial que los padres aprendan sobre esta realidad y ayuden a sus hijos a enfrentarla, ya que se ha observado que más del 70% de los adolescentes desconocen que prácticas de abuso sexual online son ilegales y no saben cómo afrontarlas.

7. Relaciones Tóxicas en la Adolescencia

¿Cómo Identificar y Ayudar a Nuestros Hijos? Las parejas y la adolescencia son algo natural. ¿Cómo podemos identificar patrones tóxicos en las relaciones de pareja? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos en esta situación? ¿Cómo prevenir que llegue a darse?

8. ¿Quién Soy Yo y Quién es Mi Hijo? Cómo Podemos Ayudar a que Nuestros Hijos Tengan una Identidad Sólida y Congruente ante la Liquidez Contemporánea.

¿Qué es la identidad, la personalidad y el carácter? ¿Cómo puedo favorecer que mis hijos tengan una identidad sólida? ¿Cómo mi forma de actuar puede favorecer que mis hijos se enfrenten de forma eficaz a los problemas del día a día? Si quieres saber cómo enseñar lo que no sabes que estás enseñando, no te pierdas este taller.

9. ¿Autoestima? Cómo Ayudar a que Nuestros Hijos Crean una Imagen Sólida.

¿Cómo se forja una autoestima saludable? ¿Cómo hacer que sea algo estable y se mantenga en unos valores adecuados? ¿Para qué sirve? La autoestima es uno de los conceptos mas repetidos hoy en día, pero pocas personas conocen en qué consiste o cómo fortalecerlos.



10. Amistades Complicadas. ¿Qué Hacer Cuando los Amigos se Convierten en un Problema?

Los grupos sociales son una de las cosas más importantes para los adolescentes. En la etapa adolescente se forja la personalidad, y esto se hace en compañía de iguales. Conocer cómo se da este proceso y saber prevenir influencias negativas será de vital importancia para el bienestar futuro de nuestros hijos.

11. Redes Sociales y Adolescente: ¿Cómo Afectan las Redes Sociales a Nuestros Hijos y Cómo Utilizarlas de Forma Sana?

Todos vivimos el impacto de las RRSS en nuestras propias carnes. Pero ¿cómo afecta esto a nuestros hijos? Autoestimas, amistades, sociabilidad, atención... Todos estos procesos y capacidades se ven afectados por ellas y apenas somos conscientes de cómo funcionan. Aprende sobre cómo apoyar, limitar y favorecer un uso saludable de las RRSS en tus hijos es crucial para su crianza.

12. Drogas Legales e Ilegales: ¿Cómo Está la Situación? ¿Qué Drogas se Consumen? ¿Qué Efectos Tiene en Nuestros Hijos? ¿Cómo Ayudar y Prevenir?

La evolución de las drogas legales e ilegales crece de forma alarmante. Los vapeadores, el tusi, el popper, el cannabis o el alcohol son una realidad en la vida de los adolescentes. Estar al día sobre estas drogas y conocer cómo podemos prevenir e identificar señales de consumo es crucial para poder ayudar a nuestros hijos a tener una adolescencia sana.

13. Autolesiones: Cortes, Arañazos y Puñetazos a la Pared. ¿Por Qué y Para Qué? ¿Cómo Podemos Ayudar como Adultos?

¿Por qué lo hace? ¿Para qué lo hace? ¿Cómo puedo ayudar? ¿Es algo común o es extraordinario? ¿Qué puedo esperar del futuro? Las autolesiones son una realidad que se está incrementando sin parar en la población adolescente. Estar atentos a las señales de alarma, saber prevenir y ayudar a los niños desde casa es crucial para la intervención.

14. Cerebro, Pantallas y Adolescencia: ¿Cuál es el Efecto de las Nuevas Tecnologías en el Cerebro de los Adolescentes? ¿Cómo Puedo Ayudar y Prevenir?

La mayoría de las apps de los teléfonos móviles están diseñadas para que las personas estén enganchadas a ellas de la misma forma que se diseña una máquina tragaperras. Hoy en día estamos asistiendo a una auténtica epidemia de adolescentes, pero también adultos, enganchados a las pantallas. ¿Qué efecto tienen estas en nuestro cerebro? ¿Afectan a todos por igual? ¿Cómo puedo detectar signos de problema? ¿Cómo prevenirlo? Damos respuesta a todas estas preguntas en este taller.