



Adaptándonos: dos casas, una familia



Programa psicoeducativo para padres y madres tras una separación o un divorcio que te ofrece:

- La posibilidad de convertirte en un entorno protector para tus hijos/hijas, reduciendo el estrés que puede suponer una separación.
- La oportunidad de reflexionar sobre el modo de comunicarte con la madre/padre de tus hijos/as.
- Ideas para resolver los conflictos interparentales.

¿Qué haremos?

A través de dinámicas participativas, reflexiones, vídeos...
trabajaremos estos temas:

- Frecuencia, mitos y reacciones ante el divorcio.
- Hijos e hijas en medio del conflicto.
- Reconocer los disparadores de la ira.
- Reduciendo la ira
- Resolución de conflictos.
- El continuo de la crianza y pautas generales.
- Mitos y realidades sobre el mal comportamiento.
- Escucha activa.
- Claves para una disciplina eficaz.
- Mantenimiento de los cambios aprendidos y desarrollo de la identidad familiar.

Llámanos y te informaremos: tel. 984153024
adaptandonos@sumando.org
www.sumando.org

¡Comenzamos el 5 de marzo!

Puedes inscribirte en:

www.sumando/inscripciones/

actividad gratuita
para las familias



Colaboran con Sumando: