CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS A QUE SEAN ADULTOS SANOS EMOCIONALMENTE

Pautas prácticas desde la experiencia para afrontar la relación con nuestros hijos pequeños para que no sufran como nuestros jóvenes

CHARLAS PRESENCIALES PARA MADRES Y PADRES QUE QUIEREN DAR LA MEJOR VERSIÓN A SUS HIJOS

OBJETIVOS

Qué situaciones me he encontrado y cómo hacer para que vuestros hijos no las sufran

Identificar qué situaciones son las que les hacen sufrir en la relación con sus padres

Pautas básicas para forjar una relación estable y sana en el tiempo

Qué debemos potenciar en nuestros hijos para que sean adultos felices

NO SOMOS CONSCIENTES COMO PADRES DE LAS REPERCUSIONES QUE NUESTRAS ACCIONES TIENEN EN NUESTROS HIJOS

Empezamos a ser conscientes como sociedad de lo que están sufriendo nuestros jóvenes, cada vez hay más estudios y más noticias que nos alertan del crecimiento exponencial de problemas psicosociales que se está produciendo en nuestros niños y jóvenes.

Mi experiencia personal me ha hecho detectar muchas carencias que no son visibles y que sólo, si ellos quieren nos las mostrarán.

Están sufriendo y mucho. Pero el gran drama es que lo están **sufriendo en silencio**, cuanto más feliz ves a un alumno, en cuanto se abre confiesa su estado real y es increíble cuánto sufrimiento tienen dentro.

Lo que más me llama la atención es que son conscientes de lo que les pasa, **son capaces de verbalizarlo** y ponerle nombre pero prefieren callar y vivirlo en la más absoluta soledad.

He vivido la docencia con una perspectiva de madre, viviéndolo desde lo que me dicen mis alumnos cuando sienten dolor y yo siempre les digo lo mismo: "que se lo digan a sus padres, que les queremos con locura e intentamos hacerlo lo mejor posible"

Pero está visto que eso no basta, tenemos que **trabajar nuestra relación con nuestros hijos** cuanto antes, **cuanto más pequeños sean, mejor**.

Y tenemos que hacerlo de manera totalmente consciente porque, sino, en algún momento les perderemos, desconectarán de nosotros y ya no podremos ayudarles pero sobre todo no contarán con nosotros para sostenerse.

AYUDO A MI HIJO A QUE SEA UN ADULTO FELIZ

OBJETIVOS

Esta conferencia presencial dirigida a **padres de alumnos de 3 a 11 años** pretende transmitir de una manera totalmente práctica:

- Conocer cómo piensan y sienten nuestros jóvenes para poder abordar la educación de nuestros hijos pequeños para que no tengan que vivir esas vivencias y sufrimientos innecesarios.
- Entender la importancia de ejercer la paternidad y maternidad de una manera consciente y las repercusiones que cualquier mínima acción puede ejercer en nuestros hijos.
- Proveer a nuestros hijos de habilidades y actitudes que les harán ser adultos felices capaces de gestionar sus emociones y de amarse incondicionalmente de manera innata.

Metodología

Charlas presenciales para padres de alumnos de 3 a 11 años

Contenido totalmente **práctico.**

Los **conocimientos** se adquieren de manera **ágil e intuitiva** para que poder aplicarlo cuanto antes.

Adaptada a las necesidades y/o particularidades de cada espacio o entidad que contrate las charlas.

¿QUIEN SOY?

Anabel Castro Plaza

Whastapp: +34 649999796
Email: hola@anabelcastroplaza.com

- Ingeniera industrial
- Después de más de 20 años como product manager en multinacional, ahora soy profesora de E.S.O., Bachillerato FP y docente universitaria (UNED, UNIR ICAI).
- Escritora
- Creadora del curso "Ser feliz en 21 días"
- Realizado diversos talleres y cursos online sobre crecimiento personal

¿Por qué me ofrezco a realizar esta conferencia?

Porque he tenido tales vivencias con mis alumnos que he visto lo fácil que hubiese sido evitárselas si hubiésemos actuado como padres conscientes.

Porque un porcentaje muy alto de mis alumnos han confiado en mi y me han contado sus más profundos dolores y sufrimientos y la mayoría de las veces son causados por nosotros, sus padres, sin ser conscientes del daño que les hacemos.

Porque siento que soy una privilegiada teniendo acceso a tanta información que necesito trasladarla a los padres para que sus hijos no lleguen a vivir situaciones que, de verdad, es muy fácil de que nunca hubiesen existido.

Porque necesito transmitir a los padres qué debemos aprender, cómo debemos actuar y cómo debemos ser para evitar jóvenes rotos y sintiéndose solos.

LO QUE DICEN DE MÍ MIS ALUMNOS JÓVENES Y ADOLESCENTES

Querida Anabel,
Me toca despedirme, y no es fácil.
Me voy con el ❤️ lleno de agradecimiento porque, más allá de ser una gran profesora, fuiste un apoyo muy importante para mí. Aunque mis notas no siempre fueron las mejores, nunca me hiciste sentir menos. Me enseñaste que el esfuerzo vale más que un número y que hay muchos caminos para alcanzar nuestras metas. Gracias a ti entendí que cada persona tiene su propio ritmo y que, aunque el camino sea difícil, con confianza en uno mismo se pueden lograr grandes cosas.
Pero lo que más valoro es lo mucho que te preocupabas por mí. Siempre estuviste ahí, haciéndome sentir comprendida, y eso significa mucho para mí. No todos los profesores hacen eso, y por eso te admiro tanto.
Eres una persona increíble, fuerte y bondadosa. Siempre llevaré conmigo todo lo que me enseñaste, no solo en la asignatura, sino en la vida. Te voy a extrañar muchísimo y espero que la vida te dé toda la felicidad que te mereces.
Con mucho cariño,
1º Bachillerato

Como profe mía me has aportado mucha motivación, ya que durante todo el año me he sentido valorado y nunca has desconfiado de mí y me has ayudado todo lo que has podido hasta sacar las Matemáticas, que este año ha sido una asignatura que me ha costado bastante. Lo que más valoro de ti es tu interés y tu preocupación por cada uno de tus alumnos, no has descansado hasta que cada uno de ellos ha entendido bien la lección y les has motivado a sacar adelante la asignatura."
4º de la E.S.O.

"Relacionado con la asignatura me has aportado tener esperanza en poder llevarla a delante y no tirar la toalla, me has aportado el creer en mi misma y que con el trabajo duro se puede conseguir todo. Lo que más valoro de ti es tú forma de ser y el trato hacia los alumnos , además la forma de explicar no resulta pesada sino ganas de ponerla en practica, eres una persona que desprende confianza."
2º de Bachillerato

"Me gusta de ti que amas enseñar a la gente como quererse a si misma, tu sonrisa, que hayas conseguido que me gusten un poco más las matemáticas. Y sobre todo que me has dado a entender que si fracasas, con tu magnífico método práctico en la pizarra haya aprendido que me puedo equivocar y que no pasa nada."
1º Bachillerato

"Destaco tu calidad como persona, eres muy positiva y contagias a todos con tu alegría. Me has enseñado a ver que las mates no son tan malas como parecen, y que sonreír aunque no quieras hace que tu mañana mejore un poco."
1º Bachillerato

LO QUE DICEN DE MÍ LOS ALUMNOS DE MI FORMACIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL

"Gracias Anabel por tu dedicación, por tu interés en ayudar a Ser, por tu simpatía.
Gracias por tu entrega y tu bondad. Ha sido una experiencia que nunca olvidaré".
Marisol Rollán de Cabo, 52 años.

"Anabel es una persona generosa y muy preparada para ayudar a los demás. Esta formación me ha parecido motivador para aceptar lo que viene en el día a día cambiando las emociones negativas de manera constructiva. Muchísimas gracias!!!"
Maria Teresa, 58 años

"Gracias Anabel por tu iniciativa y tu generosidad, tu sinceridad nos ayuda a comprender que no estamos solas, que alguien antes ha transitado por las sombras y que se puede alcanzar la paz. Mil gracias por todo y sigue en tu camino, estás haciendo mucho bien".
Vanesa, 43 años

"Un buen reto de facil comprension y practica activa, muy bueno para gestionar el dia a dia tus emociones y dejar de sufrir por nada, y en cuanto a la facilitadora es estupenda, totalmente positiva, dulce en su forma de comunicar y muy cercana, gracias Anabel".
Elena Gómez, 60 años

"Destacaría de Anabel su coherencia, su sencillez y su valentía. Gracias por ayudarme a afianzar técnicas de inteligencia emocional y social y así poder seguir crececiendo en mi propósito de vida: ayudar a otras personas a descubrir y alcanzar sus sueños. Gracias."
Maribel Giraldez, 52 años

"Me ha encantado el curso. Me ha enseñado a escucharme mejor a mí misma y saber canalizar mis emociones, necesidades e inquietudes para vivir con más calma, paz y coherencia. Para concentrar mi energía en lo realmente importante. Ahora vivo con más sentido y alegría."
Teresa López, 52 años

""El curso de Anabel es increíblemente inspirador. Ella es una persona que transmite con una dulzura y comprensión increíbles.
Me ha servido para darme cuenta de cómo vivimos en piloto automático y la vida nos absorbe en pensamientos negativos y que poco aportan más que ansiedad.
Los trucos para estar presentes varias veces al día y hacerlo rutina son muy buenos.
Estoy muy agradecida de haber conocido a Anabel y haber participado en este reto." Ruth Peralta 42 años