



CRIANZA CONSCIENTE- 12 SEMANAS de APRENDIZAJE Y EMPODERAMIENTO

SEMANA 1

Bienvenida y Orientación

Esta primera semana trata de ayudarte a establecerte y prepararte para el viaje que te espera al convertirte en un Padre Empoderado a través del Proceso de Crianza Transformadora de 12 Semanas, diseñado por el Instituto Jai para la Crianza. Durante esta sesión comenzarás a obtener claridad sobre tus intenciones y qué esperar en las próximas once semanas del programa.

SEMANA 2

Estableciendo tus Intenciones como un Padre Empoderado

En la Semana 2, exploraremos más sobre qué esperar durante el resto del proceso de 12 semanas. También aprenderemos técnicas sobre cómo apoyarte a ti mismo/a a través del estrés y las fortalezas como padre o madre. Aquí definimos las herramientas que te ayudaran durante todo tu proceso.

SEMANA 3

Los 10 Pilares de la Crianza Transformadora

La Semana 3 explorará los 10 Pilares de la Crianza Transformadora, a través de la Cabeza, las Manos y el Corazón. Exploraremos los valores familiares y cómo utilizarlos como nuestra guía parental.

SEMANA 4

Comprendiendo la Ciencia del Apego

La Semana 4 nos llevará a explorar los patrones generacionales de conexión, intimidad y seguridad relacional. Cómo criamos, nosotros mismos y a nuestros hijos, es una herencia que se transmite de generación en generación. En esta semana, identificarás esos patrones que deseamos descontinuar y el compromiso de avanzar hacia formas diferentes de crianza y apego.

SEMANA 5

Comprendiendo la Ciencia del Sistema Nervioso

La fisiología de la crianza es el punto más avanzado para comprender nuestro mundo interno como padres y el mundo interno de nuestros hijos. Con comprensión, llega la calma. Con información, llega la seguridad interna. Esta semana aprenderemos los pormenores de nuestro sistema nervioso para poder apoyar el desarrollo del sistema nervioso de nuestros hijos.

SEMANA 6

Comprendiendo la Visión Mental y la Ciencia Cerebral

La Crianza Empoderada incluye una comprensión profunda del poder de la mente. Esta semana profundizaremos en la mentalidad y cómo nuestros pensamientos te expanden, te enraizan y te conectan contigo mismo/a y con la compasión. Exploraremos la neurología de la empatía y la compasión y cómo los padres son literalmente los escultores cerebrales de sus hijos.



crianza consciente- 12 semanas de aprendizaje y empoderamiento

SEMANA 7

Comprendiendo la Inteligencia Emocional

El corazón de la Crianza Empoderada es comprender cómo nuestra fisiología, cerebro y emociones trabajan juntos para crear nuestra orquesta interna. Entender la inteligencia emocional proporciona tanto al padre como al hijo la libertad interna y externa para vivir vidas enteras, plenas y exuberantes juntos. Nos sumergimos en cómo podemos apoyar el desarrollo emocional de nuestros hijos y darles "Permiso para SENTIR".

SEMANA 8

Conversaciones Empoderadas

Hemos sentado las bases de la cabeza, el corazón y las manos de la Crianza Empoderada. Ahora, nos movemos hacia la voz. Navegar por este nuevo paradigma de conexión, seguridad relacional, inspiración y presencia, requiere prácticamente un doctorado en comunicación. Comenzamos ese proceso aquí juntos/as.

SEMANA 9

El Proceso de PAZ

¡Has llegado a la esencia de la Crianza Empoderada! Aquí combinamos todo lo que has aprendido hasta ahora en la Metodología de PAZ de Jai. Creemos que TODO conflicto dentro de una dinámica padre/hijo, o entre hermanos, puede resolverse con PAZ. Con el proceso de PAZ, las castigos, las consecuencias artificiales, las amenazas, los sobornos y las recompensas excesivas pueden ser dejadas a un lado. Revisaremos y practicaremos los pasos prácticos y accionables que necesitas para prosperar a través de la desconexión, la confusión y la abrumación parental.

SEMANA 10

Explorando la Ira y la Agresión Saludable

A medida que continuamos nuestro proceso de Crianza Empoderada, debemos enfrentarnos al mejor amigo, o más bien, peor enemigo de cada padre: la ira. Pista: La objetividad emocional no significa desconectarse de la emoción, sino que es la capacidad de sentir con un sano desapego y cómo practicar, y modelar, la resolución de la ira para tu hijo/a.

SEMANA 11

Crianza- Juego e Historias, Tu Arma Secreta

¡El juego es el superpoder de cada padre! Exploraremos tu yo interno juguetón, para que puedas encontrarte con tus hijos en el suyo, sin importar la edad, incluidos los doce lenguajes de juego, los cuatro temperamentos y las barreras que mantienen a los padres alejados de la juguetonería.

SEMANA 12

Tu Transformación Personal

En nuestra última semana, nos reuniremos en espíritu de celebración y reflexión. Reflexionaremos sobre los cambios que has realizado al emplear el conocimiento que has adquirido a través de todo tu arduo trabajo en las pasadas 11 semanas. Reflexionaremos sobre cómo eso ha influenciado el comportamiento de tus hijos y tus relaciones con ellos. ¿Hay más paz? ¿Hay más alegría? Esta semana, tomamos un momento para mirar hacia atrás con profundo agradecimiento al gran cambio que ha ocurrido dentro de tu vida.

