La **metodología** del curso combina los talleres vivenciales con un foro online exclusivo para participantes y con materiales de reflexión y trabajo entre sesiones presenciales.

¿Cuánto cuesta?
Pago mensual: 50 euros por persona.
Pago del curso completo: 200 euros por persona.

Temporalización:
Cinco sesiones de un día al mes (sábado o domingo) entre enero y julio (se concretarán las fechas para cada grupo).

Horario: de 10:00 a 20:00, con pausa de 14:00 a 16:00 para comer.

Para más información:
www.espiralesci.es/aprendiendoaamar

Teléfono +34 699 577 001
Correo electrónico: aprendiendoaamar@espiralesci.es

APRENDIENDO A AMAR
CRIAR Y EDUCAR CON AFECTO

Proyecto desarrollado por:

Espirales
CONSULTORÍA DE INFANCIA
afectividad•protección•comunicación

¿Has decidido ser madre o padre?
¿Estás embarazada?
¿Estáis esperando vuestro primer hijo, el segundo, o el tercero?

En **Aprendiendo a amar** queremos ofreceros un espacio de reflexión y aprendizaje a quienes vais a ser madres o padres para que podáis crear un hogar emocional positivo para vosotros y para vuestros hijos e hijas.

Trabajamos para crear un espacio de crecimiento personal como madres y padres, que vaya más allá de los cursos de preparación al parto, pero sin llegar a ser un espacio terapéutico.

¿A quién va dirigido?
Parejas que van a tener un hijo o hija en los próximos meses, mujeres embarazadas, y personas en proceso de adopción.

¿Quiénes somos?

Pepa Horno Goicoechea, psicóloga y consultora en infancia, afectividad y protección. Autora de *Educando el afecto* y *Ser madre, saberse madre, sentirse madre* , entre otros.

F. Javier Romeo Biedma, psicólogo y consultor en infancia, afectividad y comunicación interpersonal.

Fernando Tucho Fernández, doctor en comunicación, profesor universitario y facilitador de Biodanza.

Ana Muñoz Alonso, maestra de educación infantil y profesora de yoga para niños y adultos.

Antonio Juanas, osteopata y terapeuta gestalt.

Contenidos

PRIMER ENCUENTRO: RECORDANDO PARA SABER AMAR BIEN
Objetivo: Hacer consciente nuestra historia afectiva.
- *Las huellas afectivas de nuestro pasado.*
- *¿Quién nos acompaña en este viaje?*

SEGUNDO ENCUENTRO: APRENDIENDO A AMAR Y A SER AMADO
Objetivo: Aprender a querer bien a nuestros hijos e hijas.
- *¿Cómo puedo construir un vínculo positivo con mis hijos e hijas?*
- *Las penumbras del afecto: no siempre es fácil ni claro .*

TERCER ENCUENTRO: EDUCANDO A QUIENES AMAMOS
Objetivo: Aprender a unir amor y educación en la relación con nuestros hijos e hijas.
- *Disciplina y afecto: eligiendo nuestras normas.*
- *Vivir y educar desde nuestra piel.*

CUARTO ENCUENTRO: APRENDIENDO A COMUNICARNOS
Objetivo: Aprender a comunicarnos conscientemente con nuestras figuras de apoyo y con nuestros hijos e hijas.
- *Expresarnos de una manera que cree conexión.*
- *Escuchar de forma empática.*
- *Comunicarnos cuando todavía no tienen palabras.*

QUINTO ENCUENTRO: EL REGALO DE NUESTRA PRESENCIA
Objetivo: Aprender a estar presentes de una manera que les ayude a crecer.
- *Acompañar desde nuestra presencia corporal.*
- *Utilizar las sensaciones corporales para conectar con el otro.*