

Laura Plaza Sacarrera (Psicóloga)

SER FELIZ



CON TUS HIJOS

SEMINARIOS PARA PADRES

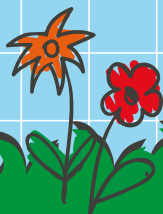
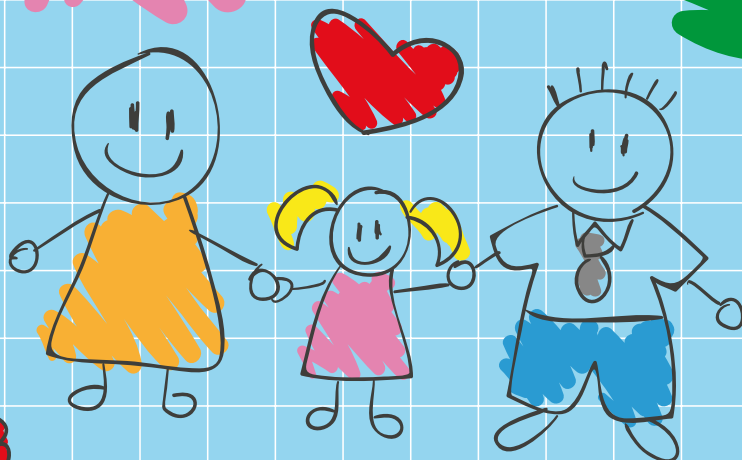
Asesoramiento psicológico



¿Te gustaría mejorar  
la relación que tenéis?

¿Quieres  
que tú y tus hijos  
disfrutéis juntos?

¿Deseas entender  
a tu hijo?



La familia desempeña funciones muy significativas en la vida de las personas, una de las funciones más importantes es la de educar y esta labor educativa reside en la labor diaria de los **padres**.

Los progenitores tienen que estar permanentemente involucrados en el proceso de formación de sus hijos y para poder desarrollar adecuadamente sus funciones, necesitan **información y formación**.

En mi opinión, no hay nada tan enriquecedor y sin embargo, tan difícil, como criar a un hijo. Por ello, con estos seminarios, ofrezco la posibilidad de brindar a padres y madres algunas **herramientas** que les sirvan como recurso para esta ardua tarea: **Educar**.

Se trata de **contenidos cotidianos y de interés** común que nos permiten de una forma práctica ir **resolviendo** algunas de las **dificultades** que se presentan en el desarrollo de nuestros hijos.

El principal **objetivo** va a ser lograr **ser felices con nuestros hijos**. Estar preparados y conseguir solventar las dificultades que se presentan en cada etapa evolutiva, de forma que cultivemos una **buena relación familiar**.

En definitiva, **disfrutar con nuestros hijos y que nuestros hijos disfruten con nosotros**.



## SEMINARIO DE PAUTAS EDUCATIVAS EN LA INFANCIA

- Aproximación a las edades de sus hijos.
- Respeto y autoridad: Cómo lograr una autoridad positiva.
- Disciplina: Establecer normas y límites.
  - Cómo poner límites a nuestros hijos.
  - Modificación de conducta.
- Técnicas de modificación de conducta.
  - Refuerzo.
  - Castigo.
  - Extinción.
  - Tiempo fuera.
  - Economía de fichas.
  - Feedback.
- El uso de premios y castigos.
- Estrategias para conseguir obediencia.
- Pautas de actuación ante problemas de conducta.



## SEMINARIO DE AUTONOMIA, RUTINAS Y HÁBITOS

- Importancia de los hábitos y autonomía.
- Estilos educativos.
- Rutinas y hábitos.
  - Alimentación.
  - Sueño.
  - Higiene.
  - Control de esfínteres.
  - Miedos y manías.
  - Hábitos de estudio.
- Paso a paso favoreciendo la autonomía 3, 4 y 5 años.

### OTROS POSIBLES TEMAS PARA SEMINARIOS:

- **Ruptura de pareja:** Pautas de actuación con los hijos ante el divorcio. Qué hacer y qué no hacer.
- **El juego:** Cómo jugar. Con qué jugar. Beneficios del juego. Etapas del juego según las edades.
- **Celos infantiles:** La llegada de un hermanito.
- **Mutismo o problemas de lenguaje:** Cómo favorecer el desarrollo del lenguaje.
- **Hiperactividad:** Pautas para manejar la hiperactividad.
- **Cómo favorecer la lectura:** La familia y la lectura.
- **Deberes:** Cómo organizar los deberes. Hábitos de trabajo.

## SEMINARIO AUTOESTIMA, AUTOCONTROL, FRUSTRACIÓN

- Importancia autoestima, autocontrol y frustración.
- Inteligencia emocional.
  - Autoestima.
  - Autoconocimiento y Motivación.
  - Pautas para aprender a ser emocionalmente inteligente.
  - Juegos para fomentar la inteligencia emocional y la autoestima.
- Autocontrol.
  - Educar en el autocontrol.
  - Tipos de autocontrol.
  - Causas del descontrol.
  - Cómo educar en el autocontrol: Pautas concretas para educar en el autocontrol emocional.
- Frustración.
  - Aprendiendo a tolerar la frustración.
  - Enseñar nuevas reacciones a la frustración.
  - Aprendiendo a solucionar problemas.

\* Además de este contenido es posible tratar cualquier tema propuesto por los padres o el centro.

\* Existe también la posibilidad de atención y asesoramiento individual.





CONSULTAR  
PRECIOS

Psicóloga Laura Plaza Sacarrera

Para mas información sobre tarifas tanto de seminarios  
como de asesoramiento psicológico individual  
no dude en contactar a través de:

[lauraplazasacarrera@tupausa.com](mailto:lauraplazasacarrera@tupausa.com)

Tel.: 654 234 825

Equipo TU PAUSA:

[www.tupausa.com](http://www.tupausa.com)

