



EL HUMANO QUE HAY DETRÁS DE MÁMA Y PAPÁ

CRISTINA RODRÍGUEZ - 17 de marzo de 2021

OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES
- **CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD**
- APRENDER A **TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES** DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR

OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES

- CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD

- APRENDER A TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR

LA SALUD EMOCIONAL DE MAMÁ Y PAPÁ

- **Necesidad de reconectar con la propia identidad individual.**
- **Practicar el reconocimiento, el autocuidado y el respeto personal.**
- **Descubrir los beneficios de una mirada más comprensiva hacia uno/a mism@ como padre/madre.**
- **Entender que la labor de los padres no sea medida sólo por su capacidad para cumplir un rol para su hijo/a.**
- **La familia como sistema.**

FAMILIA DESCUBRE CON ASOMBRO
QUE LAS MADRES TIENEN
SUS PROPIOS DESEOS
Y NECESIDADES

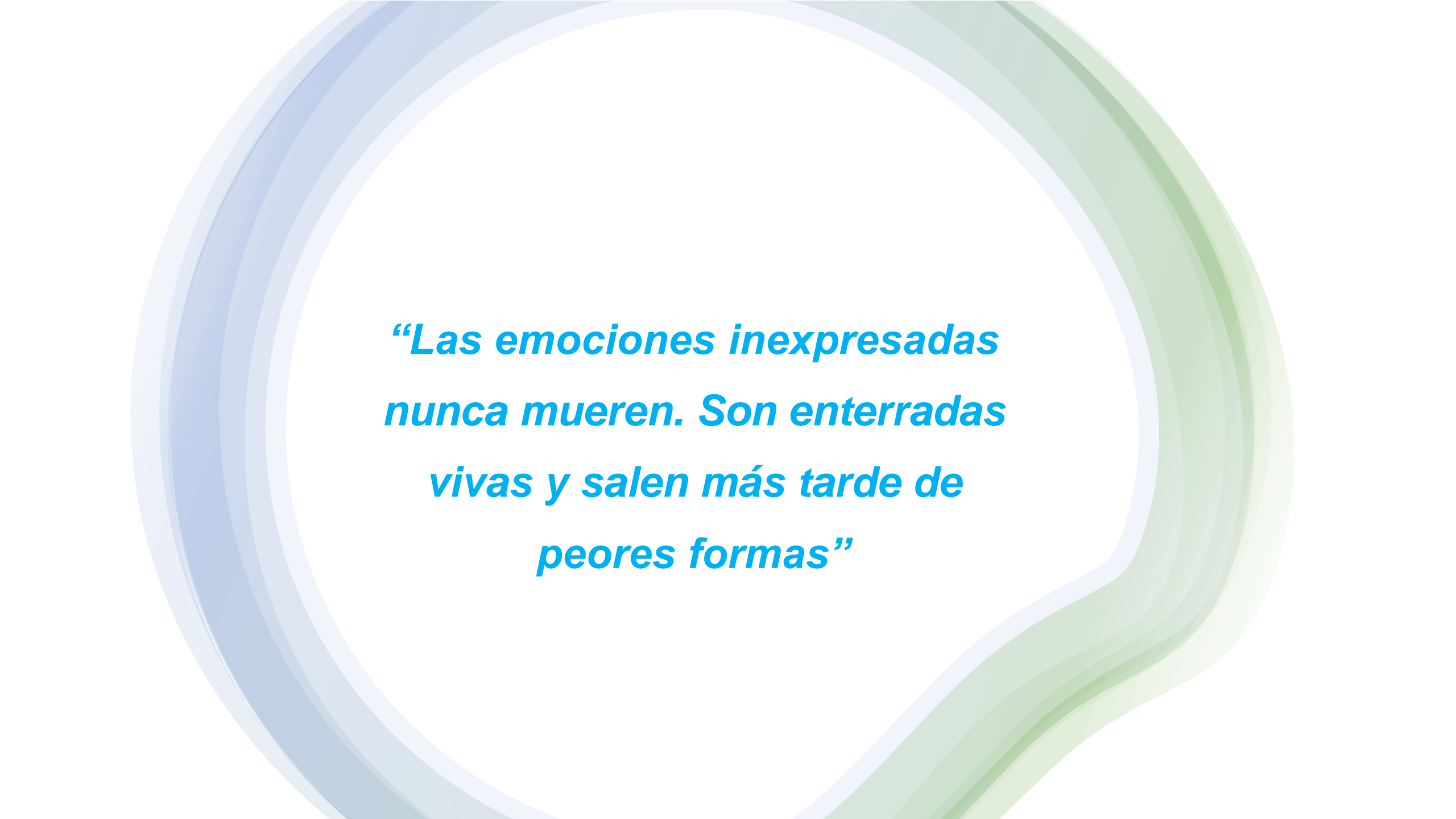


CÓMO MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL DE MAMÁ Y PAPÁ

- **DEDICAR TIEMPO PARA TI MISM@ Y CON LA PAREJA**
- **HACER COSAS QUE TE CONECTEN CON TU IDENTIDAD INDIVIDUAL**
- **SALIR CON AMIG@S**
- **DESARROLLAR RECURSOS PERSONALES QUE FORTALEZCAN EL BIENESTAR PERSONAL.**
- **HACER EJERCICIO**

POR QUÉ DEBEMOS CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL DE MAMÁ Y PAPÁ

- ALIMENTA NUESTRA AUTOESTIMA. QUERERNOS ES SUMAMENTE IMPORTANTE
- NOS DESESTRESAMOS
- **SOMOS MÁS PACIENTES**
- TENEMOS UNA ACTITUD MÁS POSITIVA
- **VALORAMOS MÁS EL TIEMPO CON NUESTROS HIJ@S**



***“Las emociones inexpressadas
nunca mueren. Son enterradas
vivas y salen más tarde de
peores formas”***

OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES

- **CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD**

- APRENDER A TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR

REPENSAR LA MATERNIDAD/PATERNIDAD

Repensar la maternidad/paternidad ya que, como **construcción sociocultural** que es y, como todo constructo, puede repensarse, reelaborarse y reubicarse.



“La maternidad es un constructo social y simbólico que adquiere diferentes significados en diferentes contextos sociohistóricos”

ROLES MANDATOS Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN EL CONTEXTO PARENTAL

Reflexionar sobre los roles, mandatos y estereotipos de género que condicionan nuestra manera de ejercer la maternidad/paternidad y nos limitan.



JAVIRROY

Cristina Rodríguez
Formadora FAD

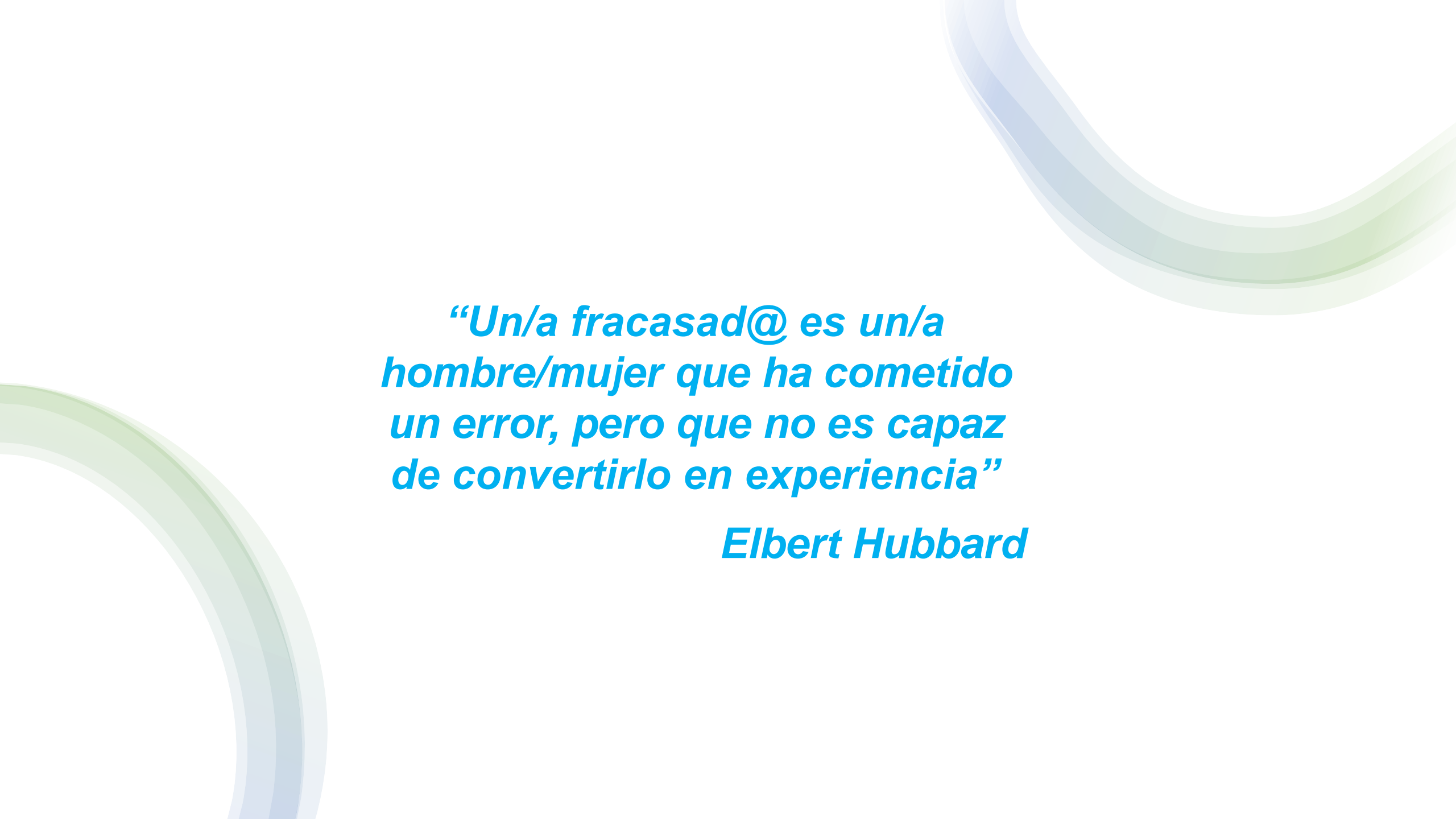
OBJETIVOS DE ESTE WEBINAR...

- TOMAR CONCIENCIA QUE **LA SALUD EMOCIONAL TAMBIÉN IMPORTA**. POR QUÉ DEBEMOS CUIDARLA CUANDO SOMOS PADRES/MADRES
- **CONTEXTUALIZAR LOS CONCEPTOS MATERNIDAD/PATERNIDAD**

- **APRENDER A TRANSFORMAR LOS FRACASOS EN OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO PERSONAL, PARENTAL Y FAMILIAR**

LOS ERRORES DE LOS PADRES FORTALECEN EL PROCESO DE EDUCAR

- **Reconocer nuestra imperfección como humanos y, por tanto, como padres.**
- Aceptar los errores en la crianza como **cotidianos e inevitables** y, sobre todo, una magnífica **oportunidad para aprender y crecer**, si así lo decidimos.
- **No culpabilizarse.** La culpa es mala consejera.
- **Practicar la aceptación y la auto empatía.**

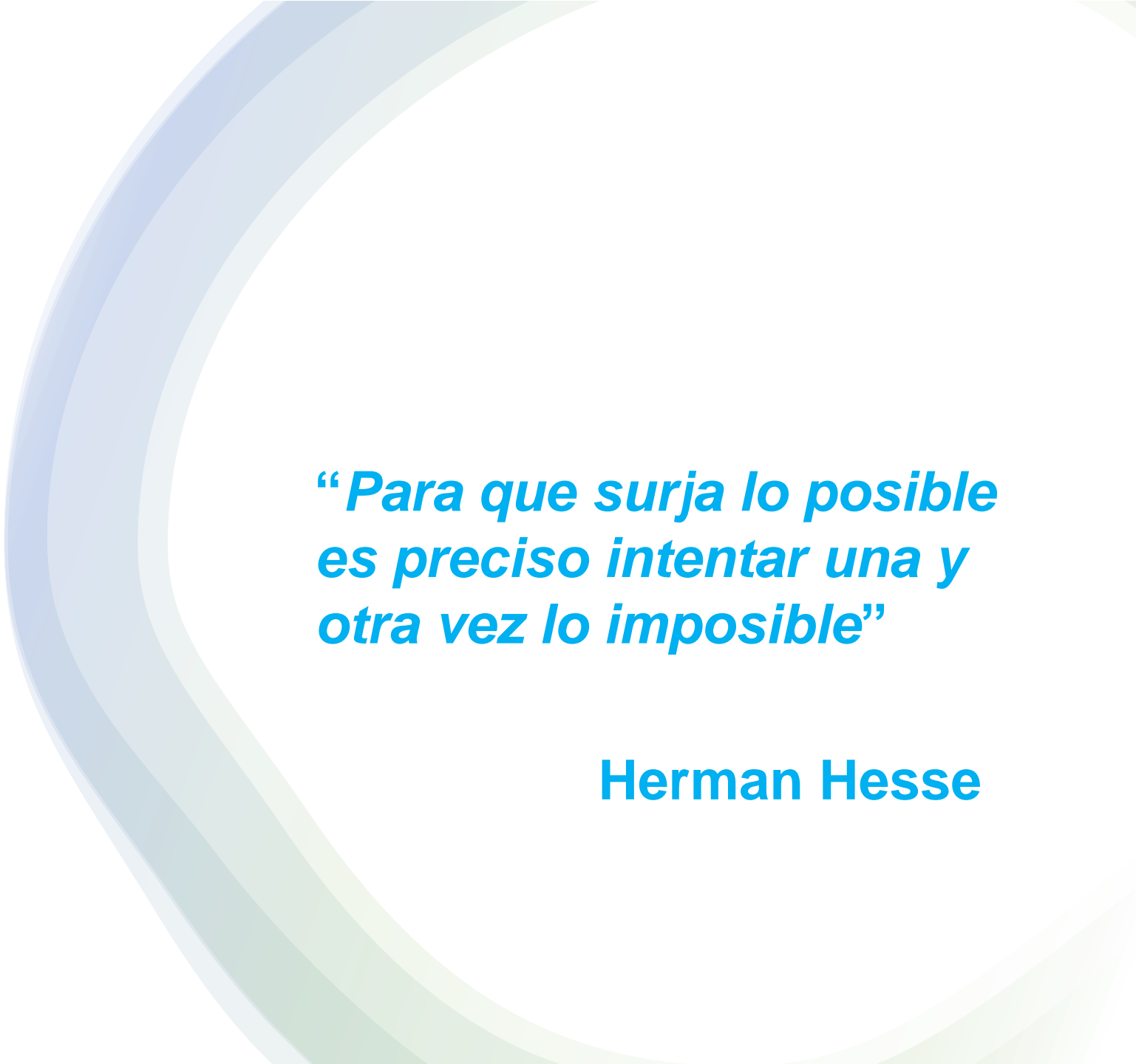


***“Un/a fracasad@ es un/a
hombre/mujer que ha cometido
un error, pero que no es capaz
de convertirlo en experiencia”***

Elbert Hubbard

NUESTROS ERRORES: LECCIONES DE VIDA PARA NUESTROS HIJ@S

- Nuestr@s hij@s se benefician de que nosotr@s seamos capaces de **manejar un fracaso de manera positiva**.
- Reciben el mensaje: **lo normal no es la perfección**, sino la búsqueda permanente de un mejoramiento en nuestro proceso de vida.
- **El fracaso también ayuda** a fortalecer la personalidad, desarrolla carácter y resiliencia.
- No podemos tomar los errores de manera negativa, porque **son parte necesaria de la vida**.
- **Lo que hagamos con esos errores** es lo que va a determinar no sólo nuestro éxito como padres, son como personas.
- Cada equivocación puede ser una **oportunidad de crecimiento**.



***“Para que surja lo posible
es preciso intentar una y
otra vez lo imposible”***

Herman Hesse

EL HUMANO QUE HAY DETRÁS DE MAMÁ Y PAPÁ

Cristina Rodríguez – Formadora Fad

**GRACIAS POR
ASISTIR**

fad



Comunidad
de Madrid

