

# CÍRCULO DE LA ARMONÍA MATERNA

## MÓDULO 1

¿Qué son los pensamientos y cómo nos afectan en la toma de decisiones con nuestros adolescentes?

Técnicas para separar los pensamientos de la realidad.

Tipos de pensamientos tormentosos

VIDEOCONFERENCIA: Desarrollo del cerebro adolescente. Preguntas y respuestas

## MÓDULO 2

Barco a la deriva

Emociones

Botón de la batalla

Impulsos

VIDEOCONFERENCIA: Círculo vicioso del estrés y cómo gestionarlo. Preguntas y respuestas.

## MÓDULO 3

Contacto con el presente

Ejercicio para practicar en casa

Anécdota

VIDEOCONFERENCIA: Mindfulness para conectar con nuestro adolescente. Preguntas y respuestas.

## MÓDULO 4.

Reconocimiento de las emociones de nuestros adolescentes

Entenderlas

Nombrarlas

¿Cómo expresarlas?

¿Cómo regularlas?

VIDEOCONFERENCIA: Ejercicios y práctica. Preguntas y respuestas

# CÍRCULO DE LA ARMONÍA MATERNA

## MÓDULO 5

Profundiza en tus valores

Ejercicio

Encuentra los demonios que te impiden comunicar con tu adolescente.

VIDEOCONFERENCIA: Visualización exclusiva. Preguntas y respuestas

## MÓDULO 6

Tus nuevos objetivos en la relación con tu adolescente

Objetivos vs. valores

4 obstáculos

Cuadro del fracaso

VIDEOCONFERENCIA: Ejercicio que pondremos en práctica con la colaboración de nuestros adolescentes. Preguntas y respuestas.

## MÓDULO 7

7 días, 7 prácticas

Esta semana la dedicaremos a 7 prácticas diferentes, una por cada día de la semana, para fortalecer la unión familiar.

VIDEOCONFERENCIA: Fortalecer la autoestima en la adolescencia. Preguntas y respuestas.

## MÓDULO 8

Plasticidad cerebral del adolescente.

¿Cómo ayudarlo a estar motivado?

Mejora a nivel cognitivo.

La importancia del sueño, alimentación y ejercicio físico a nivel cerebral.

VIDEOCONFERENCIA: Ejercicios y práctica. Preguntas y respuestas

Todos los módulos van acompañados de ejercicios en formato pdf que se irán enviando cada semana.