

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

TINDRÉ UN NADÓ, VULL FER-HO BE I NO SE COM!



El vincle amb els nostres fills i filles és clau des del primer moment. Però què vol dir crear un vincle segur? Com podem conèixer millor el nostre infant i alhora cuidar-nos com a mares i pares?

Aquesta xerrada ofereix eines per construir un vincle afectiu segur i saludable amb els infants. Reflexionarem sobre com entendre les seves necessitats, com afrontar la pressió de ser «bons pares» i com establir relacions de confiança que afavoreixin el seu desenvolupament emocional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Què és l'aferrament segur i com contribueix a una relació sòlida i saludable.
- Com afavorir la connexió emocional a través del contacte físic i la comunicació afectiva.
- Estratègies per cuidar el vincle familiar i reduir les ansietats i exigències de la criança.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores