



## PROGRAMA MADRES Y PADRES PRESENTES

*¿Deseas mejorar como mamá o papá? ¿Deseas ser y estar presente en el desarrollo de tu hijo?*

*¿Deseas entregar a la sociedad adultos sanos, felices y que aporten grandes cosas a la comunidad?*

*En el programa MYPP no buscamos padres y madres perfectos, buscamos formar madres y padres presentes.*

*¿Te unes a nuestra comunidad de Madres y Padres Presentes?*

### Objetivos del programa:

1. Conocer conceptos básicos de las Familias Positivas desde la mirada del Desarrollo Humano y la Psicología Positiva Aplicada.
2. Realizar un autodiagnóstico de interacción familiar.
3. Obtener herramientas para:
  - a. Mejorar mi interacción familiar.
  - b. Fortalecer y disfrutar mi relación de pareja.
  - c. Generar nuevas dinámicas familiares.
  - d. Acompañar a mis hij@s.
  - e. Formar personas saludables y equilibradas y ciudadanos honestos.
4. Realizar un plan de acción inmediato (PAI).

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

Incrementando la Inteligencia Vital de Personas y Organizaciones  
Increasing Vital Intelligence of People & Organizations



## ¿Qué vas a encontrar en el programa MYPP?

1. Conceptos sencillos.
2. Herramientas que te llevas contigo y aplicables de forma inmediata.
3. Tareas prácticas.
4. Aprendizajes significativos para ti.

El programa consta de un webinar gratuito y 9 sesiones grabadas. A continuación, te compartimos lo que podrás encontrar en cada sesión.

## Módulo 1: Configuración Familiar

### 1.1 Autodiagnóstico

Haz una pausa para reconocer la forma en que interactúas con tu familia. Suelta la culpa, lo importante es darte cuenta.

Recuerda que no buscamos la perfección, sino la autoconciencia. ¿Te atreves?

### 1.2 Mis preocupaciones

Ser madre, ser padre significa tener muchas preocupaciones y de muchos tipos. ¿Estás de acuerdo?

Exploraremos juntos lo que te preocupa de tu persona, de tu pareja, de tus hijas e hijos, de tu familia... Darte cuenta es el primer paso. Darte cuenta ya te pone en camino de la preocupación a la acción. ¿Estás list@?



### 1.3 Mi sistema familiar

Demos un paso atrás para mirar a tus padres y ancestros. Reconnecta con tus orígenes con paz y toma tu lugar en tu sistema familiar.

Toma su bendición y fuerza para hacerlo diferente. Y pongamos ¡Manos a la obra!

## Módulo 2: Familia Nutricia

### 2.1 Parejas Tóxicas

El primer paso para mejorar es reconocer que tienes un problema. En esta sesión podrás reconocer de forma sencilla el nivel de toxicidad que hay en ti y cómo afecta la forma en que te relacionas con los demás.

Luego revisaremos qué aprendiste del amor cuando eras pequeño@. Y podrás darte cuenta si tu relación de pareja necesita ser más sana.

También conocerás el violentómetro, donde podrás reconocer los grados de violencia que pueden presentarte en tus relaciones interpersonales.

¡Atrévete! Nosotros estamos aquí para acompañarte.

### 2.2 Familia Nutricia

En esta sesión podrás entender qué hace la diferencia entre una familia que nutre a sus miembros y una familia que es disfuncional. Y conocerás herramientas sencillas para implementar al momento, a través de la agenda familiar y la tabla de colaboración en familia.

También te compartiremos algunas tareas domésticas recomendadas para tus hijas e hijos según la edad. Recuerda que eres el papá / la mamá perfecta para tu hij@.

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

Incrementando la Inteligencia Vital de Personas y Organizaciones  
Increasing Vital Intelligence of People & Organizations



### 2.3 Padres siempre presentes

Esta sesión nos encanta: Te compartiremos una fórmula para dar contención a tu hij@ durante su desarrollo. También exploraremos tu proyecto de vida personal de pareja y familiar.

Por último, te compartiremos 5 pistas para tener conversaciones vitales en familia que te ayudarán a comunicarte mejor. ¡Tú puedes!

## Módulo 3: Acompañando a l@s hij@s

### 3.1 ¿Qué hacer en cada etapa?

Siempre nos preguntamos si estamos haciendo lo correcto. Acompáñame a conocer algunos aspectos básicos del acompañamiento de hijas e hijos en las diferentes etapas de la vida... Desde la primera infancia hasta la madurez.

Nuestro gran reto es acompañarlos desde una dependencia total cuando nacen hasta ser independientes en la vida adulta.

Recuerda que como parente, madre o cuidador(a)... Siempre puedes mejorarte.

### 3.2 Estrategias para crecer juntos

Revisaremos 9 acciones para proteger a nuestra familia y exploraremos 10 posibilidades para crecer en familia. Seguro algunas de estas 19 opciones pueden beneficiar a tu familia. ¡A explorar!



### 3.3 Diseño de tu estrategia

Cada persona es diferente, y cada familia también lo es. Después de 8 sesiones y un buen número de ejercicios y herramientas, estás list@ para diseñar tu estrategia personal para convertirte en una madre / un padre presente. Es sencillo y a la vez retador. ¡Tú puedes!

### 7 Herramientas:

También encontrarás herramientas:

1. Autodiagnóstico de interacción familiar. Para darte cuenta cómo interactúas con tu familia.
2. Oración al amanecer de la vida. Que te recomendamos practicar por lo menos 21 días.
3. PAI: Plan de Acción Inmediato. Sencillo y rápido.
4. Tabla de colaboración en familia. Que te ayudará a mover los engranes de tu dinámica familiar.
5. Agenda familiar. Que te ayudará a provocar conversaciones vitales con tu familia y aumentar la comunicación.
6. Proyecto de Vida: Personal, de Pareja y Familiar. Para que diseñes tu brújula básica de vida.
7. Conversaciones vitales con Hij@s. Que te impulsarán a crear nuevas y mejores conversaciones: Cuando cambias la conversación, cambia la vida entera.

Nosotros estamos listos para acompañarte. ¡Bienvenid@!

Abrazo,

Ana Laura Garza García

PAXInC

Máster en Desarrollo Humano, Consejería Clínica y Salud Mental

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

Incrementando la Inteligencia Vital de Personas y Organizaciones  
Increasing Vital Intelligence of People & Organizations