

PUEDES ACOMPAÑAR A TU ADOLESCENTE SIN PERDER LA CONEXIÓN (NI LA PACIENCIA) DESDE HOY MISMO

Sabemos por propia experiencia que la adolescencia no viene con manual de instrucciones. Y también sabemos que lo difícil se hace más sencillo cuando lo atravesamos en compañía.

Este curso te va a ayudar a entender qué necesitáis como familia y cómo acompañar esta etapa con un sistema claro, cálido y realista.

Vas a descubrir que **la adolescencia no es el fin del vínculo**, sino una nueva forma de habitarlo. Un cambio de piel para ellos... y también para ti.

Sesión 0 · Tu adolescente ideal (y la madre -o el padre- que lo ~~parió~~ acunó)

Lo primero será situarnos: qué esperas del curso, qué temes de la adolescencia y qué esperanzas tienes. Nos ponemos cara, nos echamos unas risas y nos damos cuenta de que las penas *con panis* (acompañadas) son menos penas.

Sesión 1 · La adolescencia como etapa evolutiva

Reflexionaremos sobre qué significa esta transición desde el punto de vista biológico, psicológico y social.

Te darás cuenta de que lo que hoy te desespera, mañana puede ser motor de crecimiento.

Sesión 2 · Pertenecer cuando estás construyendo tu identidad

Tus hijos/as están construyendo quiénes son y qué lugar ocupan.

Aquí veremos el papel que juegan la familia, los amigos y las comparaciones.

Spoiler: tu adolescente no es tú, y eso está bien.

Sesión 3 · Traducir el “mal comportamiento” en búsqueda de identidad

Los conceptos de identidad, autoestima y pertenencia son importantes, pero... ¿qué hacer cuando entramos en luchas de poder o comportamientos vengativos? Aprenderás a mirar más allá de la conducta para entender la necesidad que hay detrás.

Sesión 4 · Qué necesita tu adolescente

Detrás de cada gesto de distancia, cada portazo y cada “déjame en paz”, hay una necesidad que sigue siendo la misma que cuando eran pequeños/as: **sentirse vistos, seguros y sostenidos**. En esta sesión exploraremos el **Círculo de Seguridad en la adolescencia** y descubrirás cómo sigue siendo tu papel ofrecer **una base segura desde la que explorar y un puerto al que volver**.

Sesión 5 · Límites y autonomía

Veremos que poner límites no significa controlar, y dar autonomía no es desentenderse. No se trata de protegerles de la vida, sino de estar ahí mientras la viven. Spoiler: el equilibrio existe, aunque no se venda a un clic.

Sesión 6 · Emociones intensas y desregulación

La montaña rusa emocional llega para quedarse un tiempo.
Aprenderás herramientas de regulación y cómo acompañar sin minimizar.
Spoiler: no es personal, aunque lo parezca.

Sesión 7 · Todavía eres su influencer (Tiempo de calidad cuando compites con youtubers e instagrammers)

Descubrirás cómo reconectar a través del tiempo de calidad y los lenguajes del amor, acercándote a sus intereses sin forzar el vínculo.
Spoiler: no necesitas ser cool, solo estar presente con curiosidad genuina.

Sesión 8 · Comunicación sin drama

“¡No me cuenta nada!” será el grito de guerra de esta sesión. Aprenderás cómo escuchar, cómo preguntar y cómo no morir en el intento de una conversación con monosílabos.
Spoiler: sí se puede.

Sesión 9 · Redes sociales y pantallas

Hablaremos de la gran bestia negra de la crianza actual: pantallas, TikTok, videojuegos...
Spoiler: no es tanto prohibir como aprender a acompañar.

Sesión 10 · Amigos, pareja y sexualidad

Cuando tu influencia se reduce y la de sus iguales se multiplica, ¿qué haces?
Veremos cómo apoyar sin invadir, validar sin aprobar y acompañar sin asustarnos.
Spoiler: si sientes celos de sus amigos, es normal.

Sesión 11 · Casos prácticos “Familias ayudando a familias”

Pondremos sobre la mesa ejemplos reales y buscaremos juntos soluciones creativas.
PD: ni Conrad ni Jeremiah están incluidos. Ya nos gustaría, pero esto va de otros veranos intensos.

Sesión 12 · Cuidarte para (también) acompañar mejor (pero sobre todo porque eres un ser humano y lo mereces)

Cerramos con autocuidado, tiempo de conexión y cómo mantener el vínculo fuerte a pesar de los huracanes. Y es acompañar la adolescencia puede ser un viaje precioso, no solo un campo de batalla.

Sesión Despedida y cierre

Un círculo de aliento para recordar que **fuimos sus primeros influencers (y todavía podemos seguir siendo una parte importantísima de su vida).**

Porque la adolescencia no rompe el vínculo: lo transforma.

💛 **Bonus: Escuela, motivación y futuro,** 💛

¿Por qué parece que nada les interesa? En esta sesión grabada hablaremos de motivación, fracaso escolar, expectativas y vocación. Spoiler: no todo pasa por las notas.

Este curso no te promete que tus hijos dejarán de ser adolescentes.

Te promete algo mejor: que tú dejarás de temer esa etapa, y empezarás a disfrutarla.

Algunos datos

Adolescencia en conexión es un curso para madres y padres que quieren seguir siendo base segura en la etapa más intensa de la vida familiar.

El curso está diseñado para familias que ya han iniciado un camino de crianza consciente —a través del enfoque **Educando en Conexión** o de la **Disciplina Positiva**— y desean profundizar en la comprensión de esta etapa desde la mirada de la **Inteligencia Emocional** y el **Círculo de Seguridad**.

A lo largo del programa exploraremos las necesidades emocionales y evolutivas de la adolescencia, entendiendo cómo cambia el vínculo, cómo acompañar la búsqueda de identidad y cómo mantener la conexión sin entrar en luchas de poder. El aprendizaje se desarrollará a través de sesiones teóricas, reflexivas y vivenciales, con ejemplos reales, dinámicas participativas y herramientas prácticas para aplicar en casa.

Al finalizar el curso habrás logrado:

- Comprender la adolescencia como una etapa evolutiva de expansión y diferenciación, no como una crisis.
- Identificar qué necesita tu hijo o hija según el **Círculo de Seguridad**, y cómo ofrecer una base y un puerto seguros.
- Encontrar el equilibrio entre **límites y autonomía**, acompañando sin controlar.
- Mejorar la **comunicación familiar**, transformando los conflictos en oportunidades de conexión.
- Desarrollar estrategias de **regulación emocional conjunta**, para sostener los momentos de desborde.
- Fortalecer el vínculo a través del tiempo de calidad, los lenguajes del amor y la presencia genuina.
- Cuidarte para que dejes de hacerte daño cuando no acompañas lo mejor que puedes, pero sobre todo porque eres un ser humano, y es que la conexión empieza por una misma.

Datos prácticos:

- Material necesario: Dispositivo móvil y conexión a internet.
- Sesiones en vivo (14 sesiones de 60-90 minutos) **en jueves alternos, empezando en noviembre.**
- **Horario: Lo elegiremos en conjunto, otras ocasiones ha sido las 21 o 21.30**
- Inversión:
 - Grupo TESTER cumpliendo requisitos: **Inversión 197 o 6 plazos de 35€.**
 - Sin promo (no TESTER, o TESTER que no se comprometan finalmente a los requisitos). Inversión : 390 euros o 6 plazos de 67 euros.

Requisitos para participar:

- Requisito básico: Conocimientos previos en Disciplina Positiva.
- Requisito para el descuento promocional TESTER 2025:
 - Compromiso de asistencia a todas las sesiones (o verlas en diferido antes de la siguiente sesión).
 - Feedback detallado de la participación en el curso.
 - **IMPORTANTE: Solo las personas que completen todos estos requisitos en las fechas previstas tendrán derecho a conservar el contenido sin caducidad. Por favor únete solo si estás en disposición de comprometerte. Habrá otras ediciones que quizás se ajusten más a tu momento de aprendizaje.**

Resumen:

- ✓ Clase quincenal en directo vía zoom
- ✓ Cuaderno de ejercicios
- ✓ Con resolución de casos prácticos
- ✓ Con grupo de Telegram de conexión en tribu
- ✓ Acceso permanente al curso (cumpliendo requisitos si eres TESTER)
- ✓ Opcional: asesoría privada, para tratar tus dudas en profundidad