



Círculo de Seguridad Parental (COSP)

Programa de Crianza para madres,
padres y otros cuidadores basado
en las Relaciones



EL NIDO Y EL VUELO

Psicología perinatal e infanto-juvenil



FAMILY BALANCE
POR VUESTRO BIENESTAR

¿Qué es el círculo de seguridad parental?

El Círculo de Seguridad Parental es un programa que nos ayuda a alcanzar el apego seguro, mediante un recorrido de 8 sesiones. Se trata de un abordaje pionero y revolucionario puesto que explica, de forma accesible, décadas de investigación sobre cómo favorecer el vínculo seguro entre un niño/a y sus cuidadores/as principales. Nos ofrece un "manual de instrucciones" sobre las necesidades de nuestros hijos y cómo responder ante ellas de manera segura.



Sus creadores (Glen Cooper, Kent Hoffman y Bert Powell) son especialistas en teoría del Apego y neurobiología interpersonal y traducen su experiencia en recursos sencillos que facilitan su comprensión.

Algunos principios del COSP



- Los problemas de apego en la infancia aumentan la probabilidad de psicopatología posterior. A su vez, el apego seguro es una variable que contribuye a mejorar la salud mental.
- En edad preescolar, los/las peques sientan las bases para la competencia social, la regulación emocional y la respuesta al estrés. El aprendizaje de estas capacidades está mediado por el apego. Trabajar en nuestro vínculo es trabajar en prevención y promoción de la salud mental.
- La calidad de la relación de apego es susceptible de cambio.
- El aprendizaje, incluido el cambio terapéutico, ocurre dentro de una relación de base segura.
- El cambio duradero en la relación de apego proviene del desarrollo de capacidades de relación específicas por parte de los cuidadores, en lugar de aprender técnicas para controlar el comportamiento. **Miramos más allá de las conductas.**
- Todos los/las cuidadores/as quieren lo mejor para sus hijos/as. Nadie nos ha enseñado a hacerlo mejor y tendemos a repetir con nuestros peques la forma en la que fuimos criados. Tomar conciencia y poder cambiar lo que consideremos necesario nos ayudará a ser madres y padres "Suficientemente buenos/as".

Uno de los principales errores en la adultez es pensar que bebés y niños/as solo quieren nuestra atención, cuando lo que realmente reclaman es CONEXIÓN



¿Cómo trabajaremos?

El programa está formulado para ofrecerte un espacio de reflexión sobre tu rol como madre, padre o cuidador. A diferencia de lo que podemos encontrar en libros, redes sociales o pesados contenidos teóricos y generales, la metodología es **VIVENCIAL**. Esto te permitirá, a partir de vídeos reales, esquemas y preguntas prácticas, profundizar acerca de tus propias experiencias y tu rol como figura de cuidado. De esta forma te llevarás herramientas y estrategias eficaces para ti y para tu peque. ¿Dónde pondremos el foco?

- **CRIANZA:** La crianza puede estar llena de desafíos en cualquier edad. ¿Te has sorprendido haciendo cosas que no querías hacer? ¿Repitiendo patrones de tu padre o madre que querías evitar? ¿No sabes cómo regular las rabietas de tu peque? En este taller aprenderás, desde las primeras sesiones cómo mejorar tu rol como cuidador y podrás observar beneficios para tu hijo/a.
- **EMOCIONES:** En la crianza experimentamos decenas de emociones al día. Desde la Teoría polivagal (S. Porges) podemos entender cómo nuestras propias emociones pueden ayudarnos o dificultarnos a la hora de acompañar las necesidades de nuestros hijos/as. El objetivo del taller es ayudarte conocerte más, regularte mejor y conectar de manera genuina con él/ella desarrollando habilidades que te permitan ser más sabio, bondadoso y fuerte. Una adecuada conexión emocional con tu hijo/a es la piedra angular para desarrollar un crianza respetuosa y con sentido.
- **HACERTE CARGO:** Siempre que es posible intentamos seguir la necesidad de nuestros hijos/as pero, a veces, llega el momento de hacernos cargo. ¿Te cuestionas hasta dónde llegar al poner un límite? ¿No sabes hacerlo sin enfado? Aprenderemos estrategias eficaces para conseguirlo sin culpas ni malestar



Objetivo y programación

El taller va destinado a padres, madres, cuidadores, abuelos/as ... de peques entre 0 y 12 años.

Cada sesión tiene una duración de 1h 30 min.

Se celebrará los siguientes lunes en horario de 18.15 a 19.45h.

Fecha	Título	Objetivos
23 octubre Sesión 1	Bienvenido al Círculo de Seguridad Parental™	<p>El Círculo de Seguridad tiene como objetivo ayudarte a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el por qué de tus reacciones en la crianza. • Aprender a conectar, entender y responder al mundo emocional de tus hijos/as. • Gestionar los momentos difíciles en la relación con tus hijos/as (rabieta, separaciones...) • Poder hacerte cargo y poner límites de forma sana. • Reparar los errores que puedas cometer en la crianza • Ayudar a tus hijos a afrontar y gestionar sus propias emociones • Potenciar la seguridad, autoestima y habilidades de relación de tus hijos/as. • Vivir la pa/maternidad de manera consciente, sin culpas y con herramientas.
30 octubre Sesión 2	Explorando las necesidades alrededor del círculo	
6 noviembre Sesión 3	Acompañar I	
13 noviembre Sesión 4	Acompañar II	
20 noviembre Sesión 5	El camino a la seguridad	
4 diciembre Sesión 6	Explorando nuestras dificultades	
11 diciembre Sesión 7	Ruptura y reparación en las relaciones	
18 diciembre Sesión 8	Resumen y celebración	

Los niños/as que necesitan que sus p/madres se hagan cargo, con frecuencia tienden a llevar al extremo cualquier límite. Quedarnos en la superficie de la conducta dificultará que acepten y cumplan las normas.

Más información de interés

¿Cuántos participantes hay en cada taller?

Los grupos son reducidos, 8-10 personas en cada edición. El objetivo es garantizar la reflexión individual y grupal, con tiempo suficiente para resolver las inquietudes de cada participante.

¿Se puede venir acompañado/a?

Puedes venir con tu peque y las parejas son bienvenidas. No es imprescindible que las dos personas realicen el programa pero sí es beneficioso. **Mientras trabajamos, los/las peques estarán acompañados/as realizando tareas de autoestima, inteligencia emocional y habilidades sociales con una psicóloga de nuestro equipo.**

¿Qué ocurre si falto a una sesión?

Lo ideal es que puedas asistir a todas las sesiones pero si faltas a una la recuperaremos de manera individual.

¿Dónde se imparte?

En El Nido y El Vuelo. Calle Salesas 18, bajo local 2. Salamanca

¿Qué precio tiene el taller completo (8 sesiones)?

Individual: 180 euros
Pareja: 300 euros
Si realizas terapia en El Nido y El Vuelo: 126 euros (Dto. 30%)

<https://www.circleofsecurityinternational.com/circle-of-security-model/what-is-the-circle-of-security/>

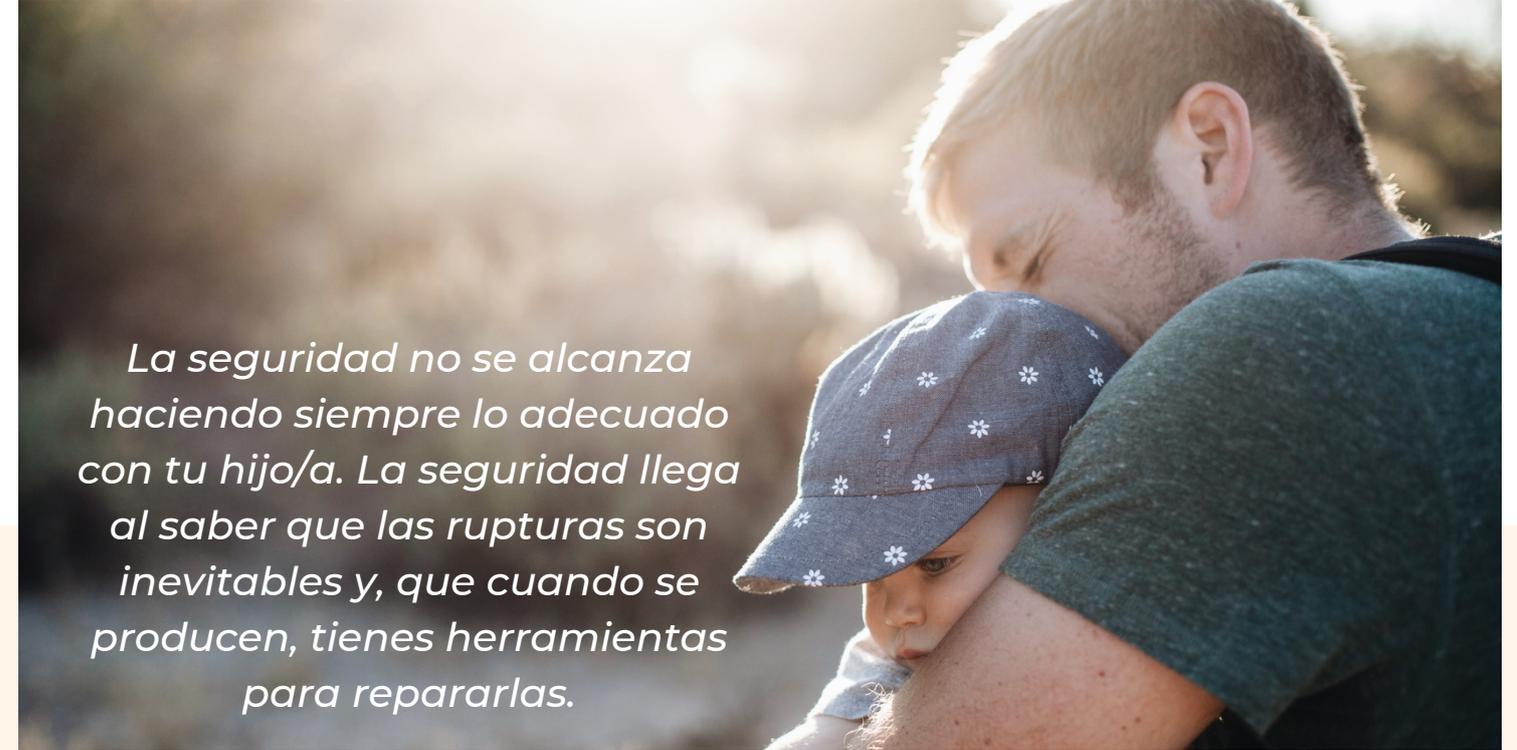


Imparte: María Fernández Gómez

Soy psicóloga perinatal, infantil y juvenil, con 16 años de experiencia trabajando con familias. Licenciada en psicología (2007, USAL) y especializada en *psicología forense* (Máster en Criminología, Univ. Autónoma de Madrid). Trabajar con trauma y experiencias adversas en la infancia me hizo comprobar que lo que ocurre en el embarazo, parto y primeros años de vida es determinante en el desarrollo de una adecuada salud mental; pudiendo incluso proteger el bienestar emocional de una persona independientemente de lo que ocurra después en su vida.

Por este motivo, y tras acreditar me como *psicóloga sanitaria*, decidí especializarme también en *Trauma y Apego* (ISSTD, International Society for the Study of Trauma and Dissociation), *Psicología Perinatal* (Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal) y como *Terapeuta del Sueño* (Centro de Estudios del Sueño Infantil). Ser *Facilitadora de Círculo de Seguridad Parental Internacional* (I Promoción española) me permite integrar el bagaje previo y trabajar desde la prevención. Completo mi trabajo integrando diferentes abordajes como TCC, Neurofeedback, Terapia Sistémica Familiar y EMDR (*Máster en Psicoterapia con EMDR*, UNED, 2016).

Actualmente, dirijo el centro El Nido y El Vuelo en Salamanca; soy psicóloga perinatal en Family Balance y formadora para diferentes instituciones como Tea Ediciones y La Salle Centro Universitario.



*La seguridad no se alcanza
haciendo siempre lo adecuado
con tu hijo/a. La seguridad llega
al saber que las rupturas son
inevitables y, que cuando se
producen, tienes herramientas
para repararlas.*

INSCRIPCIONES

Si quieres más información, puedes contactar con nosotras en:

info@mariafernandezpsicologa.com



644 63 99 52



Estaremos encantadas de atenderte.

Para formalizar tu inscripción:

1. Abona el importe en el siguiente número de cuenta:
ES7000495291772816039465 (Banco Santander), indicando tu NOMBRE,
+APELLIDO + COSP
2. Escríbenos para facilitarte la hoja de recogida de datos y confidencialidad. ¡Te esperamos!

*Sea cual sea la pregunta, aprender a estar
conectados/as es siempre parte de la respuesta.*



FAMILY BALANCE
POR VUESTRO BIENESTAR



EL NIDO Y EL VUELO

Psicología perinatal e infanto-juvenil

