

enplan... Adolescente

Proyecto que nace de la inquietud de dos profesionales (Roma y Anouk) de la educación y la salud, de las observaciones del impacto que ha tenido estos tiempos “pandémicos” en este colectivo y sus familias.

ROMARY VAAMONDE

Estudios Internacionales de Paz, Conflictos y Desarrollo. Consultora para Unicef en apoyo psicosocial en situaciones de emergencia para la infancia y adolescencia, Coordinadora de proyectos pedagógicos en sexualidad para adolescentes.

ANOUK CERQUEIRA

Estudios en psicología corporal.

Psicoterapeuta especializada en acompañamiento y mediación familiar.

Responsable de proyectos de Desarrollo Personal para diferentes colectivos.

La adolescencia es un reto para las familias, para la persona que pasa por ese proceso, así como para las que los acompañan. Sentimos que faltan recursos e información para acompañar este proceso vital de la vida, la falta de estos recursos o habilidades tiene un impacto negativo en el desarrollo que tarde o temprano termina por salir.

Los desafíos que más estamos observando y donde queremos poner foco para hacer una prevención a través de los talleres que queremos ofrecer son los siguientes:



- **Baja auto estima, crisis de identidad y autocuidado.**
- **TCA Trastorno de conducta alimenticia.**
- **Adicciones y consumo temprano de tabaco, alcohol y otros estupefacientes.**
- **Problemas de gestión emocional y de las relaciones personales.**
- **Sobre exposición en redes sociales.**

El paradigma de la adolescencia es un reto en si mismo por lo que supone en la persona, cambio de la **fase infantil a la juvenil**, momento en el que **se empieza buscar una identidad**, necesidad de separarse de la familia para buscarse a uno mismo, empezar a tomar decisiones que sienten que afectaran a su futuro entre otras.

Los tiempos cambian y estos nos traen nuevos retos que nos invitan a reflexionar si estamos ofreciendo recursos e información para un buen desarrollo personal de este colectivo.

Objetivo general

- Crear un espacio de bienestar y cuidado en el que se intercambien experiencias, proporcionen habilidades para la vida por medio de estrategias socio-reflexivas y psico-educativas centradas en el juego, el arte y el movimiento consciente

Objetivos del proyecto

- Desarrollar habilidades para la vida que les permita relacionarse de una forma sana consigo mismos y con los demás.
- Buscar espacios horizontales y de diálogo donde podamos reflexionar sobre sus inquietudes a la par que informar.
- Fomentar el autoconocimiento y el autocuidado para el desarrollo personal.
- Fomentar una educación basada en valores y educación por la paz.
- ARA: Aceptación, Responsabilidad, Autonomía.

La siguiente propuesta consta de una **conferencia gratuita** de información y contextualización del proyecto y de **3 talleres 1 dirigido para madres y padres y dos para adolescentes**. Estos talleres se realizarán en verano.

La idea del proyecto es que crezca y que podamos hacer un proyecto más extenso que dure 9 meses donde podamos profundizar más en los contenidos y herramientas que ofrecemos.

Conferencia "EN PLAN ADOLESCENTES"

Cómo afecta este paradigma a las familias y que retos nos ha traído los tiempos pandémicos.

Fecha Jueves 01/julio/21		Aforo 20 pers.		Inversión Gratuito		Horario 19:00 a 20:30 p.m.		Dirigido a A toda la familia
------------------------------------	--	--------------------------	--	------------------------------	--	--------------------------------------	--	--

I TALLER "Adolescencia ¿Cómo ser rebelde y conformarse al mismo tiempo?"

En este taller reflexionaremos sobre el paradigma de la adolescencia, que información tenemos, creencias limitantes, miedos etc...

Es importante abrir un espacio donde podamos reflexionar sobre este momento vital ya que los tiempos han cambiado y siguen cambiando cuestionar lo que sabemos al respecto y planearnos nuevas vías de acompañamiento puede ser una alternativa para acercarnos a ellos.

A parte de **reflexionar** daremos **Tips y herramientas** de la psico-educación que pueden ser muy útiles para la crianza.

Fecha Jueves 15/julio/21		Aforo 20 pers.		Inversión Gratuito		Horario De 17:00 a 21:00 p.m.		Dirigido a Madres, padres y personal docente
------------------------------------	--	--------------------------	--	------------------------------	--	---	--	---

II TALLER "Siento luego existo"

A través del movimiento consciente y expresivo trabajaremos el autoconocimiento de una forma dinámica y divertida.

Fecha Jueves 29/julio/21	Aforo 20 pers.	Inversión Gratuito	Horario 16:00 a 20:30 p.m.	Dirigido a 12 a 19 años (adolescentes)
------------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---

III Taller "Mi lugar en el mundo"

Fecha: Se realizará en el mes de agosto si hay demanda, si no, se aplazaría a septiembre.

Reflexionaremos sobre las creencias que tenemos alrededor de esta etapa de la vida y trabajamos con las inquietudes que traen. Para ello separaremos el taller en dos partes, una dinámica con **ejercicios de expresión corporal** para soltar la mente y situarnos en "aquí ahora" y otra parte a través de **preguntas y reflexiones** buscando un espacio horizontal y circular donde se sientan escuchados acompañados y respetados.

Nuestro enfoque integra la experiencia y formación de Roma y Anouk. Por ende una parte va enfocada a modelos educativo de educación no formal que permiten la socioreflexividad sobre el contexto y el cambio de enfoque de los problemas desde nuevas ópticas y un enfoque holístico y sistémico de desarrollo personal.

Fecha Agosto o septiembre	Aforo 20 pers.	Inversión Gratuito	Horario 16:00 a 20:30 p.m.	Dirigido a 12 a 19 años (adolescentes)
-------------------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---

