

# GRUP DE CRIANÇA

## ADAF Associació d'Ajuda Familiar



*Gloria Lizano López*

Quan un s'estrena en el paper de pare/mare, ja des de l'embaràs, sorgeixen gran quantitat de dubtes, neguits, pors... Considerem que el fet de compartir i intercanviar inquietuds, informacions o vivències esdevé imprescindible i necessari en aquesta fase. I més encara dins un entorn urbà, que pot portar a la parella de pares a un cert aïllament familiar i social. El ritme de vida actual sovint no ens permet parar, reflexionar i experimentar, plena i conscientment d'aquest nou projecte familiar.

El primer any de vida d'un nadó és el més important pel seu desenvolupament, tan a nivell físic, emocional com relacional. I els principals responsables d'aquest acompanyament són els pares i el seu entorn proper. Per això creiem fermament en la importància d'establir una bona vinculació amb el nadó, que permeti als pares connectar amb les necessitats del seu fill, amb respecte als seus ritmes de creixement.

Alhora el període de postpart i criança inicial és un moment vital molt sensible per la mare i el pare, on es remouen aspectes emocionals i relacionals de la parella, de les històries pròpies de criança... Són uns mesos intensos d'adaptació, de coneixença del nadó, amb molts dubtes, novetats, cansament, ambivalències, solitud, incomprensió, canvis de rol i de funcions.... És un moment de crisi vital, entenent-la com una oportunitat de creixement personal i d'enfortiment de la parella, però que s'ha de cuidar i acompanyar amb sensibilitat i respecte.

## Què oferim?

- \* Un espai d'**intercanvi i reflexió**, de suport i d'experimentació.
- \* Un espai de **confiança i respecte**, on el grup de persones puguin compartir experiències que genera la maternitat, la criança d'un fill.
- \* Un espai que pots dedicar en exclusiva al teu fill, de manera tranquil·la i acompanyada, i que afavoreixi els **llaços de vinculació**.
- \* Un espai on rebre i generar entre tots **suport i orientació** al voltant de temes com ara: embaràs, part, lactància, son, alimentació, educació...
- \* Un espai on poder **reconèixer i legitimar** les diferents emocions, que desperta la criança, sovint novedoses i desconegudes. Per tal d'integrar -les i connectar-nos amb nosaltres mateixos, i així donar una **resposta sensible** a les necessitats dels nostres fills.

Amb **trobades quinzenals**, d'una durada d'hora i mitja. El grup es realitzarà als matins, en horari i dia de la setmana a concretar amb el grup.

Ens reunirem un grups de mares i pares, acompanyats del seu fill/a, d'edats compreses entre **nounats fins l'any de vida**. I amb la presència de dues professionals, que acompanyen els processos personals i familiars, i afavoreixen dinàmiques de confiança i respecte.

Preu: **100€ al trimestre**, sessions quinzenals.

Al **Centre de Teràpia Familiar i Relacional de Tarragona**. En un espai acollidor i tranquil pels adults assistents, preparat i segur pels nens i nenes.

Rambla Nova 119, esc B 2º 1ª. Tarragona

Si voleu rebre **més informació** podeu contactar a través dels telèfons:

**977 21 22 60 - 676 18 75 68**

O el mail: **adafasociacion@gmail.com**