

GRUPO DE CRIANZA

ADAF Associació d'Ajuda Familiar



Gloria Lizano López

Cuando uno se estrena en el papel de padre/madre, ya des del embarazo, surgen gran cantidad de dudas, intranquilidad, miedos... Consideramos que el hecho de compartir e intercambiar inquietudes, informaciones o vivencias resulta imprescindible y necesario en esta fase. Y más dentro un entorno urbano, que puede llevar a la pareja de padres a un cierto aislamiento familiar y social. El ritmo de vida actual a menudo no nos permite parar, reflexionar y experimentar, plena y conscientemente de este nuevo proyecto familiar.

El primer año de vida de un bebé es el más importante para su desarrollo, tanto a nivel físico, emocional como relacional. Y los principales responsables de este acompañamiento son los padres y el su entorno próximo. Por eso creemos firmemente en la importancia de establecer una buena vinculación con el bebé, que permita a los padres conectar con las necesidades de su hijo, con respeto a sus ritmos de crecimiento.

A la vez el período de postparto y crianza inicial es un momento vital muy sensible para la madre y el padre, donde se remueven aspectos emocionales y relacionales de la pareja, de las historias propias de crianza... Son unos meses intensos de adaptación, de conocer al bebé, con muchas dudas, novedades, cansancio, ambivalencias, soledad, incomprensión, cambios de rol y de funciones.... Es un momento de crisis vital, entendiéndola como una oportunidad de crecimiento personal y de fortalecimiento de la pareja, pero que se tiene que cuidar y acompañar con sensibilidad y respeto.

Qué ofrecemos?

- * Un espacio de **intercambio y reflexión**, de soporte y de experimentación.
- * Un espacio de **confianza y respeto**, donde el grupo de personas puedan compartir experiencias que genera la maternidad, la crianza de un hijo.
- * Un espacio que puedes dedicar en exclusiva a tu hijo, de manera tranquila y acompañada, y que favorezca los **lazos de vinculación**.
- * Un espacio donde recibir y generar entre todos, **soporte y orientación** acerca de temas como: embarazo, parto, lactancia, sueño, alimentación, educación...
- * Un espacio donde poder **reconocer y legitimar** las diferentes emociones, que despierta la crianza, a menudo novedosas y desconocidas. Para integrarlas y conectarnos con nosotros mismos, y así dar una **respuesta sensible** a las necesidades de nuestros hijos.

Con **encuentros quincenales**, de una durada de hora y media. El grupo se realizará por las mañanas, en horario y día de la semana a concretar con el grupo.

Nos reuniremos un grupo de madres y padres, acompañados de su hijo/a, de edades comprendidas entre **recién nacidos hasta el año de vida**. Y con la presencia de dos profesionales, que acompañan los procesos personales y familiares, favoreciendo dinámicas de confianza y respeto.

Precio: **100€ al trimestre**, sesiones quincenales.

En el **Centro de Terapia Familiar y Relacional de Tarragona**. En un espacio acogedor y tranquilo para los adultos asistentes, preparado y seguro para los niños y niñas.

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

Si queréis recibir **más información**, podéis contactar a través de los teléfonos:

977 21 22 60 - 676 18 75 68

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