

**MÉTODO “QUIERO SER INMADURO”**

**Módulos y beneficios que obtendrás:**

1. CREENCIAS Y PENSAMIENTOS LIMITANTES:

 🌟 En este módulo, exploraremos las creencias y pensamientos que pueden estar limitando tu comunicación familiar. Aprenderás a identificar y desafiar esas creencias para abrir nuevos horizontes de entendimiento y conexión en tu hogar.

2. CONOCER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES:

 🧠 Descubre cómo reconocer y gestionar tus emociones de manera efectiva. Obtén herramientas prácticas para cultivar la inteligencia emocional tanto en ti como en tu familia, promoviendo una comunicación más empática y compasiva.

3. ENTENDER LOS CAMBIOS:

 🔄 En este módulo, exploraremos los cambios que experimentan tus hijos y cómo afectan a la dinámica familiar. Aprenderás a entender y adaptarte a estos cambios para fortalecer los lazos familiares y mantener una comunicación abierta y positiva.

4. APRENDE A PONER LÍMITES, CONSECUENCIAS Y OBJETIVOS:

 🎯 Descubre la importancia de establecer límites claros, definir consecuencias y establecer objetivos familiares. Obtén herramientas prácticas para fomentar la responsabilidad y el respeto mutuo en tu hogar, creando un ambiente de seguridad y confianza.

5. GESTIÓN DE CONFLICTOS:

 ⚖️ Aprende estrategias efectivas para gestionar conflictos familiares de manera constructiva. Descubre cómo comunicarte de manera respetuosa y resolver desacuerdos de manera colaborativa, fortaleciendo la unidad familiar y promoviendo relaciones saludables.

6. INTERNET, REDES SOCIALES Y VIDEOJUEGOS:

 📱 Explora el impacto de la tecnología en la comunicación familiar y aprende a establecer límites saludables en el uso de internet, redes sociales y videojuegos. Descubre cómo promover un equilibrio entre la vida digital y la vida familiar para mantener una conexión genuina.

7. MOTIVACIÓN Y TÉCNICAS DE ESTUDIO:

 📚 Aprende técnicas efectivas de motivación y estudio para promover el aprendizaje y el desarrollo personal en tu familia. Descubre cómo fomentar la autonomía y la responsabilidad en tus hijos, apoyándolos en su camino hacia el éxito académico y personal.

8. HERRAMIENTAS PARA LA COMUNICACIÓN POSITIVA:

 💬 Descubre herramientas prácticas para promover una comunicación positiva y efectiva en tu familia. Aprende a escuchar activamente, expresar tus emociones de manera asertiva y resolver conflictos de manera constructiva, fortaleciendo los vínculos familiares y promoviendo un ambiente de armonía y entendimiento mutuo.

**Sesiones individuales:**

Durante el programa "Quiero Ser Inmaduro", tendrás la oportunidad de disfrutar de dos sesiones individuales conmigo, una al principio y otra al final del programa, o en el momento que prefieras. Estas sesiones privadas están diseñadas para brindarte un espacio íntimo y personalizado donde podremos abordar tus necesidades específicas y trazar juntos un plan de acción para alcanzar tus objetivos familiares.

Desde explorar tus desafíos iniciales hasta celebrar tus logros al final del programa, estas sesiones individuales te proporcionarán el apoyo y la orientación necesarios para hacer de tu viaje hacia una comunicación familiar más sólida una experiencia verdaderamente transformadora.

**Recursos, dossier, workbook y test:**

Además, tendrás acceso a una variedad de recursos diseñados para enriquecer tu experiencia. Desde dossier con información detallada sobre cada módulo hasta workbooks prácticos que te ayudarán a aplicar lo aprendido en tu vida diaria. Podrás evaluar tu progreso y asegurarte de que estás alcanzando tus objetivos familiares. Estos recursos complementarios están diseñados para brindarte apoyo adicional y ayudarte a maximizar tu crecimiento y desarrollo durante el programa. ¡Prepárate para sumergirte en un viaje de auto-descubrimiento y transformación familiar como nunca antes! 📚🌟

¡Con el método "Quiero Ser Inmaduro", tu familia estará lista para enfrentar cualquier desafío y fortalecer sus lazos con amor y comprensión! 🌟

¡Estoy emocionada de acompañarte en este viaje hacia una familia más unida y feliz! 🌟