



*up!family* organiza su primer encuentro *online*, un espacio pensado para que las familias puedan descubrir y compartir información, recursos y propuestas para aplicar en la educación de sus hijos e hijas.

En *up!family* creemos que la mejor manera de educar a un niño es desde el amor, fruto de la reflexión y el conocimiento. De ahí el título del evento. Aprende (tú primero) y educa (después).

## Programa

### DÍA 1: 20 de octubre de 2021



#### **Educación en tribu**

JOSÉ ANTONIO MARINA

Filósofo y escritor, fundador de la Universidad de Padres. Su labor investigadora se ha centrado en el estudio de la inteligencia y en especial de los mecanismos de la creatividad artística (en el área del lenguaje sobre todo), científica, tecnológica y económica.

Para educar bien a un niño hace falta una buena tribu. Con estas palabras José Antonio Marina nos invita a reflexionar sobre la importancia del equipo pedagógico básico: la familia y la escuela. Los padres no pueden educar sin la ayuda de la escuela, y la escuela no puede educar sin la ayuda de los padres. Ambos deben trabajar en el mismo sentido. De esta sinergia surge el buen éxito educativo, que va mucho más allá del éxito escolar. Todo ello con el objetivo de desarrollar el talento de nuestros hijos e hijas.

#### **Comunicación no violenta. Educar desde la compasión y la ternura**

RAFA SÁNCHEZ

Licenciado en Educación Física, Profesor del Colegio SSCC Madrid durante 25 años, formado en Terapia Gestalt en el IPG, Certificado en Compassion Cultivation Training por el Compassion Institute de la Universidad de Stanford, formado en Comunicación no violenta, en Asesoramiento Filosófico y en Mindfulness enfoque Gestalt.

Hay evidencia científica que afirma que el cultivo de la compasión y la ternura en padres y madres tiene la potencialidad de transformar el clima y la atmósfera de un hogar. Que madres y padres aprendamos a ser compasivos y autocompasivos va a posibilitar que nuestros hijos e hijas se impregnen de esta atmósfera. En su ponencia, Rafa nos introduce las bases de la comunicación no violenta y la compasión para poder comprendernos a nosotros mismos y desde ahí poder comprender y cuidar las relaciones más desafiantes y a la vez más valiosas de nuestra vida, que son la relación con nosotros mismos y la relación con los que más amamos.



### **Funcionamiento del cerebro y regulación emocional**

EVA PEÑAFIEL

Doctora en Psicopedagogía, experta en inteligencia emocional y certificada en Disciplina Positiva por la Asociación Americana de Disciplina Positiva. Es profesora del Centro Universitario Cardenal Cisneros y forma parte del equipo de Up!family donde colabora como autora y tutora.

En su ponencia Eva nos habla sobre cómo influye el funcionamiento del cerebro en nuestro comportamiento y pensamiento. Conocer el funcionamiento de nuestro cerebro nos ayudará a tomar decisiones más adecuadas sobre cómo acompañar a nuestros hijos e hijas en su desarrollo y a la vez poder gestionar mejor nuestras propias emociones. Para ello, a lo largo de la ponencia Eva usa varias metáforas y ejemplos que nos permitirán comprender, a través de situaciones concretas, qué es lo que nos está pasando y por qué hacemos lo que hacemos, que muchas veces es justamente lo contrario de lo que queríamos hacer, así como también comprender el comportamiento de nuestros hijos e hijas.



### **Niños sanos, niños felices**

CARMEN PELLICER

Teóloga, pedagoga y escritora, es la presidenta de la Fundación Trilema. En la actualidad dirige *Cuadernos de Pedagogía*. Ha escrito numerosos cuentos, libros y materiales didácticos. Carmen es también una de las emprendedoras sociales referentes de la red global de Ashoka en el ámbito de la educación.

En estos tiempos que nos está tocando vivir, la práctica de hábitos saludables es fundamental: lavarse las manos, llevar una dieta equilibrada o hacer ejercicio son solo algunas de las cosas a las que debemos de dar prioridad en la rutina diaria de nuestros hogares para garantizar el bienestar de nuestros hijos y de nuestra familia. En esta conferencia Carmen nos transmite la importancia de integrar en nuestra cotidianidad la mejora de la salud infantil a través del cambio de hábitos de alimentación e hidratación y resaltar no solo aquello que permite a la persona vivir bien de forma sana, sino también sentirse feliz viviendo de manera saludable.



### **Dejarles ser lo que más quieran del mundo**

ÁLVARO FRAILE

Artista que compagina la producción musical, audiovisual, el diseño gráfico y la ilustración, con actuaciones en directo. También dirige un coro infantil y varios grupos de teatro. Es feliz de poder dedicarse a todo aquello que le gustaba hacer cuando era un niño.

Acompañar a tus hijos al lugar donde sean más ellos, lo que más quieran del mundo, nos exige a los padres aprender a “cogerles de una mano y soltar con la otra”. Dejarles soñar, soñar juntos y aspirar a esas cosas grandes, imposibles, mágicas... con paciencia y con creatividad. No poner techo a la imaginación ni a la capacidad de sorpresa; no conformarse con lo establecido; seguir buscando y soñando en alto, como niños... porque “cosas de niños” no es sinónimo de “cosas sin importancia”. Y nos lo cuenta “el niño que quería ser pez”.



### **Autocuidado: cuidarnos para poder cuidar**

LORENA AZNAR

Coach especializada en formación. Alterna sus sesiones individuales con jornadas de formación en empresas o centros educativos, talleres presenciales y desayunos experienciales. Colabora regularmente en prensa y radio. También ha escrito dos libros enfocados a la crianza desde el empoderamiento femenino.

En muchas ocasiones nos centramos tanto en la crianza de nuestros hijos e hijas que podemos llegar a olvidarnos de nuestras propias necesidades. El ritmo de vida y el estrés al que estamos sometidos no nos deja ver más allá. Sin embargo, la práctica del autocuidado nos ayuda a tener una vida más saludable y beneficia a toda la familia. Depende de nosotros el incluir en nuestra vida cotidiana el autocuidado y darle la importancia que se merece. Y es que, si no me cuido yo, ¿quién me va a cuidar? En su ponencia Lorena nos introduce sencillas claves para un autocuidado saludable.



### **Montessori en el hogar**

BEI MUÑOZ

Asistente y guía Montessori, educadora de disciplina positiva, consultora motivacional (programa de Encouragement Consultant de Lynn Lott y Agile Courage) y con amplia formación en infancia y adolescencia. Autora de la página web Educando en conexión.

Montessori es mucho más que un método, se considera una filosofía de vida. No se trata de una moda pasajera. Es un legado que todos los niños y niñas deberían tener derecho a recibir. Implementar el método Montessori en casa va mucho más que adquirir materiales diseñados para este fin. Es una filosofía basada en el amor y el respeto hacia nuestros hijos e hijas. Este respeto se manifiesta ofreciéndoles posibilidades para que sean independientes, además de crear un ambiente preparado que les dé autonomía. En su ponencia Bei nos introduce las claves de la filosofía Montessori y poder llevarla a nuestro hogar. La mente absorbente, los periodos sensibles y el adulto conectado son aspectos sobre los que profundiza.



### **Cuerpo, afectividad y sexualidad en la infancia y adolescencia**

ELENA ALONSO

Licenciada en Psicología, máster en educación sexual y asesoramiento sexológico. Imparte talleres de educación afectivo sexual en colegios e institutos para alumnos, profesores y familias. Compagina su labor como orientadora en un colegio.

¿Cuándo debería empezar a hablar de sexualidad con mis hijos? ¿Qué debería contarles y qué no? ¿Cómo puedo contestar a preguntas comprometidas y farragosas? Si les hablo de sexualidad, ¿les estaré incitando? ¿Cómo puedo crear espacios que posibiliten una conversación sobre sexualidad y afectividad? Elena nos presenta una serie de claves creativas y realistas para poder conversar con nuestros hijos e hijas sobre educación afectivo sexualidad. Nos invita a reflexionar sobre los escenarios y la puesta en marcha de nuevos mecanismos para poder acompañar a nuestros hijos en la construcción de una educación afectivo sexual partiendo de sus propias vivencias y sentires.



### **Soft skills. Habilidades para la vida**

PEDRO MOLINO

Tutor y creador de contenidos de la UP, pedagogo activo. Padre con dos hijos de los que se siente muy orgulloso. Ha sido maestro y director de colegio. Activista por la lectura como necesidad social, modesto escritor y editor de libros y apasionado por la educación y cultura.

Las soft skills o habilidades blandas son aquellas competencias personales, sociales y emocionales que nos permiten desenvolvernos con éxito en todo tipo de entornos. Unas cualidades que cada vez son más tenidas en cuenta en el ámbito profesional. Pero, ¿cuáles son esos aspectos tan valorados y de qué manera podemos fomentar los padres y madres su aprendizaje por parte de nuestros hijos e hijas? Pedro nos presenta 12 soft skills con propuestas e ideas para fomentar en familia en nuestro día a día.



### **La importancia del juego en el desarrollo infantil**

GHADA ABOUT

Maestra de educación infantil. Ha desempeñado durante dos décadas su vocación dentro y fuera del aula, manteniendo el contacto diario con las familias y conectando con sus necesidades e inquietudes. Forma parte del equipo up!family donde colabora como autora y tutora.

Está demostrado científicamente que los niños y niñas aprenden jugando. A través del juego descubren parte del mundo que los rodea. Los niños y niñas necesitan juegos infantiles que les den libertad y autonomía, pero una parte depende de nuestra acción como madres y padres. Pero, ¿cómo saber si lo que les aportamos es adecuado y necesario? De aquí la importancia de la mirada atenta del adulto. En esta ponencia Ghada nos expone la importancia del juego infantil, así como sus distintas modalidades.



### **Signos de alerta para la detección del autismo**

ESTHER SANZ

Maestra y psicopedagoga con larga experiencia en la atención de alumnos con dificultades de aprendizaje y necesidades educativas especiales. Desde los inicios de su vida laboral siempre ha tenido una especial sensibilidad por dar respuesta educativa a todos los alumnos, en especial a aquellos que en algún momento de su etapa educativa necesitan otros recursos, otros tiempos, ajustar objetivos, en definitiva, otra mirada.

Aunque todos los niños y niñas son únicos y diferentes a los demás, existen una serie de patrones comunes del desarrollo infantil que podemos tomar como referencia a la hora de identificar posibles señales de alerta para la detección del trastorno del espectro autista (TEA). Cuando estos aspectos se dan de manera aislada no implica necesariamente que el niño o niña tenga TEA, pero sí hacen aconsejable una evaluación especializada que confirme o descarte el diagnóstico. En su ponencia Esther nos ofrece un amplio recorrido por las conductas más significativas y detectables que aparecen en los niños de 18 a 48 meses y nos ponen en alerta para iniciar un proceso de evaluación y detección temprana.



### **Maternidad y empoderamiento**

PALOMA HORNOS

Psicoterapeuta, especializada en Inteligencia Emocional y en herramientas para la gestión de las emociones. Dirige y presenta el programa de radio «Crecer con Paloma Hornos».

Descubre la importancia de valorarte, de sentirte capaz y de afrontar los desafíos que se plantean en tu vida. Conocer nuestros talentos y fortalezas nos anima a confiar en nosotros mismos. En esta ponencia Paloma nos plantea ejercicios y herramientas para desarrollar nuestra autoestima y la de nuestros hijos, aprender a pedir lo que necesitamos y poner límites.

## **DÍA 3: 22 de octubre de 2021**



### **Tiempo en familia**

CARMEN GUAITA

Filósofa, escritora y maestra jubilada. Acaba de ausentarse de las aulas, pero sigue involucrada activamente en la tarea educativa. Es miembro del consejo asesor de la Fundación Edelvives y forma parte del equipo de Up!family donde colabora como autora y tutora de los cursos de adolescencia.

Los niños y niñas se desenvuelven en un presente absoluto, por eso no se agobian con las incógnitas del mañana. La infancia, con su curiosidad insaciable, nos dice que hay una manera más consciente de vivir. Para comprender mejor lo que significa el tiempo en la vida de familia conviene distinguir lo importante de lo esencial. Nuestros hijos e hijas nos lo señalan. Nos piden que los miremos con atención, que les atendamos de verdad, no a la vez que a nuestras redes sociales, que no llenemos de actividades todos sus momentos, que seamos capaces de vivir con un ritmo más lento. En dos palabras: que convivamos. En siete: que ordenemos bien nuestra escala de valores.

### **Disciplina positiva: educar con cariño y firmeza**

MARISA MOYA

Maestra de Educación Primaria y especializada en Educación Infantil. Licenciada en Psicología y certificada como entrenadora de Disciplina Positiva por la Positive Discipline Association (familias, aula y primera infancia) y certificada como Neuropsicoeducadora.

Educar sin gritos, castigos ni amenazas es posible. La disciplina positiva promueve relaciones respetuosas, evitando caer en el control excesivo y la permisividad. Todo con la intención de enseñar a nuestros hijos e hijas habilidades y destrezas socioemocionales, competencias básicas para la vida. Este modelo, desarrollado por Jane Nelsen y Lynn Lott, se basa en la psicología de Alfred Adler. Ayuda a los adultos a entender qué se esconde tras la conducta inadecuada de los niños y niñas, promoviendo actitudes positivas hacia ellos.





### **Cómo hablar para que el adolescente escuche**

ISAURO BLANCO

Con gran experiencia en la asesoría de centros educativos y trabajando con familias. Pionero en la aplicación del coaching para la formación de profesores y directores. Es también escritor y un reconocido conferenciante internacional.

Uno de los temas que más preocupa a las madres y padres de adolescentes es la falta de comunicación con ellos. Durante esta etapa, los chicos parecen más reacios a compartir confidencias con sus padres, mientras que son capaces de pasar horas y horas hablando con sus amigos. Se vuelven herméticos, usan monosílabos y parece que rehuyen cualquier intento de aproximación. Por un lado, se trata de un comportamiento normal y propio del momento, pero por otro, siempre hay algo que los adultos podemos hacer para facilitar y mejorar la relación con ellos. El problema es que tiramos de viejos patrones, de pautas adquiridas, que no siempre –por no decir nunca– dan el resultado deseado.



### **Bullying: cómo detectar y actuar ante al acoso escolar**

JUAN BELLIDO

Psicólogo colegiado, coach profesional educativo, ingeniero y máster en gestión emocional. Trabaja como profesor desde hace 31 años. El acompañamiento y la educación son su pasión. Es autor de diversos libros sobre educación y acompañamiento.

Empieza un nuevo curso escolar, un momento que para la mayor parte de los niños y las niñas resulta emocionante y alegre, como lo suelen ser todos los comienzos. Desgraciadamente, esto no es así para todos. Aunque el preocupante tema del acoso escolar suele centrar la atención de medios de comunicación y administraciones después de algún episodio especialmente grave, lo cierto es que pocas veces se hace un análisis profundo de sus causas y de las estrategias que se pueden poner en marcha para prevenir las situaciones de violencia en escuelas e institutos.



### **No te calles, cuéntalo. Prevención del abuso sexual infantil**

ARTURO CAVANNA

Profesor y especialista en tecnología y educación. Actualmente es responsable corporativo y de desarrollo digital del Área de Investigación y Desarrollo del Grupo Edelvives. Ha ejercido como formador y responsable del programa de educación de Microsoft, director general de Aula 365 y KidsNews.

La educación afectivo sexual es una parte importante del desarrollo social y personal del ser humano. Para que deje de considerarse tabú es esencial que la educación afectivo sexual se aborde desde la infancia. El tema del abuso infantil es delicado y complicado de tratar, a la vez que muy importante abordarlo con el fin de evitarlo y detectarlo a tiempo. Si trabajamos este tema desde edades bien tempranas, lograremos prevenir y detectar todos aquellos casos que puedan surgir. O, al menos, facilitaremos los medios pertinentes para que niños y adultos estemos alerta y podamos denunciar.



### **Jugar y aprender juntos: los beneficios de los juegos de mesa en familia**

DAVID GARCÍA

Licenciado en Historia del Arte, profesor y tutor de tutores. Vendedor de juguetes educativos, libros y papelería en DIDECO, colaborando estrechamente en la selección de juegos de mesa para la marca.

Los juegos de mesa se han convertido por méritos propios en uno de los entretenimientos más sanos y completos para disfrutar del tiempo compartido en familia. Los beneficios que aportan a nivel de relaciones sociales son innumerables; en un ambiente distendido, en el que participamos de igual a igual, aprendemos valores como el respeto y la empatía. Si a esto añadimos las áreas cognitivas y habilidades que desarrollan, como la visión espacial, o la inteligencia matemática y lingüística, nos encontramos con auténticas propuestas lúdicas de aprendizaje en las que todos los miembros de la familia pueden participar, con independencia de su edad.



### Reuniones familiares. Llegar a acuerdos en familia

JUANJO RABANAL

Doctor en Psicopedagogía, certificado en Disciplina Positiva y profesor en el Centro Universitario Cardenal Cisneros. Co-creador de Emoprende, proyecto basado en la neuroeducación, la educación emocional y la disciplina positiva. Forma parte de Uplfamily donde colabora como autor y tutor.

Las reuniones familiares son una oportunidad para disfrutar en familia de diferentes momentos de calidad, al mismo tiempo que podemos aprovechar para que nuestros hijos e hijas adquieran habilidades sociales y de vida. En las reuniones en familia podemos experimentar una interacción respetuosa y fomentar espacios de cariño y de encuentro comunes para aprender en familia, los unos de los otros, para el beneficio común. Trabajamos la colaboración, la iniciativa, la responsabilidad y la resolución de problemas.



### Mitos y verdades sobre el sueño infantil

IRENE DURÁN

Irene Durán y María Sancha son las creadoras de "Cuidados y Caricias". Ambas son enfermeras de pediatría. Su misión es acompañar a las familias en el cuidado y la crianza de su bebé aportando información y mucho respeto.

¿Qué significa que tu pequeño o pequeña duerma bien? ¿Cuáles son tus expectativas? ¿Socialmente cómo deberían dormir los bebés? ¿Y tú? ¿Cómo es tu descanso? Seguramente el día que anunciaste la llegada de tu hijo o hija recibiste comentarios del tipo "duerme ahora que puedes, que ya verás" o "ten cuidado, no lo acostumbres a dormir en brazos". ¿Cómo te hicieron sentir estos comentarios? ¿Inseguro y con miedo? ¿Qué te parece si desmitificamos un poco cómo funciona el sueño infantil?



### Maternidad y culpa

SILVIA ÁLAVA

Psicóloga sanitaria, especialista en Psicoterapia, psicóloga educativa, escritora y conferenciante. Combina esta actividad con la docencia universitaria, la formación en empresas, así como con la divulgación de la psicología. Directora del área infantil del Centro de Psicología Álava Reyes.

¿Tú también te sientes culpable por no llegar a todo? Culpable por trabajar demasiado, por no dedicar tiempo suficiente a mis hijos, por mirar el móvil más de lo que me gustaría admitir, por estar cansada... Ser una madre perfecta se ha convertido en una obsesión para muchas mujeres. Querer llegar a todo y no poder se convierte en un sentimiento de frustración constante que nos impide disfrutar plenamente de la maternidad. En su ponencia Silvia nos invita a reflexionar sobre el sentimiento de culpa ligado a la maternidad y nos ofrece además un decálogo para no sentirnos *malas madres*.



### ¡No os peleéis! Relaciones y conflictos entre hermanos

JUANJO FERNÁNDEZ

Profesor y tutor durante veinte años, en la actualidad es escritor, conferenciante y experto en visual thinking. Ha escrito libros sobre interioridad en familia y pedagogía aplicada y colabora con distintos medios de comunicación. Por ello se presenta diciendo «Enseño Escribiendo, Dibujando... ¡y Charlando!»

¿Cómo debemos actuar cuando nuestros hijos se pelean? ¿Dejamos que intenten solucionar sus problemas? ¿Serán capaces de llegar a solventar sus diferencias si siempre intervenimos? Siempre que su seguridad esté garantizada, es bueno que nuestros hijos e hijas aprendan a resolver sus conflictos y lleguen a acuerdos. Pero, ¿cómo hacerlo? El amor entre hermanos es un sentimiento extraordinario por el que vale la pena esforzarse. Por eso en la ponencia Juanjo nos desvela algunos factores que influyen en la relación entre hermanos, ofreciendo una batería de propuestas bien diversas y manteniendo el sentido del humor.



### **Sentirse bien en familia**

CARME BARTOMEU

Madre de gemelos adolescentes, coach integral, educadora de disciplina positiva y profesora en Jesuïtes de Barcelona. Creadora del programa EDUCALM, realiza conferencias, cursos y sesiones personalizadas para docentes, familias y empresas.

En estos momentos ser padres es más retador que nunca. El estrés pandémico, la conciliación familiar y laboral, la gestión de los conflictos de convivencia entre los miembros de la familia... Estas y otras situaciones, a menudo, hacen que nos sintamos desbordados y que perdamos la calma. En su ponencia Carme nos ofrece herramientas prácticas y útiles de coaching integral, disciplina positiva y atención plena para estar más presentes, ser más efectivos y crear una mejor relación familiar.



### **Claves para una relación de pareja exitosa**

DIANA JIMÉNEZ

Psicóloga, educadora certificada en disciplina positiva, formadora y autora del libro "Infancia en positivo. La guía definitiva para padres y madres en la educación de sus hijos". Con más de 20 años de experiencia con niños y adolescentes, ha trabajado como docente y como psicóloga clínica.

Vivir en pareja es todo un reto. Y es un reto porque nadie nos ha enseñado a vivir en pareja. Hemos aprendido con ensayo y error, es decir, uno ha aprendido a convivir en pareja cuando ya estaba en pareja. Esto ha dado lugar a mucha confusión y falsos mitos relacionados con qué es el amor, provocando que muchas parejas sientan que su relación es un fracaso, que su matrimonio no puede seguir adelante o que se han equivocado en la elección de pareja. En su ponencia Diana nos ofrece unas claves que nos ayudarán a comprender que vivir en pareja es todo un reto, pero es un reto que vale la pena aprender para poder disfrutar de nuestra relación y convivencia.

**"Para educar a un niño  
hace falta la tribu entera".**

- Proverbio africano