



## PROGRAMA 'CRÈIXER amb Cavalls' 2019

Primera infancia y adolescencia son momentos esenciales en el desarrollo de nuestra personalidad. Te ofrecemos un espacio para 'CRECER EN FAMILIA' a través de los CABALLOS en un entorno natural y con una atención profesional adecuada a vuestras necesidades.

Mientras nuestras Equinoterapeutas Elaine Fradley y Elena López acompañan a vuestros hijos en dinámicas de Educación Emocional con Caballos, los padres / tutores / acompañantes, participan en otro espacio de una 'Charla - Taller' facilitado por Rebeca Pabón (Psicóloga y Terapeuta) donde facilitaremos recursos sobre los temas propuestos mensualmente y las inquietudes planteadas por el grupo.

**Modalidad:** Presencial [Puedes inscribirte aquí >>](#)

**¿Dónde?:** Sta. Eulàlia de Ronçana - Espacio Padock Vallés (a 25 min de Barcelona).

**Organización del curso:** La formación consta de 10 sesiones grupales de 2 h.

### Calendario:

<b>GRUPO 'KIDS'. Niños de 6 a 12 años</b>	<b>GRUPO 'TEENS'. Jóvenes de 13 a 18 años.</b>
<b>1 Sábado al mes de 9,30 h a 11,30h.</b>	<b>1 Viernes al mes de 16 a 18 h.</b>
28 de septiembre'19	27 de septiembre'19
26 de octubre'19	25 de octubre'19
23 de noviembre'19	22 de noviembre'19
14 de diciembre'19	13 de diciembre'19
25 enero '20	24 enero '20
22 de febrero'20	21 de febrero'20
28 de marzo'20	27 de marzo'20
25 de abril'20	24 de abril'20
23 de mayo'20	22 de mayo'20
20 de junio'20	19 de junio'20

## DETALLE DEL PROGRAMA POR SESIÓN

El programa propuesto es el mismo para NIÑOS y ADOLESCENTES aunque se adaptará el contenido a las características de cada grupo de edad (KIDS - TEENS) y a las propias del grupo en particular. → No es necesario, aunque sí recomendable, realizar todas las sesiones. Se pueden realizar únicamente aquellas sesiones que resulten de tu interés.

### Sesión 1. Nuestro origen. Vínculo, pertenencia y dinámicas familiares.

KIDS (6 a 12 años) - **Sábado 28 de Septiembre de 9,30 h a 11,30 h.**

TEENS (13 a 18 años) - **Viernes 27 de Septiembre de 16 a 18 h.**

#### Actividad con CABALLOS.

Los caballos, como nosotros, son animales sociales que dependen del grupo para desarrollar una vida plena, cada uno con su carácter y su forma de ser. Descubriremos qué es importante para ellos, qué les gusta y qué no, cómo se expresan y comunican entre ellos y con nosotros. Reflexionaremos acerca de nuestras similitudes con ellos respecto a nuestra manera de comunicarnos y socializar.

#### Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.

Nuestras necesidades primarias de pertenencia y reconocimiento. ¿Cómo las gestionamos?, ¿cómo potenciar una auto imagen positiva en nuestros hijos a través de la atención de estas necesidades primarias? ¿cómo acompañar a nuestros hijos a establecer relaciones afectivas nutritivas?.

### Sesión 2. Personalidad. Auto descubrimiento y recursos de auto aceptación.

KIDS (6 a 12 años) - **Sábado 26 de Octubre de 9,30 h a 11,30 h.**

TEENS (13 a 18 años) - **Viernes 25 de Octubre de 16 a 18 h.**

#### Actividad con CABALLOS.

En este taller trabajaremos con caballos en libertad. Son caballos que viven en grupo, en un espacio amplio, con diversidad de recursos y relieve. Dentro de los grupos de caballos en libertad, las personalidades conforman las características del mismo. En el grupo no existe un líder, sino que sus miembros, conscientes de las necesidades individuales y grupales, proponen y negocian las acciones de todos. ***Durante la sesión realizaremos varios ejercicios de observación guiados con el objetivo de CONECTAR con las diferentes personalidades, sus recursos de relación y organización.***

#### Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.

¿Cómo es tu hijo? ¿Qué destacarías de su personalidad?, ¿Qué te cuesta más gestionar y aceptar de su manera de ser? A través de este taller obtendrás recursos para identificar, aceptar, comprender y gestionar la personalidad de tus hijos de una forma más consciente y armónica.

### Sesión 3. Comunicación y gestión del conflicto.

KIDS (6 a 12 años) - Sábado 23 de Noviembre de 9,30 h a 11,30 h.

TEENS (13 a 18 años) - Viernes 22 de Noviembre de 16 a 18 h.

#### Actividad con CABALLOS.

El grupo realizará ***dinámicas de comunicación y gestión del conflicto individuales y grupales con los caballos, de movimiento, negociación y liderazgo. Una oportunidad para poner en práctica nuestros recursos, auto descubrirnos en este ámbito, y observar cómo nuestras intenciones y emociones son parte del lenguaje y generan un gran impacto aunque no se expresen explícitamente.*** El caballo es gran 'radar' en este sentido.

#### Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.

¿Qué tipo de conflictos os resultan más complejos gestionar?, ¿cómo los resolvéis habitualmente?, ¿qué emociones os resultan más difíciles de gestionar en vosotros mismos y en vuestros hijos?

Recursos para educar y gestionar la conducta de nuestros hijos.

### Sesión 4. La elaboración del DUELO.

KIDS (6 a 12 años) - Sábado 14 de Diciembre de 9,30 h a 11,30 h.

TEENS (13 a 18 años) - Viernes 13 de Diciembre de 16 a 18 h.

#### Actividad con CABALLOS.

En la elaboración de cualquier duelo (pérdida, separación, enfermedad... etc), el acompañamiento es un recurso vital. A menudo, las personas acompañamos desde las experiencias personales, desde las palabras... Los caballos acompañan desde el amor sin prejuicio, sin dudar y sin palabras, de una forma incondicional, plena y coherente al sentir de la persona (al cual es especialmente sensible) tal y como nos lo han expresado muchas de las personas con las que hemos trabajado: *“él sabe acompañarme más que muchas personas”; “me he sentido escuchada, abrazada por alguien más grande, sostenida, balanceada, querida”.*

Durante esta sesión, conectaremos con DUELOS que sintamos 'NO ELABORADOS COMPLETAMENTE' y permitiremos que el caballo nos acompañe en el proceso. Realizaremos dinámicas de contacto con el caballo, respiración y relajación asistida.

#### Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.

Recursos para acompañar a nuestros hijos en el proceso de duelo.

## **Sesión 5. Éxito, fracaso y EMPODERAMIENTO.**

**KIDS** (6 a 12 años) - **Sábado 25 de Enero de 9,30 h a 11,30 h.**

**TEENS** (13 a 18 años) - **Viernes 24 de Enero de 16 a 18 h.**

### **Actividad con CABALLOS.**

Un camino puede parecer un simple trayecto desde el punto A al punto B pero la realidad, el camino está formado no solo por un recorrido físico, sino también por una geografía emocional que hace que cada camino sea personal e intransferible.

Con el grupo, saldremos a recorrer un camino y descubrir juntos el mundo exterior, donde los caballos nos acompañan fuera del espacio conocido (de confort). ¿Con que expectativas salimos?, ¿Que nos encontramos?, ¿Cómo influyen nuestras expectativas en la experiencia?, ¿Que miedos aparecen y cómo los gestionamos?, ¿Qué grado de CONTROL intentamos ejercer sobre nuestra realidad?, ¿Tenemos el control?, ¿Qué nos ocurre cuando sentimos que 'perdemos el control?

### **Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.**

¿Cómo definirías el éxito?, ¿Qué crees que necesita tu hijo para alcanzarlo?, ¿qué recursos podemos ofrecerles?, ¿cómo acompañarles a gestionar la frustración?, ¿cómo gestionar nuestros miedos al respecto?

## **Sesión 6. Mi espacio personal.**

**KIDS** (6 a 12 años) - **Sábado 22 de Febrero de 9,30 h a 11,30 h.**

**TEENS** (13 a 18 años) - **Viernes 21 de Febrero de 16 a 18 h.**

### **Actividad con CABALLOS.**

Los caballos establecen relaciones de diferentes tipos entre ellos: afectivas, de seguridad, de confianza etc, además de definir su espacio personal, próximo y distante.

A través de diferentes dinámicas, exploraremos las “burbujas espaciales” personales y de los caballos, nuestra la claridad y determinación al definir nuestro espacio y establecer limites respetuosos, nuestra capacidad para compartir espacios personales e interactuar desde el contacto físico.

### **Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.**

Recursos para la Educación sexual y la intervención frente al abuso.

## **Sesión 7. El estado ' FLOW '**

**KIDS** (6 a 12 años) - **Sábado 28 de Marzo de 9,30 h a 11,30 h.**

**TEENS** (13 a 18 años) - **Viernes 27 de Marzo de 16 a 18 h.**

### **Actividad con CABALLOS.**

El flujo (flow) es el estado mental operativo en el que una persona está completamente inmersa en la actividad que ejecuta. Se caracteriza por enfocar toda la energía en la tarea, para alcanzar el éxito en la realización de la actividad. Esto es una forma de vida para los caballos: como animales de presa, se trata de la supervivencia. Su instinto primario es la consciencia del momento presente. Su conexión con el medio que les rodea es constante.

Las personas hemos ido perdiendo la relación con la naturaleza, y de esta manera los sentidos se han ido durmiendo. Tomaremos esta oportunidad para despertar estos sentidos y recuperar sensaciones en el medio natural. La presencia en el “aquí y ahora” de los caballos nos da la oportunidad de conectar a través de ellos con el presente y con todo lo que nos rodea. Realizaremos juntos ejercicios guiados de escucha y atención al entorno.

### **Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.**

Recursos para prevenir y sanar la adicción (a tecnologías y sustancias: alcohol, etc)

## **Sesión 8. Bullying.**

**KIDS** (6 a 12 años) - **Sábado 25 de Abril de 9,30 h a 11,30 h.**

**TEENS** (13 a 18 años) - **Viernes 24 de Abril de 16 a 18 h.**

### **Actividad con CABALLOS.**

Cuando se trata de relacionarse, podemos aprender mucho de los caballos en cuanto a claridad, empatía y respeto. A través de actividades vivenciales que ayudan a fijar los aprendizajes, experimentaremos con habilidades comunicativas, cooperación y confianza, y exploraremos la diferencia entre agresión y asertividad, entre colaboración y competición.

### **Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.**

Recursos para prevenir, identificar e intervenir ante el Bullying.

## Sesión 9. Consciencia Nutricional.

KIDS (6 a 12 años) - **Sábado 23 de Mayo'20 de 9,30 h a 11,30 h.**

TEENS (13 a 18 años) - **Viernes 22 de Mayo'20 de 16 a 18 h.**

### Actividad con CABALLOS.

El mundo de los caballos se rige por las tres C: compañía, calma y comida, y sus interrelaciones para mantenerlas en equilibrio. A los caballos no les interesan las apariencias, les interesa como sienten los demás, y como los demás los hacen sentir. Veremos que nosotros no somos tan diferentes cuando experimentamos la imagen, el sentir, la empatía y la flexibilidad desde una relación sin prejuicios ni etiquetas. Retomaremos la Consciencia de 'comer' para 'mantener el equilibrio', no la imagen.

### Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.

Recursos para una nutrición consciente.

- ¿Comer 'saludable' o 'para no engordar'?
- Los trastornos alimenticios. Prevención, identificación e intervención.

## Sesión 10. Consciencia Corporal.

KIDS (6 a 12 años) - **Sábado 20 de Junio'20 de 9,30 h a 11,30 h.**

TEENS (13 a 18 años) - **Viernes 21 de Junio'20 de 16 a 18 h.**

### Actividad con CABALLOS.

El lenguaje no verbal, la posición corporal y los movimientos son indicaciones a menudo inadvertidas por los humanos, pero muy significativas para los caballos. Su gran sensibilidad nos permite realizar dinámicas para tomar consciencia de nuestros patrones corporales y mejorarlos. La claridad en la respuesta del caballo y su inmediatez ante nuestras posiciones y movimientos, nos permiten modular, conocer y chequear nuestro lenguaje corporal y empoderar nuestra consciencia corporal.

Nuestro movimiento corporal se ha ido modulando a lo largo de nuestra historia personal por muchos motivos: *miedos, inseguridades, dolor, posiciones erróneas durante horas, mal descanso, patologías, sedentarismo...*

En este taller realizaremos ejercicios que nos permitan conectarnos con nosotros mismos a través de los caballos aprendiendo a movernos e interactuar sin tensiones en nosotros.

### Actividad en el AULA/PADRES y EDUCADORES.

Recursos para aprender a relajarnos y desconectar.