

Creciendo juntos

5 PASOS PARA TRANSFORMARTE EN LA INSPIRACION QUE TU HIJO ADOLESCENTE NECESITA QUE SEAS

COMO CUIDARTE TÚ PARA CUIDARLES A ELLOS



Chon Jorquera



¿Qué encontrarás en la infografía "creciendo juntos"?

Ser madre de un adolescente puede convertirse en una auténtica aventura.

Acabar con la profecía de la sociedad occidental de la adolescencia como etapa horrible, llena de conflictos, es posible.

Puedes descubrir como tu propio autocuidado y desarrollo personal te permiten crecer junto a tu hijo y convertirte en su mejor referencia para verlo crecer sano y feliz.

La infografía te permite dar el 1º paso: parar y empezar a desplegar tu mapa y conocer los siguientes pasos de esta aventura.

Hay un tesoro por descubrir.

Creces tú. Crece él. Crecéis juntos

Creciendo juntos

5 pasos para transformarte en la inspiración que tu hijo adolescente necesita que seas y verle crecer sano y feliz



1. Despliega tu Mapa

SABER dónde estás y qué quieres alcanzar. **CONOCER** nuestro propio mapa ayuda a nuestros hijos a ir construyendo el suyo.



2. Coge tu Brújula

Los **VALORES** son tu guía y motor. Conocerlos y alinearte con ellos te permite reenfocar tu energía y que tu hijo crezca de dentro hacia fuera



3. Llena tu Mochila

Con todos los **RECURSOS** de los que ya dispones (a veces sin saberlo) y las **HERRAMIENTAS** que puedes aprender para actuar de la mejor manera posible y sintiéndote capaz

4. Compañeros de viaje

Las **EMOCIONES** son nuestros compañeros inseparables.. Aprender a aceptarlas y gestionarlas te permiten a ti y a tu hijo, tomar mejores **DECISIONES**



5. Descubre el tesoro

Un **EQUILIBRIO FISICO, EMOCIONAL y SOCIAL (y ESPIRITUAL): salud**

Supone una **MANERA DE VIVIR**. La que tu hijo ve, oye y siente día a día.



CUIDARTE TÚ PARA CUIDARLES A ELLOS



Acerca de Chon Jorquera

Ser madre de 3 hijos, dos de ellos adolescentes; y tratar todos los días con madres y niños en mi consulta de pediatría me conducen a querer cambiar esa profecía autocumplida de la adolescencia como época de conflictos familiares, y me han llevado a crear la escuela "CRECIENDO JUNTOS EN SALUD": un espacio online donde aprender herramientas, consultar y compartir experiencias con otras madres como tú, con la visión de que como madre eres capaz de convertirte en la inspiración que tu hijo necesita para crecer juntos.

GRACIAS POR ESTAR AQUI

BIENVENIDA



info@creciendojuntosensalud.com