



Colegio Divina Pastora
Calasancias Getafe



TERTULIAS DE AUTOCUIDADO

Espacio para el encuentro familia-escuela

1. Justificación del Proyecto

La adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adolescente. Momento para forjar sueños e ilusiones, para comenzar a buscar su vocación profesional y el estado de vida en que sueñan realizarse. Momento también de complicadas decisiones, a veces debatidas entre lo que piensan, sienten, escuchan de los demás y un largo etcétera tan variado como adolescentes tenemos en las aulas.



Después de la pandemia, muchos de nuestros alumnos y sus familias se encuentran en situaciones de riesgo y vulnerabilidad: han aumentado los trastornos vinculados a la ansiedad, la alimentación y la depresión, así como la violencia intrafamiliar y los intentos de suicidio. Dar respuesta a esta nueva realidad se hace necesario y urgente para nuestra escuela.



Nuestra identidad calasancia nos lleva a entender la educación desde el *buscar y encaminar*, acompañar en el camino de la vida a los pequeños y sencillos, *para evitar que la inocencia del corazón se pierda entre las tinieblas de la ignorancia*, y descubran así la huella de Dios en ellos. Es tarea nuestra acompañar también a las familias, pues ellas también tienen en sus manos la tarea de buscar y encaminar el camino de felicidad de sus hijos. Y, para que sea posible *hacer la felicidad humana*, se hace imprescindible acompañar a quien acompaña.

Solo desde esa «cultura del cuidado», de la que tanto nos habla el papa Francisco, podremos tejer en red un entramado en el que el acompañamiento de nuestras familias nos lleve a vivir una verdadera revolución de la ternura.

El padre Faustino hacía la siguiente invitación a través de una de sus cartas (EP 139): *Imitad, pues, al piloto que no mira al mar sino a la brújula para llegar a su destino*. Esta es la propuesta para este espacio de autocuidado para padres y madres del colegio Divina Pastora: encontrar las brújulas, las coordenadas que orientan el mapa de nuestra vida.



Las **tertulias de autocuidado** son un espacio para el acompañamiento a las familias, principalmente de Secundaria y Bachillerato, desde el diálogo y la escucha. Queremos ser facilitadores de encuentros que nos ayuden a:

- ☉ Compartir experiencias, inquietudes y recursos.
- ☉ Generar red, comunidad.
- ☉ Conocerse más a ellos mismos.
- ☉ Formarnos en temas que nos preocupen.
- ☉ Aprender a observar y poner nombre a sus sentimientos, emociones, pensamientos, experiencias.
- ☉ Aprender a regular nuestras emociones.
- ☉ Ser conscientes de los juicios que mueven la percepción de la realidad.
- ☉ Trabajar y descubrir las necesidades que generan conflicto en nuestra vida y cómo podemos gestionarlas.
- ☉ Aprender a vivir de forma más consciente y compasiva.

2. Objetivos

1. Ofrecer a las familias un espacio para descansar, conocerse y aprender el *cuidado del corazón*
2. Proporcionar herramientas que permitan a las familias cuidar algunas dimensiones de la persona de forma cotidiana.
3. Generar un espacio comunitario de encuentro, acompañamiento, formación y recursos.
4. Fomentar un trabajo espiritual y psicológico para que las familias abracen su realidad con memoria agradecida por todo lo recibido.

3. Desarrollo del programa

Las sesiones comenzarán con una pequeña merienda en la que se planteará el tema a tratar. En cada una de ellas se irán intercalando teoría y diálogo para que los padres y madres tengan un espacio en el que compartir aportando experiencias y recursos.

El planteamiento fundamental es que las familias puedan llevarse a casa herramientas que les permitan continuar con el proceso de autocuidado compartido en cada una de las sesiones. Se ofrece la posibilidad de plantear temas de actualidad, así como la participación activa y voluntaria del profesorado del colegio dispuesto a compartir con las madres y padres.



Las sesiones serán mensuales, normalmente en jueves, en horario de 17:00 a 18:30h. y el contenido de las mismas se distribuirá de la siguiente manera:

ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	PRESUPUESTO
Café compartido Diálogo Centrar el tema	20 minutos	Café, infusiones, frutos secos, chocolate, bizcocho... Sala acogedora, con pantalla digital (o proyector), ordenador...	10 euros por sesión
Exposición del tema	30 minutos	Ponente	Fijado por la AMPA
Tertulias dialógicas	30 minutos		
Cierre sesión Conclusiones Pautas	5 minutos		

4. Planificación

Cada sesión será anunciada por las redes sociales y plataforma del colegio, a través de un cartel, con el fin de que todas las familias estén informadas. El calendario de sesiones es el siguiente:

SESIONES	INSPIRACIÓN	PROPUESTA	PONENTE
SESIÓN I La brújula	<i>Imidad, pues, al pilote que no mira al mar, sino a la brújula para llegar a su destino.</i> Ep 139	Eneagrama como herramienta de autoconocimiento.	Isabel Gutiérrez
SESIÓN II El corazón	<i>Que nuestro reino está dentro de nosotros, en nuestro corazón, de donde sale todo lo bueno y lo malo, según a quien sirve.</i> Ep 495	Las emociones	Isabel Gutiérrez
SESIÓN III La caña	<i>Imitemos a la caña que se dobla para que pasen los huracanes; pero ni se mueve de su sitio, ni deja de levantarse apenas aquel ha pasado.</i> Ep 50/159	Comunicación No violenta	Isabel Gutiérrez
SESIÓN IV El buque	<i>No seáis cobardes que, si cuesta sacar el buque del puerto, después navega por sí mismo.</i> Ep 139	Meditación	Isabel Gutiérrez
SESIÓN V La Búsqueda	<i>No quiero te me dejes dominar de la tristeza ni del temor que dices; pueden ser dos tentaciones del enemigo, que te llevan a mal término.</i> Ep 489	Conductas de riesgo en la adolescencia	Fundación ANAR
SESIÓN VI La tierra	<i>Que cada tierra mantenga sus plantas.</i> Ep 253	Identidad de género y orientación sexual en la adolescencia	Ponente de la CAM

5. Evaluación

Se llevará a cabo una reflexión conjunta con el equipo de convivencia después de cada sesión y se dará la siguiente valoración a las familias mediante este enlace y código QR: [Valoración de la sesión](#)



Al final de cada curso escolar, se hará una valoración con el Equipo Directivo sobre la viabilidad de profundizar y continuar con el proyecto de las Tertulias de Autocuidado.



Papa Francisco ✓

@Pontifex_es



La cultura del cuidado es el antídoto contra un mundo impregnado de individualismo y prisionero de la tristeza. Aprendamos a hacernos cargo de los demás, de la ciudad, de la sociedad, de la creación, para experimentar la alegría de la amistad y de la gratuidad.