

“Es que me superan.  
Ya no sé qué hacer, cada día es  
una guerra en casa.”

“O no sale de su cuarto, o no  
entra en casa; no avanza en los  
estudios. Es imposible la  
comunicación ¿Qué hago?”



## NUESTRA MISIÓN:

Ofrecerte herramientas,  
alternativas, entrenamiento y  
apoyo.

# ¿DÓNDE, CUÁNDO Y CUÁNTO?

📍 C/ Encarnación García, 12  
Numancia de La Sagra  
Toledo

🕒 Miércoles de 16:30 a 18:00

€ 80€ al mes



Sabemos lo difícil que  
puede ser y estamos  
aquí para ayudarte al  
calor de La Lumbre.

¡Te esperamos!

Plazas limitadas

PROYECTO KIEU



# LA LUMBRE

para familias de  
adolescentes



# La Lumbre te ofrece:

- 1** Herramientas efectivas para manejar conductas desafiantes
- 2** Comprensión de la etapa adolescente: oportunidades y retos
- 3** Estrategias para mejorar la comunicación en casa y fortalecer el vínculo con tus hijos/as
- 4** Entrenamiento sobre cómo establecer límites de manera amorosa
- 5** Mejora en las respuestas al estrés de la vida cotidiana
- 6** Reflexión y apoyo entre iguales sobre crianza consciente
- 7** Coordinación del grupo por una profesional especializada (psicopedagoga, mediadora familiar y educadora social)

**NO HAY QUE AGUANTAR**

**sino entender**

Tener hijos/as adolescentes no tiene porqué ser una tortura, con las herramientas y el conocimiento adecuado esta etapa de la vida puede disfrutarse tanto como cualquier otra.



Llama al 660 38 40 94 /  
613 05 54 78  
para más información o insíbete  
desde hoy en este QR:



**No empieces este curso  
sin el apoyo que  
necesitas para  
recuperar la calma y la  
armonía en casa.**