



MERACI
2026



MERACI
MANOS EN RED AL CUIDADO DE
LA INFANCIA

TALLER
NEUROCRINANZA
ADOLESCENTES

www.meracicrianza.com



02. ●●●

PRESENTACIÓN



La adolescencia no es una etapa para "sobrevivir", es una oportunidad para reconectar.

Conforme tus hij@s crecen, su cerebro entra en una remodelación profunda. Sus silencios, su necesidad de distancia y sus desafíos de identidad no son ataques contra ti; son señales de una metamorfosis que tú puedes aprender a guiar.

Este taller es para ti si sientes que la comunicación se ha fracturado y buscas herramientas respaldadas por la neurociencia y la disciplina positiva para mantener el puente abierto, sin perder tu autoridad ni tu paz.

En este espacio aprenderás a:

Descifrar el cerebro adolescente: Entender por qué actúan como actúan y cómo responder con calma.

Límites con conexión: Cómo establecer acuerdos firmes sin detonar luchas de poder o rebeldía.

Comunicación efectiva: Pasar del interrogatorio al diálogo real y la escucha activa.

Manejo de riesgos y autonomía: Acompañar su independencia con seguridad y confianza.

Gestión emocional propia: Identificar tus miedos y detonantes ante el crecimiento de tu hij@.

Reconstruir el vínculo: Sanar la relación para que el hogar siga siendo su lugar seguro.

Tu inscripción incluye:

Guía impresa con ejercicios prácticos y dinámicas de reflexión.

Actividades introspectivas para entender la etapa actual de tu familia.

Plantillas de acuerdos y herramientas de resolución de conflictos.

Acceso a grupo de seguimiento en WhatsApp (opcional).

Duración y formato:

6 sesiones presenciales u online de 2 horas cada una (1 sesión semanal).

Dirigido a madres, padres y cuidadores de adolescentes de +12 años.

Sede presencial: Puebla, Puebla (también disponible modalidad online).

Modalidad práctica, basada en evidencia científica y enfoque humano.

Inversión:

Presencial: \$1,400 por persona o \$2,200 por pareja.

Online: \$1,100 por persona o \$1,800 por pareja.

Cupo limitado a 10 personas por grupo para garantizar un espacio seguro y personalizado.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el taller, las y los participantes comprenderán y aplicarán principios clave del desarrollo adolescente —desde la pubertad hasta la adolescencia tardía (+12 años)— incluyendo la remodelación cerebral, los cambios en el comportamiento, la búsqueda de identidad y las necesidades emocionales de esta etapa desde la neurociencia.

Desarrollarán herramientas prácticas para gestionar su propia reactividad ante los desafíos de la etapa y modelar la autorregulación emocional frente a sus hij@s, utilizando técnicas de comunicación asertiva, establecimiento de acuerdos y validación emocional que mantengan el puente de confianza abierto.

Finalmente, identificarán y transformarán las expectativas, miedos y patrones de control heredados de su propia historia, fortaleciendo un vínculo de conexión segura que respete la creciente autonomía del adolescente y fomente una relación de respeto mutuo y consciencia en el hogar.



Cognitivo



Psicomotor



Afectivo

04. ...

TEMARIO

1

INTRODUCCIÓN: ESTILOS DE CRIANZA Y EL NUEVO ROL DEL GUÍA.

2

ENTENDIENDO EL CEREBRO ADOLESCENTE Y LA REMODELACIÓN SINÁPTICA.

3

EXPECTATIVAS Y MIEDOS: MIS HERIDAS DE INFANCIA

4

GESTIÓN DE LA REACTIVIDAD: CÓMO NO ENGANCHARTE EN LA LUCHA DE PODER.

5

ACUERDOS CON RESPETO: LÍMITES QUE FOMENTAN LA AUTONOMÍA.

6

COMUNICACIÓN ASERTIVA: RECONSTRUYENDO EL PUENTE DE CONFIANZA.



...

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- **DIPLOMADO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA CON ÉNFASIS EN NEUROEDUCACIÓN.** IMPARTIDO DEL 30 DE MARZO AL 13 DE ABRIL DE 2026 CON UNA INTENSIDAD HORARIA DE 160 HORAS. IMPARTIDO POR EDUVERSIÓ.
- **CURSO EN NEUROPSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE.** IMPARTIDO DEL 30 DE MARZO AL 13 DE ABRIL DE 2026 CON UNA DURACIÓN DE 40 HORAS. IMPARTIDO POR EDUVERSIÓ.
- **CURSO EN RETOS Y TRANSFORMACIONES DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR.** IMPARTIDO DEL 30 DE MARZO AL 13 DE ABRIL DE 2026 CON UNA DURACIÓN DE 40 HORAS. IMPARTIDO POR EDUVERSIÓ.
- **CERTIFICACIÓN CONOCER EC0366: DESARROLLO DE CURSOS DE FORMACIÓN EN LÍNEA (ICEMÉXICO, 2025)**
- **CAPACITADOR EXPERTO.** Impartido noviembre 2024. Duración de 26 horas. Impartida por ICEMÉXICO
- **CRIANZA RESPETUOSA.** Impartido del 20 al 31 de marzo 2023 con duración de 10 horas. Impartida en el Campus Virtual del SNDIF.
- **LEY GENERAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.** Impartido del 06 al 17 de marzo 2023 duración de 20 horas. Impartida en el Campus Virtual del SNDIF
- **DERECHOS HUMANOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.** 9 de marzo de 2023 Impartida por Comisión de Derechos Humanos del estado de Puebla.
- **TRABAJO INFANTIL.** 8 de marzo de 2023 Impartida por Comisión de Derechos Humanos del estado de Puebla.
- **TRANSFORMANDO CONFLICTOS.** Impartida por fundación Carlos Slim, Ciudad de México a 27 de junio de 2018 con una duración de 15 horas
- **FORO DE COORDINACIÓN INTERESTATAL EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA Y PROCURACIÓN DE JUSTICIA PARA EL COMBATE AL ROBO DE VEHÍCULOS Y AUTOPARTES.** Impartida por la SEGOB y el Consejo Estatal Coordinación del Sistema Nacional de Seguridad Pública. En Puebla, Puebla de diciembre del 2017.
- **CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE PREVENCIÓN SOCIAL DE LA VIOLENCIA Y LA DELINCUENCIA.** Impartida por SEGOB y el Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, así como de la Secretaría General de Gobierno del estado, y el Consejo Estatal Coordinación del Sistema Nacional de Seguridad Pública. En Puebla, Puebla los días 7 y 8 de diciembre del 2017.
- **SEMANA DE LA CRIMINOLOGÍA.** Impartida en Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Febrero 2015 ELABORACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS. . Impartida en Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Febrero 2015
- **CONFERENCIA; CRIMINOLOGÍA, CRIMINALÍSTICA Y DERECHO “RELACIONES SIN RELACIÓN** Impartida en la Universidad Mesoamericana, H.Puebla de Z., a 28 de Febrero del 2013.
- **CURSO INTERNACIONAL; LA TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN Y LA SALUD MENTAL.** Impartida en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñoz, México, D.F. del 30 de Julio al 1o de Agosto de 2012, con una duración de 20 horas.
- **V CONGRESO DE POLÍTICA CRIMINAL Y PREVENCIÓN DEL DELITO.** Impartido por la Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Guanajuato, a través de la Dirección General de Política Criminal y Prevención del Delito. Guanajuato, Gto., del 29 de Septiembre al 30 de Septiembre, con una duración de 14 horas año 2011.
- **1RA. JORNADA DE JURISPRUDENCIA Y TECNOLOGÍA.** Impartida en el Instituto de Ciencias Jurídicas de Puebla A.C. H.Puebla de Z., a 14 de Abril de 2011.
- **TALLER DE INGENIO DE PALABRAS.** Impartida en Profética Casa de la Lectura. H. Puebla de Z., Febrero de 2005, con duración de 20 horas.



BIBLIOGRAFIA

- Bilbao, Á. (2015). El cerebro del niño explicado a los padres. Plataforma Editorial.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. HarperCollins.
- Gerhardt, S. (2014). Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain (2nd ed.). Routledge.
- Ginott, H. G. (2003). Entre padres e hijos. Editorial Paidós.
- Harvard Center on the Developing Child. (2017). Toxic Stress and Brain Development. [Documento técnico].
- Horno Goicoechea, P. (2020). Apego y resiliencia: Claves para amar desde el respeto. Editorial Sentir.
- Horno Goicoechea, P. (2021). Educando en el vínculo: Propuestas para criar desde el respeto y el amor. Ediciones SM.
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). (s. f.). Guías sobre ciberbullying, pantallas y adicción. <https://www.is4k.es/>
- Jové, R. (2011). Ni rabietas ni conflictos: Soluciones fáciles y definitivas para problemas de comportamiento de 0 a 12 años. La Esfera de los Libros.
- Lansbury, J. (2014). No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame. JLM Press.
- Livingstone, S. (2009). Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities. Polity Press.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow.
- Nelsen, J. (2007). Disciplina positiva. Ediciones Medici.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook (Revised ed.). Basic Books.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Rosenberg, M. B. (2014). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida. Gran Aldea Editores.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Delacorte Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo. Editorial Alba.
- Van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Editorial Eleftheria.