

OFERTA Cursos de Escuelas para Familias 2024



Durangaldea
Mankomunitatea
Mancomunidad
de Durangaldea

Prevención de Adicciones



Qué son: Son grupos reducidos de personas adultas que, conducidas por profesionales, van a abordar de forma dinámica, participativa y práctica temas sobre drogodependencias, salud, comunicación en familia, resolución de conflictos,...

Dirigidos a: Familiares del alumnado y a todas las personas adultas interesadas.

**Se realizarán siempre que haya al menos 12 personas apuntadas
(máximo 20 personas).**

Las plazas se ocuparán por estricto orden de inscripción.

INSCRIPCIÓN:

Hasta el 29 de diciembre

Por teléfono 94-620.05.20 (por la mañana de 9,30 a 13,30 horas)

Por email: adikzioak@dma.eus

En nuestra oficina: En el Elkartegi de Landako en Durango

Landako etorbidea 4 - oficina 202

GRATUITO

Los cursos que se van a impartir este año son:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Hay alternativas a los castigos, chantajes y amenazas?

EN ELORRIO

3 sesiones de 90 minutos
(5, 12 y 19 de febrero)

15,00 - 16,30

Amaia Sarrionandia

Un mundo para descubrir, de 0 a 6 años.

En el Elkartegi de Landako
(Durango)

3 sesiones de 90 minutos
(6, 20 y 27 de febrero)

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

Prevención en la infancia a través de la comunicación y la autoestima (6 a 12 años)

En el Elkartegi de Landako
(Durango)

4 sesiones de 90 minutos
(7, 14, 21 y 28 de febrero)

14,45 - 16,15

Arrate Arana

Controlar las tensiones, el estrés y la ansiedad

En el Elkartegi de Landako
(Durango)

6 sesiones de 90 minutos
(8, 15, 22 y 29 de febrero y 7 y 14 de marzo)

14,45 - 16,15

Teresa Alonso

Un mundo para descubrir, de 0 a 6 años.

En el Elkartegi de Landako
(Durango)

3 sesiones de 90 minutos
(9, 16 y 23 de febrero)

9,30 - 11,00

Amaia Sarrionandia

Controlar las tensiones, el estrés y la ansiedad

En el Elkartegi de Landako
(Durango)

6 sesiones de 90 minutos
(5, 12, 19 y 26 de febrero y 4 y 11 de marzo)

18,30 - 20,00

Teresa Alonso

Que el juego, los consumos,... en la adolescencia no se conviertan en problema

En el Elkartegi de Landako
(Durango)

4 sesiones de 90 minutos
(7, 14, 21 y 28 de febrero)

18,30 - 20,00

Arrate Arana

¿Hay alternativas a los castigos, chantajes y amenazas?

En la Escuela Zelaieta
(Abadiño)

3 sesiones de 90 minutos
(9, 16 y 23 de febrero)

15,00 - 16,30

Teresa Alonso

A excepción del curso "Controlar las tensiones, el estrés y la ansiedad", que será en castellano, los demás se realizarán en castellano o en euskera según las personas apuntadas en cada uno.

PREVENCIÓN EN LA FAMILIA A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN Y LA AUTOESTIMA (6 a 12 años)

4 sesiones de 90 minutos

Orientado a familiares de menores en la Educación Primaria. En él se tratarán los siguientes temas: La infancia: etapa clave. Reconocer y expresar sentimientos y emociones. Haciendo frente a la presión de grupo. Aprender a decir "no". La importancia de la familia en la prevención. Fomentar la autoestima. Futuros cambios de la adolescencia.

CONTROLAR LAS TENSIONES, EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

6 sesiones de 90 minutos

Las tensiones forman parte de la vida. Es importante tener herramientas, para que no se convierta nuestra existencia en algo estresante, y así que no gane la batalla la ansiedad. Es nuestro deseo vivir en bienestar y disfrutando de la vida. Por eso es fundamental, aprender a controlar esas tensiones que pueden resultar tan perjudiciales. Saber parar, porque "a veces lo más productivo que podemos hacer es relajarnos". Vencer la angustia, manejar adecuadamente el pensamiento. Conseguir el equilibrio emocional, para poder percibir las situaciones de una forma más objetiva. Confiar en nuestras fortalezas y talentos. Saber que somos capaces, que cada persona es diferente y que, desde nuestras fortalezas, afrontamos las dificultades. Cada vez se conoce mejor la importante influencia que tienen las competencias sociales en el bienestar de la persona. Son fundamentales si queremos desenvolvernos con naturalidad y relacionándonos positivamente.

QUE EL JUEGO, LOS CONSUMOS,... EN LA ADOLESCENCIA NO SE CONVIERTAN EN PROBLEMA

4 sesiones de 90 minutos

Orientado a familiares de menores en la Educación Secundaria. En él se tratarán los siguientes temas: Información sobre drogas - Mitos - Indicios de consumo y pautas de actuación - Apuestas - Causas de conductas arriesgadas - Autoestima - Presión de grupo - Comunicación - Emociones.

¿HAY ALTERNATIVAS A LOS CASTIGOS, CHANTAJES Y AMENAZAS?

3 sesiones de 90 minutos

Las alternativas respetuosas al castigo funcionan si antes de actuar te preguntas: ¿están todas las necesidades de mis hijos/hijas satisfechas?, ¿estoy prestando atención a mi hijo o hija?, ¿estoy teniendo una comunicación respetuosa con mi hijo o hija?,... Los castigos pueden traer consecuencias negativas a largo plazo. Antes de pensar en castigar, comunícate e intenta buscar una solución que tenga en cuenta el bienestar de la familia. Con el castigo es difícil que aprenda cuál es el buen comportamiento que deseas enseñarle y lo más probable es que nuestro hijo o hija busque comportamientos para evitar la reprimenda y vea la violencia como medio para resolver los problemas. La educación positiva es un método muy beneficioso para la familia, ya que ésta se basa en el cariño y respeto mutuo. No implica que debas ceder ante sus caprichos, pero tampoco se trata de educar en el autoritarismo. Debemos demostrar seguridad, considerando sus sentimientos y necesidades.

UN MUNDO PARA DESCUBRIR, DE 0 A 6 AÑOS

3 sesiones de 90 minutos

La edad de 0 a 6 años es muy importante en la educación. En esta etapa se establecen las bases del desarrollo de niños y niñas; tanto a nivel físico, como cognitivo, psicológico y emocional. Por ello, en esta escuela de familias hablaremos sobre: Expectativas sobre las criaturas y sobre nuestra persona - El temperamento de las criaturas - Cómo reforzar los vínculos afectivos - La importancia de las emociones - La importancia del juego y la risa Los miedos -Cómo fomentar hábitos (sueño, alimentación, recoger los juguetes,...).

OFERTA CHARLAS PARA FAMILIAS

TEMA: **FAMILIA GIROAN**

“QUERER SIN CONDICIONES”

En la Escuela de Zaldibar
6 de febrero - de 18,00 a 19,30 h.

En la biblioteca de la Escuela Learreta-Markina de Berriz
20 de febrero - de 18,00 a 19,30 h.

“NEBA-ARREBA ARTEKO HARREMANAK”

En la Escuela de Zaldibar
30 de abril - de 18,00 a 19,30 h.

En la biblioteca de la Escuela Learreta-Markina de Berriz
23 de abril - de 18,00 a 19,30 h.

Se realizarán siempre que haya, al menos, 10 personas apuntadas.
La INSCRIPCIÓN podrá realizarse hasta una semana antes de cada charla.