



2021eko Familientzako Eskolen ESKAINTZA

Zer dira: Helduen talde txikiak dira eta profesionalen eskutik dinamiko, partizipatibo eta praktiko eran gai hauek landuko dituztenak: drogomenpekotasunak, osasuna, familien arteko komunikazioa, arazoan erabakuntza,...

Nori zuzendua: Ikasleen familiei baita interesatuta dauden heldu guztiei ere.

**12 pertsona egon behar dira gutxienez ikastaroa aurrera eramateko (gehienez 20 pertsona).
Taldea osatzerako orduan izen ematearen ordena kontuan izango da.**

AURTEN IKASTARO GUZTIAK ONLINE IZANGO DIRA

Izena ematean helbide elektronikoko bat behar da

IZENA EMATEKO : telefonoz **94-620.05.20** (goizez 9,30etatik 13,30etara)

Emailaz prevencion.mdurango@bizkaia.org

Aurten emango diren ikastaroak hauek dira:

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
<p>Mantener el equilibrio emocional y social 90 minututako 6 saio (otsailak 1, 8 eta 22 eta martxoak 1, 8 eta 15) 15,00 - 16,30 Teresa Alonso</p>	<p>Fomentando vinculos afectivos en la familia de 0 a 3 años 90 minututako 6 saio (otsailak 2, 9 eta 23 eta martxoak 2, 9 eta 16) 10,00 - 11,30 Amaia Sarrionandia</p>	<p>Adolescencia y drogas, ¿cómo prevenir? 90 minututako 6 saio (otsailak 3, 10, 17 eta 24 eta martxoak 3 eta 10) 19,00 - 20,30 Arrate Arana</p>	<p>Resolver las tensiones en el presente actual 90 minututako 6 saio (otsailak 4, 11, 18 eta 25 eta martxoak 4 eta 11) 10,00 - 11,30 Teresa Alonso</p>	
<p>Resolver las tensiones en el presente actual 90 minututako 6 saio (otsailak 1, 8 eta 22 eta martxoak 1, 8 eta 15) 19,00 - 20,30 Teresa Alonso</p>	<p>Prevención en la infancia a través de la comunicación y la autoestima 90 minututako 6 saio (otsailak 2, 9 eta 23 eta martxoak 2, 9 eta 16) 15,00 - 16,30 Maia Alberdi</p>		<p>Fomentando vinculos afectivos en la familia de 0 a 3 años 90 minututako 6 saio (otsailak 4, 11, 18 eta 25 eta martxoak 4 eta 11) 15,00 - 16,30 Amaia Sarrionandia</p>	

Izena ematea 2020ko abenduaren 30ean amaitzen da. (DOHAINIK)



Prevención en la infancia a través de la comunicación y la autoestima

90 MINUTUTAKO 6 SAIO - Haurrak Lehen Hezkuntzan dituzten familiei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: Haurtzarora, funtsezko garaia. Sentimenduak eta emozioak ezagutzea eta adieraztea. Adikzioen prebentzioa. Talde presioari aurre eginez. Ezetz esaten ikastea. Familiaren garrantzia prebentzian. Autoestimua bultzatuz. Nerabezaroan gertatuko diren aldaketak. Zer dira drogak: motak eta eraginak.

Adolescencia y drogas, ¿cómo prevenir?

90 MINUTUTAKO 6 SAIO - Adingabeak Bigarren Hezkuntzan dituzten familiei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: Droga motak. Sailkapena eta eraginak. Mitoak. Kontsumo seinaleak eta zer egin. Droga kontsumitzeko arrazoiak. Tabakoa, alkohola, kannabisa eta beste drogak. Autoestimua. Talde presioa. Komunikazioa. Sentimendu eta emozioak. Giza trebetasunak. Drogamenpekotasunen prebentzioa.

Fomentando vínculos afectivos en la familia de 0 a 3 años

90 MINUTUTAKO 6 SAIO - Jaiotzatik, gure burmuina beste gizaki batzuekin harremanetan jartzeko programatua dago; eta horri esker, inguratzen gaituen mundua ezagutzeko. Familiarekin eratzen diren lotura afektiboek eragina dute bizitza guztian zehar mantentzen ditugun harremanak osasuntsuak izateko gaitasunarekin. Ikastaro honetan, familiaren barruan lotura sendotzeko lagungarriak diren dinamikei buruz hitz egingo da.

Mantener el equilibrio emocional y social

90 MINUTUTAKO 6 SAIO - Koronabirusak sortutako osasun-larrialdiko egoera honek proban jartzen du egokitzeko dugun gaitasuna. Egun gutxitan, gorabehera eta emozio desberdinetatik igaro gara, hala nola nahasmena, beldurra, kezka, sinesgaitasuna, haserrea, tristura eta larritasuna, egoera berri eta ezohiko baten aurrean uler daitezkeenak. Egoera horrek ziurgabetasun-dosi handiak erabiltzea dakar, eta gure bizi-ohiturak aldatzen dituzten autobabes-neurri zorrotzak hartzea. Horrek emozio negatiboetan instalatzera eramaten gaitzake. Egoera horretan, gure gizarte-harremanak minduta senti daitezke.

Emozioak, gogo-aldarteak - Koronabirusaren erabilera emozionalaren gakoak - Konfinamendu- eta bizikidetzaren espazioa. Ohiko bizimoldeetako eta lekuetako isolamenduetarekin eta aldaketa bortitzekin lotutako arriskuak - Jokabide prosoziala - Bizikidetzaren eta gizarte-babesa.

Resolver las tensiones en el presente acutal

90 MINUTUTAKO 6 SAIO - Normala da tentsioak izatea, kezka edo antsietatez sentitzea, Covid 19ak sortutako ustekabeko egoera bati aurre egin behar diogulako, eta gure autokontserbazioarekin lotutako funtsezko bi alderdiri eragiten dielako. Batetik, norberaren eta maite ditugun izakien osasuna, eta, bestetik, gure bizimodua kolokan jartzen duten arazo ekonomikoak. Horri guztiari testuinguru ekonomiko beldurgarria gehitu behar zaio, bai eta gizarte gisa une zailak igarotzea aurreikusten duen osasun-baliabideen benetako muga ere. Estres-sintomak agertzen dira, hala nola urduritasuna, asaldura, hiperbentilazioa, takikardiak, izerditzea,... Guztia batera, bizitza tentsio handiarekin bizi dezakegu.

Beldurrak eta kezka: lasaitasunari eusten ikastea. Antsietate-krisiaren kudeaketa - Epidemiari eta konfinamenduari aurre egitea: pentsamendu positiboa, arrazionala eta eraikitzailea izatearen garrantzia - Egoera pertsonala COVID-19- pandemiarekin lotutako alderdi psikologikoak: nortasun indartsu eta segurua izatea. Zaurgarritasun-faktoreak - Ohiturak, kontsumoa eta aisialdia - Erresilientzia: jardura eta etorkizunerako itxaropenak

OFERTA Cursos de Escuelas Para Familias 2021

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

Dirigido a: Familiares del alumnado y a todos los adultos interesados.

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

Las plazas se ocuparán por estricto orden de inscripción.

ESTE AÑO TODOS LOS CURSOS SE REALIZARÁN ONLINE

Al apuntarse es necesaria una dirección de email

INSCRIPCIÓN: por teléfono **94-620.05.20** (mañanas de 9,30 a 13,30 horas)

por email prevencion.mdurango@bizkaia.org

Los cursos que se van a impartir este año son:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Mantener el equilibrio emocional y social 6 sesiones de 90 minutos (1, 8 y 22 de febrero y 1, 8 y 15 de marzo) 15,00 - 16,30 Teresa Alonso</p>	<p>Fomentando vinculos afectivos en la familia de 0 a 3 años 6 sesiones de 90 minutos (2, 9 y 23 de febrero y 2, 9 y 16 de marzo) 10,00 - 11,30 Amaia Sarrionandia</p>	<p>Adolescencia y drogas, ¿cómo prevenir? 6 sesiones de 90 minutos (3, 10, 17 y 24 de febrero y 3 y 10 de marzo) 19,00 - 20,30 Arrate Arana</p>	<p>Resolver las tensiones en el presente actual 6 sesiones de 90 minutos (4, 11, 18 y 25 de febrero y 4 y 11 de marzo) 10,00 - 11,30 Teresa Alonso</p>	
<p>Resolver las tensiones en el presente actual 6 sesiones de 90 minutos (1, 8 y 22 de febrero y 1, 8 y 15 de marzo) 19,00 - 20,30 Teresa Alonso</p>	<p>Prevención en la infancia a través de la comunicación y la autoestima 6 sesiones de 90 minutos (2, 9 y 23 de febrero y 2, 9 y 16 de marzo) 15,00 - 16,30 Maia Alberdi</p>		<p>Fomentando vinculos afectivos en la familia de 0 a 3 años 96 sesiones de 90 minutos (4, 11, 18 y 25 de febrero y 4 y 11 de marzo) 15,00 - 16,30 Amaia Sarrionandia</p>	

La inscripción finaliza el 30 de diciembre de 2020. (GRATUITOS)

Prevención en la infancia a través de la comunicación y la autoestima

6 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. Prevención en adicciones. 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. Qué son las drogas. Tipos y efectos.

Adolescencia y drogas, ¿cómo prevenir?

6 SESIONES DE 90 MINUTOS - Orientado a los familiares de menores en la Educación Secundaria; en él se tratarán los siguientes temas: Tipos de drogas. Clasificación y efectos. Mitos. Indicios de consumo y pautas de actuación. Causas del consumo de drogas. Tabaco – Alcohol – Cannabis – Otras drogas. Autoestima. Presión de grupo. Comunicación. Sentimientos y emociones. Habilidades Sociales. Prevención de Drogodependencias

Fomentando vínculos afectivos en la familia de 0 a 3 años

6 SESIONES DE 90 MINUTOS - Nuestro cerebro está programado desde el nacimiento para interactuar con otros seres humanos y gracias a ello descubrir el mundo que nos rodea. Los vínculos afectivos que se establecen con la familia influyen en la capacidad de las personas para tener relaciones sanas a lo largo de su vida.

En este curso aprenderemos dinámicas que ayudan a potenciar los vínculos afectivos dentro de la familia.

Mantener el equilibrio emocional y social

6 SESIONES DE 90 MINUTOS - Esta situación de emergencia sanitaria generada por el coronavirus pone a prueba nuestra capacidad de adaptación. En cuestión de días hemos transitado por fluctuantes y diferentes emociones como el desconcierto, el miedo, la preocupación, la incredulidad, el enfado, la tristeza y la angustia... comprensibles frente a una situación novedosa y excepcional que conlleva manejar altas dosis de incertidumbre e implica la adopción de medidas de autoprotección drásticas que cambian nuestras rutinas de vida. Esto nos puede llevar a instalarnos en las emociones negativas. En esta situación nuestras relaciones sociales se pueden sentir resentidas.

Emociones, estados de ánimo - Claves del manejo emocional del coronavirus - Espacio de confinamiento y convivencia. Riesgos asociados al aislamiento y a los cambios drásticos en los lugares y estilo de vida habituales - Conducta prosocial - Convivencia y apoyo social.

Aprender a controlar la ansiedad

6 SESIONES DE 90 MINUTOS - Es natural tener tensiones, sentirnos con preocupación o ansiedad al enfrentarnos una situación imprevista generada por el covid-19 y que afecta a dos aspectos claves relacionados con nuestra autoconservación. Por un lado, la salud personal y de nuestros seres amados y por otro, las cuestiones económicas que comprometen nuestro modo de vida. A todo ello se suma un contexto económico atemorizante y la limitación real de recursos sanitarios que augura atravesar momentos difíciles como sociedad.

Aparecen síntomas de estrés como nerviosismo, agitación, hiperventilación, taquicardias, sudoración,... Todo junto puede hacer que vivamos la vida con gran tensión.

Temores y preocupaciones: Aprender a mantener la calma. Gestión de crisis de ansiedad - Afrontamiento de la epidemia y del confinamiento: Importancia de tener un pensamiento positivo, racional y constructivo - Situación personal en relación con la COVID-19 - Aspectos psicológicos asociados a la pandemia: mantener una personalidad fuerte y segura. Factores de vulnerabilidad - Hábitos, consumo y ocio - Resiliencia: Actividad y expectativas de futuro



FAMILIENTZAKO HITZALDIEN ESKAINTZA / OFERTA CHARLAS PARA FAMILIAS

AURTEN HITZALDI GUZTIAK ONLINE IZANGO DIRA

Izena ematean helbide elektronikoa behar da

2020-2021 Ikasturtean emango diren hitzaldiak hauek dira:

Las charlas que se van a realizar este curso 2020-2021 son:

“Afektibitatean eta sexualitatean heziz”

Otsailak 08 de febrero - 18,00etatik 19,30etara

“Aprender a comer con salud: alimentos saludables y menos saludables”

Otsailak 11 de febrero - 18,00etatik 20,00etara

“Emozionatzea osasuntsua da”

Otsailak 24 de febrero - 18,00etatik 19,30etara

“Zer da zure seme-alabak benetan sentitzen duena?”

Apirilak 19 de abril - 18,00etatik 19,30etara

“Gatazken konponbidea familian”

Apirilak 28 de abril - 18,00etatik 19,30etara

10 pertsona behar dira gutxienez ikastaroa aurrera eramateko.

Taldea osatzeko orduan izen ematearen ordena kontuan izango da.

Hitzaldi bakoitza baino astebete lehenago arte egin ahal izango da IZEN-EMATEA:

Telefonoz **94-620.05.20** (goizez 9,30etatik 13,30etara)

Emailaz prevencion.mdurango@bizkaia.org

Se realizarán siempre que haya al menos 10 personas apuntadas.

Las plazas se ocuparán por estricto orden de inscripción.

La INSCRIPCIÓN podrá realizarse hasta una semana antes de cada charla:

Por teléfono **94-620.05.20** (de 9,30 a 13,30 horas)

Por email prevencion.mdurango@bizkaia.org