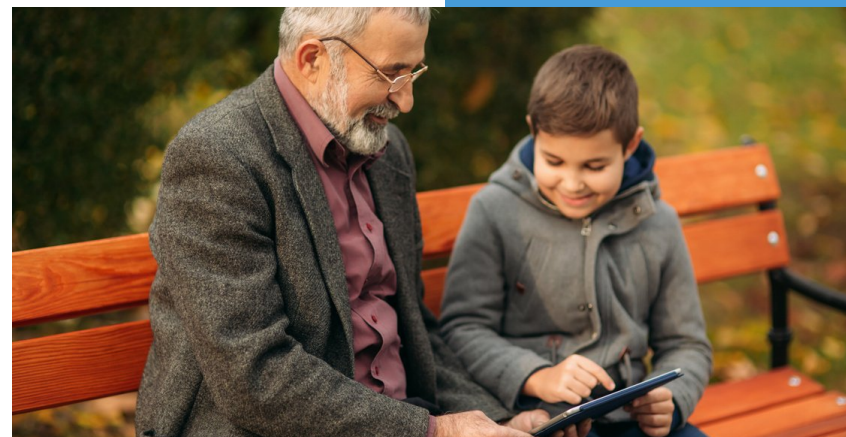


Familiantzako Eskolen ikastaroen ESKAINTZA 2022



Durangaldeko
Mankomunitatea
Mancomunidad
de Durangaldea

Adikzioen Prebentzioa



Zer dira: Helduen talde txikiak dira eta profesionalen eskutik, era dinamiko, partizipatibo eta praktiko baten hurrengo gaiak landuko dituzte: drogomenpekotasunak, osasuna, familien arteko komunikazioa, arazoen erabakuntza,...

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

**12 pertsona egon behar dira gutxienez ikastaroa aurrera eramateko
(gehienez 20 pertsona).**

Taldea osatzeko orduan izen ematearen ordena kontuan izango da.

Abenduaren 23ra arte

IZENA EMATEKO:

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

Emailez: prevencion.mdurango@bizkaia.org

Edota gure bulegoan: Durangoko Landako Elkartegian

Landako etorbidea 4 - 202 bulegoa

DOHAINIK

Aurten emango diren ikastaroak hauek dira:				
Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
Resolución de conflictos y toma de decisiones Jesuitak Ikastetxean (Durango) 90 minututako 4 saio (otsailak 7, 14, 21 eta 28) 14,45 - 16,15 Teresa Alonso	Resolución de conflictos y toma de decisiones Iurretan 90 minututako 4 saio (otsailak 8, 15 eta 22 eta martxoak 1) 15,00 - 16,30 Teresa Alonso	Enseñar a tolerar las frustraciones Elorrion 90 minututako 3 saio (otsailak 9, 15 eta 23) 15,00 - 16,30 Teresa Alonso	Enseñar a tolerar las frustraciones Landakoko Elkartegian (Durango) 90 minututako 3 saio (otsailak 10, 16 eta 24) 15,00 - 16,30 Teresa Alonso	Enseñar a tolerar las frustraciones Zelaieta Eskolan (Abadiño) 90 minututako 3 saio (otsailak 11, 17 eta 25) 15,00 - 16,30 Teresa Alonso
Un mundo para descubrir. De 0 a 3 años San Antonio Ikastetxean (Durango) 90 minututako 4 saio (otsailak 7, 14, 21 eta 28) 14,45 - 16,15 Amaia Sarrionandia	Prevención en la infancia a traves de la comunicación y la autoestima Landakoko Elkartegian (Durango) 90 minututako 6 saio (otsailak 8, 15 eta 22 eta martxoak 1, 8 eta 15) 14,45 - 16,15 Maia Alberdi	Vivir con bienestar. Controlar tensiones, el estres y la ansiedad Jesuitak Ikastetxean (Durango) 90 minututako 6 saio (otsailak 9, 15 eta 23 eta martxoaren 2, 9 eta 15) 19,00 - 20,30 Teresa Alonso	Un mundo para descubrir. De 0 a 3 años Errota Kultur Etxean (Matiena - Abadiño) 90 minututako 4 saio (otsailak 17 eta 24 eta martxoaren 3 eta 10) 14,45 - 16,15 Amaia Sarrionandia	
Adolescencia y drogas, ¿cómo prevenir? Landakoko Elkartegian (Durango) 90 minututako 6 saio (otsailak 7, 14, 21 eta 28 eta martxoak 7 eta 14) 19,00 - 20,30 Arrate Arana				

Prevencción 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: Haurtzaroa, funtsezko garaia - Sentimenduak eta emozioak ezagutzea eta adieraztea. - Adikzioen prebentzioa - Talde presioari aurre eginez - Ezetz esaten ikastea - Familiaren garrantzia prebentzioan - 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.

Vivir con bienestar. Controlar las tensiones. El estrés. La ansiedad.

90 minututako 6 saio

Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) estatistika-ikerketen arabera, biztanleriaren % 75 eta % 90 artean bere bizitzan zehar antsietate-krisi larriak dituela edo izan dituela dio. Kanpoko baldintzak txarrak direnean eta gure biziraupena arriskuan jartzen dela uste dugunean, botoi gorria martxan jartzen da larrialdiko erreakzioa eraginez. Askotan estres hitza erabiltzen dugu nekea, arazo bat, konpontzen ez dakigun egoera bat definitzeko. Antsietatea mehatxutzat jotzen den egoera baten aurrean dugun erantzuna da. Babesgabetasun-sentsazioa sortzen du. Blokeatu egiten gaitu eta ondorio negatiboak sortzen ditu. Ikastaro honen helburua kaltegarriak zaizkigun jokabideak eta sistema orekatu batean bizitzea eragozten diguten pentsamoldeak aldatzea da; gure bizitza eraldatzeko gai izatea, orekara eta lasaitasunera eramango gaituzten tresnak ikasiz, ongizatezko bizitza ahalbidetuz.

Enseñar a tolerar las frustraciones.

90 minututako 3 saio

Frustrazioa onartzeak bizitzan zehar aurkitzen ditugun arazoei eta mugei aurre egiteko gai izatea esan nahi du, eragozpenak eragiten badizkigute ere. Jarrera bat da eta, beraz, landu eta garatu egin daiteke. Garrantzitsua da ulertzea bizitzan beti ezin dela eduki nahi den guztia eta nahi denean. Zerbait lortzeko ahalegina eta iraunkortasuna baloratu egin behar dira. Frustrazioa eragiten duten faktoreak erlatiboak dira, eta desberdinak izan daitezke pertsona bakoitzarengan; izan ere, egoera batek frustrazioa eragin diezaioke pertsona bati, eta beste bati, berriz, inolako arazorik sortu ez.

Bizitza joko bat da, non irabazi eta galdu egin daiteke... baina, zein zaila den galtzea!

Resolución de conflictos y toma de decisiones.

90 minututako 4 saio

Gatazkak eta arazoak gure egunerokotasunaren parte dira. Batzuetan, nola konpondu edo zer egin ez dakigun egoeretan ikus gaitezke. Askotan, geure kontraesan eta nahasmenduetan sartzen gara, eta hau oso nabarmena da batez ere beste pertsona batzuekin komunikazioan edo elkarreraginean gaudenean: hainbat begirada, iritzi, ikuspuntu, marruskadura, gaizki-ulertu, suposizio eta beste hainbat egoera azaltzen dira. Hau dela eta, ikastaro honetan gatazken konponketa eta erabakiak hartzea jorratuko ditugu. Gure eguneroko bizitzan gatazkak ez dira ez onak ez txarrak; saihestezinak dira. Bizikidetzan eta giza harremanetan aurkako interesak, joerak eta baloreak daude. Arazoa ez da sortzen gatazkak daudelako, horiei aurre egiteko moduagatik baizik.

UN MUNDO PARA DESCUBRIR, DE 0 A 3 AÑOS

90 minututako 4 saio

Otik 3 urte bitarteko adin tartea oso garrantzitsua da heziketan. Garai honetan ezartzen dira umeen garapenaren oinarriak; bai fisiko arloan, eta baita arlo kognitibo, psikologiko eta emozionalean ere. Horregatik, familia eskola honetan, ondorengo gaiak jorratuko dira: Umeei eta geure buruari buruzko itxaropenak -Umeen tenperamentua - Lotura afektiboak nola indartu - Emozioen garrantzia - Jolasaren eta barrearen garrantzia - Beldurrak - Ohiturak sustatzen (loa, elikadura, jostailuak batzea,...).

FAMILIENTZAKO HITZALDIEN ESKAINTZA

“Resolución de conflictos en la familia”

Berrizko Kultur Etxean - Urtarrilak 31 - 18,00etatik 19,30etara

“Portaera agresiboak haurren artean. Zelan jokatu?”

Zaldibarko eskolan - Otsailak 10 - 18,00etatik 19,30etara

“Beldurrak ulertzen ”

Otxandioko Kultur Etxean - Otsailak 15 - 18,00etatik 19,30etara

“Lotura afektiboak sustatuz seme-alabekin”

Berrizko Kultur Etxean - Apirilak 5 - 18,00etatik 19,30etara

“Errudun sentimenduan heitzen dugu?”

Otxandioko Kultur Etxean - Apirilak 26 - 18,00etatik 19,30etara

“Errudun sentimenduan heitzen dugu?”

Zaldibarko eskolan - Maiatzak 5 - 18,00etatik 19,30etara

10 pertsona behar dira gutxienez hitzaldia aurrera eramateko.

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