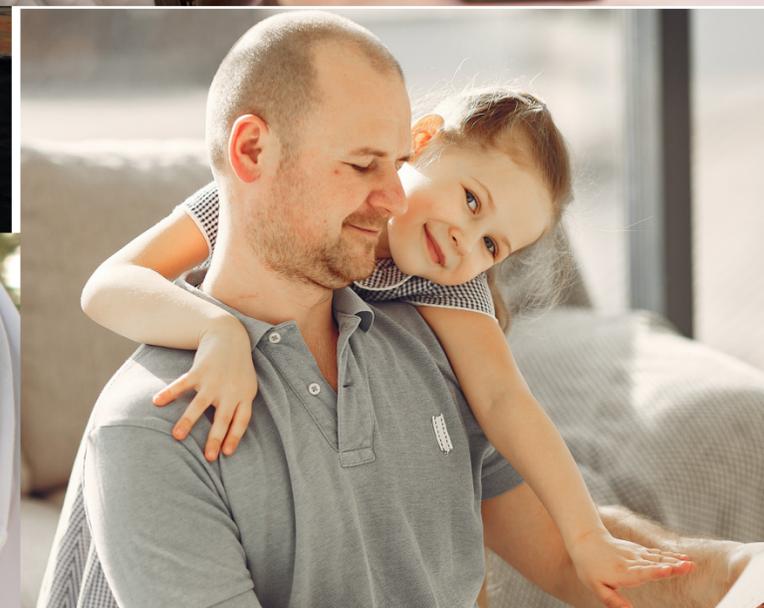


# OFERTA Cursos de Escuelas para Familias 2022



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,...

**Dirigido 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.**

**Hasta el 23 de diciembre**

**INSCRIPCIÓN:**

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

**Por email: [prevencion.mdurango@bizkaia.org](mailto:prevencion.mdurango@bizkaia.org)**

**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

**Resolución de conflictos y toma de decisiones**

**En el colegio Jesuitak (Durango)**

**4 sesiones de 90 minutos**  
(7, 14, 21 y 28 de febrero)  
14,45 - 16,15  
Teresa Alonso

**Un mundo para descubrir.**

**De 0 a 3 años**

**En el colegio San Antonio (Durango)**

**4 sesiones de 90 minutos**  
(7, 14, 21 y 28 de febrero)  
14,45 - 16,15  
Amaia Sarrionandia

**Adolescencia y drogas, ¿cómo prevenir?**

**En el Elkartegi de Landako (Durango)**

**6 sesiones de 90 minutos**  
(7, 14, 21 y 28 de febrero y 7 y 14 de marzo)  
19,00 - 20,30  
Arrate Arana

## Martes

**Resolución de conflictos y toma de decisiones**

**En Iurreta**

**4 sesiones de 90 minutos**  
(8, 15 y 22 de febrero y 1 de marzo)  
15,00 - 16,30  
Teresa Alonso

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

**En el Elkartegi de Landako (Durango)**

**6 sesiones de 90 minutos**  
(8, 15 y 22 de febrero y 1, 8 y 15 de marzo)  
14,45 - 16,15  
Maia Alberdi

## Miércoles

**Enseñar a tolerar las frustraciones**

**En Elorrio**

**3 sesiones de 90 minutos**  
(9, 15 y 23 de febrero)  
15,00 - 16,30  
Teresa Alonso

**Vivir con bienestar. Controlar tensiones, el estrés y la ansiedad**

**En el colegio Jesuitak (Durango)**

**6 sesiones de 90 minutos**  
(9, 15 y 23 de febrero y 2, 9 y 15 de marzo)  
19,00 - 20,30  
Teresa Alonso

## Jueves

**Enseñar a tolerar las frustraciones**

**En el Elkartegi de Landako (Durango)**

**3 sesiones de 90 minutos**  
(10, 16 y 24 de febrero)  
15,00 - 16,30  
Teresa Alonso

**Un mundo para descubrir.**

**De 0 a 3 años**

**En la casa de cultura Errota (Matiena - Abadiño)**

**4 sesiones de 90 minutos**  
(17 y 24 de febrero y 3 y 10 de marzo)  
14,45 - 16,15  
Amaia Sarrionandia

## Viernes

**Enseñar a tolerar las frustraciones**

**En el colegio Zelaieta (Abadiño)**

**3 sesiones de 90 minutos**  
(11, 17 y 25 de febrero)  
15,00 - 16,30  
Teresa Alonso

## **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.**

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

**6 sesiones de 90 minutos**

**La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma, según estudios estadísticos, que entre el 75% y el 90% de la población padece o ha padecido fuertes crisis de ansiedad durante su vida.**

**Cuando las condiciones externas son adversas, y creemos que se pone en peligro nuestra supervivencia, el botón rojo se dispara provocando una reacción de emergencia.**

**Muchas veces utilizamos la palabra estrés para definir: cansancio, un problema, una situación que no sabemos resolver. La ansiedad es la respuesta que tenemos ante una situación percibida como amenazante. Genera una sensación de indefensión. Nos bloquea y genera consecuencias negativas.**

**Este curso va a tener como objetivo poder cambiar: pautas de conducta que nos son perjudiciales, formas de pensamiento que nos impiden vivir en un sistema equilibrado y ser capaces de transformar nuestra vida, aprendiendo herramientas que nos lleven al equilibrio y serenidad, permitiendo una vida de bienestar.**

## **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.**

## **Enseñar a tolerar las frustraciones.**

**3 sesiones de 90 minutos**

**Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse. Es importante entender que no siempre en la vida se puede tener lo que se quiere y cuando se quiere. Hay que valorar el esfuerzo y la constancia para conseguir algo.**

**Los factores que generan la frustración son relativos y pueden ser diferentes en cada persona, ya que una situación puede causar a una persona frustración, mientras que a otra, esta misma situación no le genere ningún problema.**

**La vida es un juego de ganar y perder... pero ¡qué difícil es perder!**

## Resolución de conflictos y toma de decisiones.

4 sesiones de 90 minutos

Los conflictos y los problemas forman parte de nuestro día a día. A veces nos vemos en situaciones que no sabemos cómo resolver o qué hacer. A menudo incluso entramos en nuestras propias contradicciones, confusiones, y esto se hace más evidente al estar en comunicación o en interacción con otras personas: salen a la luz las diferentes miradas, opiniones, puntos de vista, los roces, los malentendidos, las suposiciones, y muchas otras situaciones más. Debido a esto, en este curso, abordaremos la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

En nuestra vida cotidiana los conflictos no son ni buenos ni malos; son inevitables. En la convivencia y en las relaciones humanas se producen intereses, tendencias y valores encontrados. El problema no surge porque se produzcan conflictos, sino por la forma de afrontarlos.

## UN MUNDO PARA DESCUBRIR, DE 0 A 3 AÑOS

4 sesiones de 90 minutos

La edad de 0 a 3 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

### “Resolución de conflictos en la familia”

En la Casa de Cultura de Berriz - 2 de febrero - de 18,00 a 19,30 h.

### “Portaera agresiboak haurren artean. Zelan jokatu?”

En la Escuela de Zaldibar - 10 de febrero - de 18,00 a 19,30 h.

### “Beldurrak ulertzen ”

En la Casa de Cultura de Otxandio - 15 de febrero - de 18,00 a 19,30 h.

### “Lotura afektiboak sustatuz seme-alabekin”

En la Casa de Cultura de Berriz - 5 de abril - de 18,00 a 19,30 h.

### “Errudun sentimenduan hezitzen dugu?”

En la Casa de Cultura de Otxandio -28 de abril - de 18,00 a 19,30 h.

### “Errudun sentimenduan hezitzen dugu?”

En la Escuela de Zaldibar - 5 de mayo - 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.