

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

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.