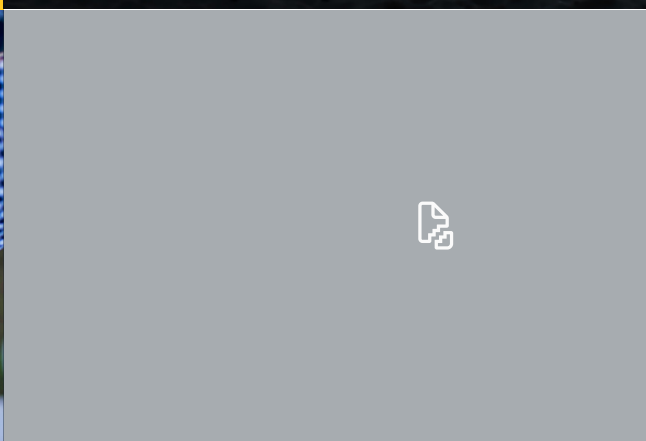


# OFERTA Cursos de Escuelas para Familias 2023



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 30 de diciembre**

**INSCRIPCIÓN:**

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

**Por email: [adikzioak@dma.eus](mailto: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

**Mundu bat deskrubitzeko,  
0-3 urte**

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

**4 sesiones de 90 minutos**  
(6, 13, 20 y 27 de febrero)

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

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

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

**4 sesiones de 90 minutos**  
(13, 20, 27 de febrero y 6 de  
marzo)

18,30 - 20,00

Arrate Arana

## Martes

**Educuar para afrontar las  
dificultades**

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

**4 sesiones de 90 minutos**  
(31 de enero y 7, 14, 28 de  
febrero)

14,30 - 16,00

Teresa Alonso

**Uso adecuado de las  
tecnologias**

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

**3 sesiones de 90 minutos**  
(14, 28 de febrero y 7 de marzo)

19,00 - 20,30

XXXXXXXX

## Miércoles

**Un mundo para descubrir,  
de 0 a 3 años.**

En la Casa de Cultura Errota  
(Matiena - Abadiño)

**4 sesiones de 90 minutos**  
(8,15,22 de febrero y 1 de marzo)

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

**Nerabezaroan jokia,  
kontsumoak,... ez daitezela  
arazo bihurtu**

En el Elkartegi de Landako  
**4 sesiones de 90 minutos**

(8,15,22 de febrero y 1 de marzo)

14,45 - 16,15

Arrate Arana

**Teknologien erabilera  
egokia**

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

**3 sesiones de 90 minutos**  
(8, 15 y 22 de febrero)

18,30 - 20,00

XXXXXXXX

## Jueves

**Zigor, mehatxu eta  
txantaiak erabili  
beharrean, badago beste  
aukerarik?**

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

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

14,45 - 16,15

Amaia Sarrionandia

**¿Hay alternativas al uso de  
de castigos, amenazas y  
chantajes?**

En el Elkartegi de Landako  
(Durango)

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

18,30 - 20,00

Teresa Alonso

## Viernes

**Educuar para afrontar las  
dificultades**

En la Escuela Zelaieta  
(Abadiño)

**4 sesiones de 90 minutos**  
(10, 17, 24 de febrero  
y 3 de marzo)

15,00 - 16,30

Teresa Alonso

## **USO ADECUADO DE LAS TECNOLOGÍAS**

3 sesiones de 90 minutos

Aunque muchos jóvenes ven en las tecnologías y en las redes sociales un medio a través del cual relacionarse y divertirse, paradójicamente, en algunos casos puede derivar en aislamiento y dependencia. Por eso es importante que las familias conozcan las razones, los riesgos y las oportunidades del uso que sus hijos e hijas hacen de las tecnologías.

## **EDUCAR PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES**

4 sesiones de 90 minutos

Educar para la autonomía, para que dentro de sus posibilidades puedan actuar de forma empática y coherente. Esto les dará seguridad y valor para superar los retos por sus propios medios. Evitemos educar en el temor a todo. Hay que dejar que exploren y tengan curiosidad, eso les dará herramientas para la autonomía y la creatividad. Al sobreproteger, se les está haciendo un daño irreversible, ya que no podrán solucionar sus problemas, tampoco sabrán cómo enfrentarse a ellos. Además, se les hará difícil controlar sus emociones, lo que dará como resultado la frustración y la inseguridad. -No excusar los malos comportamientos. -Que asuman más responsabilidades en sus vidas, para que tengan un buen desarrollo, deben tener responsabilidades en sus casas y en otros ámbitos en donde se desenvuelvan. -Evitar el perfeccionismo y las altas exigencias. -Enseñarles a tener criterio propio, acostumarles a analizar sucesos cercanos para poder mantener una autonomía de pensamiento y una seguridad ante situaciones futuras.

## **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 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

### “Zergatik ez du eskolara joan nahi?”

En la Escuela de Zaldibar - 13 de diciembre - de 18,00 a 19,30 h.

### “Comportamientos agresivos en la infancia, ¿cómo actuar?”

En la Escuela de Zaldibar - 7 de febrero - de 18,00 a 19,30 h.

### “Nuestras hijas e hijos y el uso de las tecnologías”

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

### “Sexismoan hezten dugu?”

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

### “Ayudar a nuestras hijas e hijos a tomar las riendas de su vida”

En la Escuela de Zaldibar - 25 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.