LA **FAMPA** TE **FORMA**

Formaciones para familias

Curso 26/27

DE ENERO A MAYO

GRATUITAS

PARA FAMILIAS DE AFA FEDERADAS

INSCRIPCIÓN
https://forms.gle/o13RoLBM6jrRNQG18

+ INFO.
https://fapacastello.com/es/la-fampa-et-forma-2026-2027/

INSCRIPCIÓ

+ INFO.

fampa penyagolosa

GENERALITAT VALENCIANA
Amb la col·laboració de la Conselleria d'Educació, Universitats i Ocupació

Índice

Orientación académica **4**
Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje 4
Orientación académica: cómo ayudar a tu hijo/a a decidir su futuro 5
El éxito escolar y las habilidades personales dentro de la familia 6
Déficit de atención: realidad o ficción 8
Lectoescritura **9**
Estimulación de la lectoescritura en casa 9
Un hogar de cuento. Taller de fomento de la promoción de la lectura 10
Uso de tecnologías **11**
Uso de móviles y tabletas: riesgos y oportunidades 11
Smartphone, uno más en la familia 12
Taller de control parental con Family Link 13
Taller de WhatsApp en familia 14
El primer móvil 16
Prevención de riesgos digitales 17
Bienestar digital en familia 18
Ciberacoso: todo lo que debes saber 19
¡Caza bulos en acción! 20
Descubre el cerebro digital del siglo XXI 21
Acompañamiento emocional **22**
Comunicación que conecta 22
Cómo entender el comportamiento infantil 24
Descubriendo nuestras emociones 26
Identidad: autoestima y autoconcepto 27
Mindfulness para madres y padres 28
Promoviendo la salud mental en la adolescencia 30
Conociendo la identidad adolescente y las nuevas reglas del juego 31
Cómo educar sin gritos ni castigos: disciplina positiva 32
Autolesión y prevención del suicidio 33
Herramientas para conectar con tu adolescente 34
Educar para el futuro 35
Educación desde la madurez: conciencia, presencia, experiencia 36
¿Somos lo que pensamos? - Gestión de los pensamientos 37
Cómo sobrevivir a las rabietas 39
Igualdad **41**
Corresponsabilidad y cuidados: igualdad 41
Igualdad de género, diversidad y felicidad 42
Salud y buenos hábitos **43**
Hábitos saludables desde la familia 43

Prevención de malas conductas nutricionales en la adolescencia....44
Sexualidad: claves para enseñar y acompañar....45
Consumo: ¿qué intenta calmar mi hijo/a cuando consume?....46
Conductas adictivas: pantallas, pornografía y juego patológico....47
Cómo acompañar a mi hijo/a en su sexualidad....48
Salud bucodental: cómo mantener una boca sana....49
El sueño infantil: cómo acompañar el descanso de nuestros hijos e hijas....50
Higiene de manos: pequeños hábitos para la prevención de enfermedades....51
Tabaco y vapeo en la adolescencia....52
Prevención y resolución de conflictos....53
Taller de resolución de conflictos....53
STOP al acoso escolar....54
Acoso escolar: bullying y grooming....55
Seguridad y primeros auxilios....56
SOS primeros auxilios....56
Educación vial desde la familia....57
Técnicas de defensa personal....59

Orientación académica

Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje

Suni Marmaneu - *psicóloga o* ***Aida Fernández -*** *psicóloga*[1]

Las técnicas de estudio se consideran estrategias de aprendizaje que permiten al alumnado obtener los mejores resultados a partir del desarrollo de diferentes habilidades o aptitudes. Esto ayuda a afrontar correctamente las actividades académicas.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 6 años.

Objetivos

- Favorecer la concentración.
- Facilitar el rendimiento.
- Evitar la fatiga.
- Estudiar de forma planificada, constante y sistemática.
- Aprender lo más importante.
- Fijar, retener y evocar contenidos.
- Evitar el olvido.
- Controlar la ansiedad ante el examen.

Contenidos

Aportaremos elementos de reflexión sobre el papel que pueden jugar las familias en los procesos de estudio y de aprendizaje de los hijos/as. Hablaremos de la importancia de los métodos de estudio...

[1]La asignación de la formadora dependerá de su disponibilidad y proximidad.

Orientación académica: cómo ayudar a tu hijo/a a decidir su futuro

Aida Fernández *- psicóloga sanitaria y orientadora educativa*

La orientación es fundamental en el desarrollo de la personalidad integral del alumno/a. El objetivo de la formación es enseñar a padres y madres a ayudar a sus hijos/as en esta tarea, contribuyendo a su crecimiento tanto en el ámbito académico y profesional como en el emocional, moral, social y cognitivo.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Realizar asesoramiento a padres y madres sobre la orientación académica en escolares de secundaria.
- Hacer de "puente" entre las familias y los escolares, para que les sea más fácil la tarea de dar forma a lo que son y a lo que quieren ser.
- Prestar un servicio de información, orientación y asesoramiento para las familias en materia de orientación académica, vocacional y profesional.

Contenidos

- Conocer todas las opciones y alternativas de continuación de sus estudios.
- La importancia de la clarificación de objetivos académicos, vocacionales y profesionales realistas.
- Relevancia de la profesión en el transcurso de la vida
- Aspectos para determinar la propia orientación profesional/vocacional.
- Información sobre opciones formativas.
- Información sobre el mercado laboral.

El éxito escolar y las habilidades personales dentro de la familia

Laritza Machin *- Dra. en psicología*

La educación es una herramienta crucial para el desarrollo de los niños y las niñas. Aprender a gestionar el tiempo para dedicarse a los estudios sin estrés y con un control adecuado de las tareas pendientes es una habilidad vital que debemos fomentar en nuestros hijos e hijas.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Dar a conocer a las personas participantes los elementos que constituyen la efectividad personal.
- Exponer la relación entre la efectividad personal y el bienestar.
- Brindar estrategias específicas con la finalidad de que las personas asistentes puedan orientar a sus hijos e hijas hacia el logro de la efectividad personal.
- Desarrollar el pensamiento solidario de las personas encargadas de la crianza de sus hijos e hijas facilitándoles un espacio informativo e interactivo donde puedan comprender las bondades de apoyar el desarrollo del potencial personal.

Contenidos

- Los elementos del bienestar.
- Los hábitos de la efectividad personal.
- Los hábitos de la efectividad social.

- Estrategias para desarrollar los hábitos de efectividad y aumentar el bienestar personal.

Déficit de atención: realidad o ficción

Sandra Fabra *- meestra y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as*

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es la etiqueta diagnóstica empleada actualmente para denominar a uno de los trastornos del neurodesarrollo más frecuentes en población infantil y, sin duda, uno de los que mayor polémica suscita.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Mostrar la evidencia científica del trastorno, para romper falsos mitos que suscitan grandes polémicas.
- Dar a conocer los principales rasgos del trastorno, aportar algunas estrategias para afrontar el diagnóstico y facilitar herramientas que ayuden a comprender las conductas de los menores afectados desde una actitud positiva y respetuosa que mejore la autoestima de los más pequeños.

Contenidos

Convivir con un niño o adolescente con TDAH puede ser un reto. Es crucial comprender sus pensamientos y sentimientos, ya que este trastorno puede afectar seriamente al desarrollo de nuestros hijos e hijas. En esta charla, exploraremos este aspecto con detalle.

En la charla, se utilizarán diapositivas para facilitar el aprendizaje activo. También, se potenciará la participación e implicación del grupo.

Lectoescritura

Estimulación de la lectoescritura en casa

Judith Gallardo *- lingüista*

El proceso de aprendizaje de la lectoescritura es complejo. El cerebro, salvo en casos excepcionales, está preparado para aprender a hablar solo, pero la lectoescritura es un proceso aprendido, para el cual el niño necesita el apoyo constante de un adulto. Es fundamental que comprendamos este proceso, para poder apoyar el aprendizaje de la lectoescritura en casa.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 6 años

Objetivos

- Comprender el proceso de adquisición de la lectoescritura.
- Adquirir herramientas para apoyar el aprendizaje en casa.
- Descubrir cuáles son los “errores” más habituales del aprendizaje y adquirir herramientas para solucionar estos “errores”.
- Saber localizar, a grandes rasgos, los trastornos de la lectoescritura.

Contenidos

- ¿Qué entendemos por lectoescritura y por estimulación?
- ¿Cuándo empezar con el aprendizaje de la lectoescritura?
- Procesos previos a la lectura y a la escritura.
- ¿Cómo elegir un cuento en función del nivel de lectoescritura del niño?
- Errores usuales en el aprendizaje de la lectoescritura y cuándo acudir a un especialista.
- Materiales para empezar a trabajar.

Un hogar de cuento. Taller de fomento de la promoción de la lectura

Judith Gallardo *- lingüista*

Todos sabemos que la lectura tiene múltiples beneficios: fomenta la creatividad y la imaginación, estimula la capacidad de concentración, capacita al niño o adulto para una mayor reflexión. También sabemos que leer es una acción complicada, que requiere mucho esfuerzo y que, a veces, provoca el rechazo de los más pequeños de la casa. ¿Qué podemos hacer desde el hogar para fomentar el gusto y el hábito lector?

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 12 años

Objetivos

- Conocer con mayor profundidad las opciones literarias infantiles.
- Aprender trucos para fomentar el gusto lector de nuestros niños
- Saber cómo crear un clima y un espacio idóneos para la lectura.
- Adquirir herramientas para utilizar la literatura para abordar situaciones complejas en el hogar: los celos, la rabia, la tristeza...

Contenidos

- Edad recomendada: ¿mito o realidad?
- Tipos de cuentos y géneros literarios.
- El cuento como herramienta para acompañar emociones. El hábito de lectura.
- ¿Hay lecturas de primera y de segunda?

Uso de tecnologías

Uso de móviles y tabletas: riesgos y oportunidades

Macarena González *- trabajadora social y dinamizadora de grupos*

El objetivo es ofrecer, desde una perspectiva preventiva basada en la comunicación familiar, herramientas para evitar las consecuencias negativas de un uso inapropiado de las tecnologías de la comunicación (dispositivos – conectividad – contenidos).

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 6 años

Smartphone, uno más en la familia

Macarena González *- trabajadora social y dinamizadora de grupos*

Se trata de un taller colaborativo y participativo, con actividades que se desarrollan tanto de manera individual (por separado, pero de forma simultánea) como en conjunto.

El objetivo principal es trabajar la prevención de riesgos, pero sobre todo busca crear un espacio de diálogo entre generaciones: que los padres y las madres conozcan mejor las inquietudes de sus hijos e hijas, y que los jóvenes puedan expresar su perspectiva y sus necesidades.

Además, el taller quiere poner en valor la convivencia familiar, desde una mirada amable y constructiva, alejada de tensiones o distorsiones.

Para llevarlo a cabo, se utilizarán fichas y materiales de escritura y creación aportados por la formadora.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Mixto: familias y niños/as de entre 10 y 16 años

Taller de control parental con Family Link

José Salom *- especialista en ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

La supervisión digital es una necesidad creciente para los padres en un mundo donde los menores acceden a dispositivos conectados a Internet. Family Link es una herramienta gratuita que permite establecer un control parental efectivo, pero muchos padres desconocen cómo configurarla o utilizarla correctamente. Este taller práctico busca guiarlos paso a paso en el proceso, ayudándolos a proteger y educar digitalmente a sus hijos.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Entender qué es el control parental y su importancia.
- Conocer la aplicación Family Link, sus beneficios y cómo usarla.
- Acompañar a los participantes en la instalación y configuración de Family Link en sus dispositivos.
- Capacitar a los padres para gestionar el uso digital de sus hijos de manera responsable y efectiva.

Taller de WhatsApp en familia

José Salom *- especialista en ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

WhatsApp se ha convertido en la principal vía de comunicación para familias y grupos escolares, pero también en la puerta de entrada más habitual de estafas, suplantaciones de identidad y brechas de privacidad. Muchas personas lo utilizan a diario sin conocer las opciones de configuración que protegen su identidad y sus datos personales.

Este taller, eminentemente práctico, guía a las personas asistentes paso a paso en la configuración avanzada y segura de la aplicación. Ofrece pautas de uso responsable, privacidad estricta y prevención directa ante los fraudes más comunes, como la estafa del «hijo con el móvil roto» o el secuestro de cuenta mediante código SMS.

Duración

1 hora

Público recomendado

Familias de niños y niñas de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Concienciar sobre los riesgos de privacidad y seguridad asociados al uso cotidiano de WhatsApp.
- Aprender a configurar de forma práctica los parámetros de privacidad y seguridad de la aplicación en el propio dispositivo.
- Capacitar a las familias para identificar, prevenir y reaccionar ante fraudes, estafas y suplantaciones de identidad por WhatsApp.
- Fomentar buenas prácticas de uso en grupos familiares, escolares y de convivencia.

Metodología

El taller tiene un formato activo y participativo («taller guiado»):

- Configuración en tiempo real: las personas asistentes siguen las explicaciones del formador y hacen los ajustes directamente en sus móviles.
- Demostraciones prácticas: simulación y análisis visual de capturas de pantalla reales de estafas y fraudes habituales.
- Espacio abierto de consultas: resolución de dudas técnicas y situaciones particulares a lo largo de toda la exposición.

El primer móvil

José Salom *- especialista en ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

La entrega del primer teléfono móvil a un menor es una preocupación creciente entre padres, madres y tutores/as debido a los riesgos asociados al acceso sin restricciones a Internet. Este proyecto responde a esta inquietud con una charla que busca guiar a los padres sobre cómo, cuándo y en qué condiciones introducir a sus hijos en el uso del móvil, fomentando un acompañamiento responsable y una educación digital adecuada.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Reflexionar conjuntamente con los padres sobre el momento adecuado para entregar el primer móvil a un menor.
- Proporcionar pautas claras para establecer normas, límites y un uso responsable.
- Concienciar sobre los riesgos y beneficios del mundo digital y cómo abordarlos.
- Ofrecer estrategias para educar en competencias digitales desde la familia.

Metodología

La sesión se desarrollará en formato de presentación participativa, promoviendo el diálogo y la reflexión conjunta entre los asistentes. Se utilizarán ejemplos prácticos y situaciones reales para facilitar la comprensión de los conceptos.

Prevención de riesgos digitales

José Salom *- especialista en Ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

El objetivo es ofrecer a las familias una formación sobre el uso y riesgos en los entornos digitales. El objetivo de aprendizaje es que los padres conozcan los riesgos que suponen los entornos digitales y adquieran los conocimientos necesarios sobre seguridad digital que les den confianza para realizar un acompañamiento digital adecuado en la educación de sus hijos/as.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Bienestar digital en familia

José Salom *- especialista en Ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

Esta formación ofrece herramientas prácticas para ayudar a las familias a promover un uso saludable y responsable de las pantallas en el hogar.

Es una formación útil para familias que quieren acompañar a sus hijos/as en el uso de la tecnología de forma serena y coherente.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Tomar conciencia del impacto de las pantallas en la vida familiar.
- Dotar a las familias de recursos y estrategias para fomentar hábitos digitales saludables.
- Reflexionar sobre el papel educativo de las personas adultas ante el mundo digital.
- Establecer las bases de un pacto digital familiar adaptado a cada edad.

Ciberacoso: todo lo que debes saber

José Salom *- especialista en Ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

El ciberacoso es una de las principales preocupaciones de las familias en la era digital. Este taller ofrece una visión clara de las diferentes formas de acoso que pueden sufrir niños, niñas y adolescentes a través de internet y las redes sociales.

Se tratarán también aspectos legales y las herramientas prácticas que las familias pueden utilizar para proteger a sus hijos/as.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa.

Objetivos

- Sensibilizar sobre los diferentes tipos de ciberacoso y su impacto en la infancia y la adolescencia.
- Ofrecer herramientas para detectar señales tempranas de acoso digital.
- Enseñar pautas preventivas y de actuación frente a casos de ciberacoso.
- Promover una comunicación abierta y de confianza entre familias e hijos/as.

¡Caza bulos en acción!

José Salom *- especialista en Ciberseguridad, ingeniero informático y perito informático forense*

Vivimos rodeados de información constante, pero no toda es verdadera. Este taller ofrece a los y las jóvenes y a las familias herramientas para detectar y combatir la desinformación que circula por redes sociales, grupos de WhatsApp y otras plataformas digitales.

Esta formación está ambientada en los Cazafantasmas, donde los fantasmas son las noticias falsas.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Tomar conciencia del impacto de las noticias falsas en la sociedad y en la juventud.
- Entender cómo se crean, se difunden y se perpetúan los contenidos falsos.
- Ofrecer a las familias herramientas prácticas para detectar noticias falsas y evitar su propagación.
- Fomentar la comunicación y el pensamiento crítico en casa frente a cualquier clase de contenido digital.

Descubre el cerebro digital del siglo XXI

Cristina Polo Conde *- ingeniera informática COL-1128*

Este curso es una guía práctica y esencial para familias que quieren entender, sin tecnicismos, el mundo de la inteligencia artificial. A lo largo de la formación, descubrirás qué es realmente la IA y aprenderás a utilizar herramientas tan populares como Gemini, ChatGPT o Notebook LM en tu día a día.

Nuestro objetivo principal es que te sientas segura y preparada para acompañar a tu familia en el uso de estas tecnologías, abordando con claridad temas clave como la seguridad, la privacidad y el pensamiento crítico. Sal de la sesión con las herramientas y la confianza necesarias para convivir con la IA.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de entre 4 y 16 años.

Objetivos

- Entender de manera sencilla qué es la IA, cómo funciona y conocer sus herramientas principales.
- Saber distinguir las ventajas y los inconvenientes de la IA para hacer un uso consciente.
- Adquirir las claves para un uso seguro y responsable, conociendo el papel crucial de la supervisión y explorando juntos cómo guiar y acompañar a los menores en su aprendizaje sobre la IA.

Acompañamiento emocional

Comunicación que conecta

Sandra Fabra *(maestra y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as) y* ***Soraya Arenós*** *(maestra de educación primaria y Educación Física y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as) o* ***Miriam Pitarch*** *- psicóloga general sanitaria*[2]

Esta sesión te proporcionará las herramientas necesarias para comunicarte de manera más auténtica, empática y efectiva. Aprendiendo a superar los obstáculos comunes y a cultivar habilidades como la observación, la expresión de sentimientos y la asertividad, podrás construir relaciones más significativas y alcanzar un nivel más alto de satisfacción personal.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Explorar los obstáculos que impiden una comunicación auténtica y aprender herramientas prácticas para mejorar las relaciones.
- Adquirir habilidades para observar sin evaluar, identificar y expresar sentimientos, asumir responsabilidad por estos y comunicar necesidades de forma clara y respetuosa.
- Conocer y experimentar los beneficios de una comunicación positiva, como relaciones más sólidas, más claridad, resolución constructiva de conflictos y mejora del bienestar emocional.

[2]La asignación de la formadora dependerá de su disponibilidad y proximidad.

Contenidos

- Obstáculos en la comunicación: juicios, comparaciones, negación de responsabilidad y exigencias.
- Habilidades para comunicar mejor: observar sin juzgar, expresar sentimientos y necesidades con claridad, y asumir responsabilidad.
- Beneficios de una comunicación positiva: relaciones sólidas, claridad, resolución de conflictos y bienestar emocional.

Cómo entender el comportamiento infantil

Sandra Fabra *- maestra y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as*

Soraya Arenós *- maestra de educación primaria y Educación Física y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as*

Uno de los factores determinantes en la conducta de nuestros hijos/as, así como en la nuestra propia, son los factores sociales, con un énfasis especial en el papel del agente primario: la familia. Esta constituye la base fundamental de la sociedad, proporcionando amor, protección, solidaridad y apoyo tanto físico como emocional. Además, la familia tiene una responsabilidad crucial en la crianza y la transmisión de valores y normas a sus miembros más jóvenes, preparándolos para asumir sus responsabilidades en la sociedad a medida que se desarrollan.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 12 años

Objetivos

- Comprender los factores sociales que influyen en el comportamiento infantil.
- Destacar el papel central de la familia en el desarrollo de los hijos.
- Explorar la responsabilidad de las familias en la formación de los valores y normas sociales de los niños.
- Proporcionar estrategias para identificar las causas reales del comportamiento infantil.
- Fomentar la colaboración y el apoyo entre las familias y los agentes educativos.

- Motivar la participación activa de las familias en el crecimiento integral de sus hijos.

Contenidos

- Inicio del taller definiendo qué es para nosotros un “mal comportamiento”.
- Reflexión sobre cómo lo que interpretamos como “mal comportamiento” puede ser una etapa de desarrollo natural de los niños y las niñas.
- Despertar el interés de las familias por descubrir las causas o factores que influyen en el “mal comportamiento”.
- Análisis individual de los factores que influyen en el “mal comportamiento”.
- Reflexión sobre cómo los adultos pueden influir directa o indirectamente en estos factores.
- Búsqueda de pautas para determinar cómo actuar ante el “mal comportamiento”.
- Uso de diapositivas para facilitar el aprendizaje activo durante la charla.

Descubriendo nuestras emociones

***Suni Marmaneu** - psicóloga o **Miriam Pitarch** - psicóloga general sanitaria*[3]

El término “educación emocional” nos suena reciente, ya que en la actualidad ha adquirido mayor relevancia, pero, ¿qué sabemos realmente sobre educación emocional?

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 12 años

Objetivos

- Definir las emociones.
- Conocer las ventajas que nos ofrece conocer las emociones.
- Aprender a gestionar nuestras propias emociones para guiar a nuestros hijos/as a que sepan reconocer las suyas.
- Desarrollar la salud emocional en nuestros hijos/as, proporcionando un apoyo emocional estable.

Contenidos

- Herramientas para que las familias aprendan a conocer sus propias emociones, ya que así estamos aportando a los niños un modelo positivo y veremos cómo estos lo imitan, además tendremos mejores relaciones con ellos. Esto también hará que creemos un hogar con calma, armonía y felicidad y un estilo parental centrado en el diálogo y el amor.
- Saber cómo reaccionar ante situaciones de ira, por ejemplo, que suelen ser las que a los niños más les cuesta controlar. Pero para ello es importante que tanto en casa como en el colegio se trabaje y se guíe hacia este fin.

[3]La asignación de la formadora dependerá de su disponibilidad y proximidad.

Identidad: autoestima y autoconcepto

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil o* ***Miriam Pitarch*** *- psicóloga general sanitaria*[4]

Esta propuesta busca ofrecer un espacio de reflexión y aprendizaje para familias con hijos e hijas adolescentes, con el objetivo de comprender cómo se construye la identidad personal en una etapa clave del desarrollo. Desde un enfoque psicoeducativo, se abordará qué es la autoestima, cómo se forma el autoconcepto y qué papel ejercen la familia, el entorno social y las redes digitales en estos procesos.

Se ofrecerán herramientas concretas para reforzar la seguridad emocional, promover una imagen positiva de uno mismo y detectar posibles señales de malestar. También se trabajarán estrategias de comunicación asertiva y validación emocional para fortalecer vínculos familiares basados en el respeto y la confianza.

Se trata de una propuesta cercana y práctica para acompañar la adolescencia desde el cuidado, el reconocimiento y el apoyo emocional.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

[4] La asignación del formador dependerá de su disponibilidad y proximidad.

Mindfulness para madres y padres

Fabiola Grau *- psicóloga con máster en mindfulness y posgrado en psicología positiva*

La familia es uno de los contextos más cruciales para el desarrollo de las personas. Somos clave para fomentar un desarrollo psicológico saludable en nuestros hijos/as. La manera en que los padres educan a sus hijos/as influye directamente en su futuro. Esto puede ser abordado con Mindfulness y una crianza consciente.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Saber qué es el mindfulness y para qué nos sirve.
- Conocer las prácticas de mindfulness en actividades formales e informales.
- Conocer más maneras de enfrentarse al estrés de la vida familiar.
- Escuchar cómo está nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Aprender a sentirse más calmados y más presentes en el acompañamiento.
- Conocer cómo desarrollar una menor reactividad ante situaciones difíciles, posibilitando la acción consciente en tales escenarios.
- Valorar el propio bienestar como la base para unas relaciones plenas.

Contenidos

- Explicación del concepto de mindfulness.
- Experimentar con varios ejercicios de atención plena.
- Trabajando la respiración en el momento presente.
- Sentir el cuerpo a través de ejercicios y prácticas de atención plena y relajación.

- Prácticas informales de mindfulness para llevar a la vida cotidiana.

Promoviendo la salud mental en la adolescencia

Aida Fernández *- psicóloga sanitaria y orientadora educativa*

La salud mental es el estado en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad, sin refugiarse exclusivamente en el mundo en línea.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Fomentar valores y hábitos saludables entre adolescentes.
- Comprender los cambios cerebrales durante la adolescencia.
- Abordar problemas comunes de salud mental.
- Proporcionar estrategias para promover la salud mental.

Conociendo la identidad adolescente y las nuevas reglas del juego

Aida Fernández *- psicóloga sanitaria y orientadora educativa*

Explora cómo la amistad, la autonomía y la autoexpresión, entre otros factores, tienen un papel crucial en el proceso de autodescubrimiento del adolescente. Mediante el análisis interno y actividades prácticas, adquirirás habilidades para cuestionar las creencias que ya tenías sobre la etapa de la adolescencia.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Fomentar la reflexión personal para ver nuestras características personales.
- Cuestionar creencias limitantes sobre nosotros mismos.
- Promover un cambio en estas creencias.
- Identificar cualidades positivas y negativas propias.

Contenidos

- Fomento de la autonomía de los/las adolescentes.
- Comunicación empática y escucha activa.
- Creación de un ambiente de confianza para la autoexpresión.
- Respeto y apoyo a la identidad de los/las adolescentes.
- Utilización de recursos visuales para el aprendizaje activo.

Cómo educar sin gritos ni castigos: disciplina positiva

Suni Marmaneu *- psicóloga*

La disciplina debe ser un medio para el desarrollo sano y feliz de niños/as, un camino para enseñarles a ser autónomos y responsables, que no perjudique su autoestima y no provoque reacciones negativas. La disciplina positiva se basa en el respeto y tiene como objetivo favorecer la maduración de los niños y las niñas, para que sean adultos responsables, autónomos y felices.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 8 años

Objetivos

El objetivo de la disciplina positiva es que los niños y las niñas entiendan y compartan el sentido de las normas para una convivencia democrática y feliz. Que sean responsables para entender que sus actos tienen consecuencias y que actúen con libertad en función de estos conocimientos.

Contenidos

- Conocer la disciplina positiva.
- Entender cómo funciona el cerebro de los niños.
- Reconocer los malos comportamientos de los niños como un reto para aprender y mejorar.
- Aprovechar los errores y conflictos como una maravillosa oportunidad para aprender.
- Conocer herramientas de educación que nos servirán a largo plazo.

Autolesión y prevención del suicidio

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller está dirigido a familias que desean comprender y prevenir conductas autolesivas y el riesgo de suicidio en la adolescencia, una etapa especialmente sensible desde el punto de vista emocional.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Comprender por qué y cómo aparecen las conductas autolesivas y el riesgo suicida en la adolescencia.
- Prevenir estas conductas desde una perspectiva psicoeducativa.
- Identificar a tiempo las señales de alarma.
- Aprender a actuar con calma, empatía y sin juicio.
- Favorecer espacios de comunicación segura en el entorno familiar.
- Reforzar el papel del vínculo, el cuidado y la presencia adulta como herramientas de prevención.

Herramientas para conectar con tu adolescente

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller ofrece a las familias una visión integral y cercana de la adolescencia, basada tanto en la experiencia profesional como en el testimonio personal del formador, superviviente de una adolescencia marcada por el malestar emocional. A través de un enfoque psicoeducativo y humano, se exploran los retos emocionales, conductuales y sociales que atraviesan los y las adolescentes, con el objetivo de comprender mejor sus necesidades y acompañar sus procesos sin miedo ni juicio.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Contenidos

- Cambios físicos, emocionales y sociales propios de la adolescencia.
- Retos emocionales y conductuales que atraviesan los y las adolescentes.
- Gestión emocional y estrategias para afrontar el malestar.
- Proceso de construcción de la identidad.
- Conflictos familiares y maneras de gestionarlos.
- El papel de madres, padres y personas cuidadoras como referentes.
- Recursos prácticos para favorecer el vínculo, el diálogo y la confianza en la familia.
- Experiencias reales y testimonio del formador como punto de reflexión.

Una oportunidad para transformar la mirada sobre la adolescencia y generar espacios seguros donde crecer, sentir y conectar.

Educar para el futuro

Sandra Fabra *- maestra y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as*

Soraya Arenós *- maestra de educación primaria y Educación Física y facilitadora de disciplina positiva para familias y educadores/as*

Reflexionaremos sobre los diferentes estilos educativos y cómo estos pueden repercutir en la forma de actuar de nuestros hijos/as a lo largo de su vida.

¿Qué queremos de nuestros hijos a corto y a largo plazo? Teniendo esto en cuenta podremos trazar nuestra propia guía de crianza.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 12 años

Objetivos

- Descubrir los beneficios de un estilo de crianza equilibrado.
- Valorar los retos actuales en la crianza y la educación familiar.
- Reflexionar sobre los estilos educativos y sus efectos a corto y largo plazo en los niños y las niñas.

Contenidos

- Establecer una guía de crianza basada en el respeto, el afecto y la conexión familiar.
- Reconocer la importancia de las herramientas emocionales para la resolución de conflictos.
- Mostrar una nueva perspectiva en la crianza para un mejor futuro.
- Proponer actividades prácticas para implementar en el día a día.

Educación desde la madurez: conciencia, presencia, experiencia

Macarena González *- trabajadora social y dinamizadora de grupos*

Hablaremos de crianza y educación, de los valores familiares y de las necesidades infantiles respecto a las personas de referencia. Hablaremos de recuperar el papel de madres y padres, y de la importancia de su presencia durante la infancia y la adolescencia.

Las personas asistentes entenderán que es importante recuperar la autoconfianza y descubrirán qué es esencial en el proceso de acompañamiento de sus hijas y sus hijos.

Daremos importancia a los valores y a las decisiones.

Charla guiada con contenido teórico, que permite participación con preguntas de los asistentes.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 14 años

¿Somos lo que pensamos? - Gestión de los pensamientos

Miriam Pitarch *- psicóloga general sanitaria*

Pensar es una actividad que hacemos todas las personas, queramos o no. En cambio, no suelen enseñarnos a relacionarnos con nuestros pensamientos. Es fácil que algunos nos asalten involuntariamente y que no sepamos qué hacer con ellos. También puede pasar que nos quedemos "enganchados/as" con otros y no paremos de darles vueltas.

Con este taller, ampliaremos el conocimiento sobre el interesante mundo de los pensamientos y explicaremos herramientas que nos ayudarán a un adecuado manejo de estos.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Ampliar el conocimiento sobre el funcionamiento de los pensamientos.
- Profundizar en los pensamientos intrusivos y ayudar en el manejo de estos.
- Diferenciar hechos objetivos de interpretaciones subjetivas, causantes de algunas distorsiones cognitivas.
- Aprender técnicas de manejo de la rumiación cognitiva.
- Promover técnicas enfocadas a una adecuada gestión de los pensamientos.

Contenidos

- ¿Cómo aparecen los pensamientos?
- ¿Cómo influyen en nuestro comportamiento?

- Pensamientos intrusivos
- La rumiación
- ¿Qué podemos hacer?

Cómo sobrevivir a las rabietas

Suni Marmaneu *- psicóloga*

Las rabietas forman parte del desarrollo evolutivo normal durante la primera infancia. No obstante, muchas familias las viven con preocupación, frustración o sensación de falta de recursos.

Esta formación tiene como finalidad ayudar a comprender qué son las rabietas, por qué aparecen y cuál es el papel del cerebro infantil durante estos episodios. Se abordará la importancia del desarrollo emocional, las necesidades que hay detrás de estas conductas y cómo pueden responder los adultos de forma respetuosa y eficaz.

La formación pretende que las familias comprendan que una rabieta no constituye un desafío personal ni una mala conducta deliberada, sino una manifestación de inmadurez en la regulación emocional que requiere acompañamiento y aprendizaje.

Objetivos

- Comprender qué son las rabietas y su función dentro del desarrollo infantil.
- Conocer el funcionamiento básico del cerebro infantil durante una crisis emocional.
- Identificar las necesidades físicas y emocionales que pueden desencadenar una rabieta.
- Diferenciar entre conducta y emoción.
- Aprender herramientas para acompañar emocionalmente a los niños durante una rabieta.
- Identificar aquellas respuestas adultas que favorecen la regulación emocional.
- Reconocer las actuaciones que pueden intensificar el conflicto.
- Favorecer una crianza basada en el respeto, la empatía y el establecimiento de límites seguros.

Contenidos

- ¿Qué son las rabietas?
- ¿Qué ocurre en el cerebro?
- ¿Qué necesidades tienen los niños?
- ¿Qué podemos hacer?
- ¿Qué debemos evitar?

Metodología

La formación tendrá un carácter dinámico, participativo y práctico.

Se combinarán diferentes estrategias metodológicas. El objetivo es que las familias no solo comprendan la teoría, sino que puedan aplicar los aprendizajes en su vida cotidiana.

Duración

1 hora y 45 minutos.

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 6 años.

También puede resultar de interés para familias con niños de hasta 8 años que presentan dificultades en la regulación emocional.

Igualdad

Corresponsabilidad y cuidados: igualdad

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller invita a reflexionar sobre los modelos de crianza y acompañamiento familiar desde una perspectiva de corresponsabilidad y cuidados compartidos. Partiremos de una mirada crítica hacia los roles tradicionales de género para proponer referentes adultos más presentes, empáticos y coherentes con las necesidades emocionales de la adolescencia.

Se abordarán herramientas para distribuir de manera equitativa las tareas de cuidado, fortalecer la implicación afectiva de todos los miembros adultos del entorno y construir vínculos basados en la escucha, el respeto y el ejemplo.

Se trata de una propuesta transformadora que impulsa a las familias a crear espacios de convivencia más justos, afectivos y conscientes, donde los adolescentes puedan crecer con modelos positivos y diversas maneras de estar y de cuidar.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa.

Igualdad de género, diversidad y felicidad

Laritza Machin *- Dra. en psicología*

La igualdad permite a todas las personas de una sociedad tener los mismos derechos y disfrutar de los mismos beneficios.

La familia es el primer agente de socialización de los niños y las niñas, por lo que es fundamental su formación para conseguir que tomen conciencia de los estereotipos sexistas que rodean su entorno y los eliminen de la educación de sus hijos e hijas.

Se propondrán actividades prácticas y se facilitarán recursos sencillos que las familias pueden poner en práctica en sus casas.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Sensibilizar sobre la importancia de educar en igualdad en la familia para formar a personas de una sociedad más justa e igualitaria.
- Adquirir los recursos para ponerlo en práctica en el entorno familiar.

Salud y buenos hábitos

Hábitos saludables desde la familia

María Ferrer *- nutricionista maternoinfantil y familiar, experta en TCA y educación alimentaria*

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. En cambio, una mala alimentación puede reducir la inmunidad, aumentar la predisposición a ciertas enfermedades y alterar el desarrollo físico y mental.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Conocer los elementos básicos necesarios para establecer una dieta adecuada.
- Adquirir los hábitos alimentarios correctos en el momento de la comida.
- Concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y, en su defecto, de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Contenidos

- Alimentación y nutrición saludable (cómo funciona el aparato digestivo)
- Grupos de alimentos (glúcidos, lípidos e hidratos de carbono)
- Propuesta de Harvard y la pirámide de alimentos

Prevención de malas conductas nutricionales en la adolescencia

María Ferrer *- nutricionista maternoinfantil y familiar, experta en TCA y educación alimentaria*

Esta charla está diseñada para ayudar a las familias a educar y concienciar a los jóvenes sobre la importancia de mantener una relación saludable con la comida y fomentar una imagen corporal positiva

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Educar y fomentar una alimentación saludable, sin caer en extremos (dar ejemplo).
- Promover una actividad física moderada, que idealmente involucre socialización.
- Favorecer la construcción de una autoestima adecuada.

Contenidos

- Durante la charla, abordaremos los siguientes temas:
- Definición de trastornos alimentarios comunes, como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.
- Estadísticas y datos relevantes sobre la prevalencia de los trastornos alimentarios en la adolescencia.

Sexualidad: claves para enseñar y acompañar

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller ofrece un espacio de acompañamiento a familias para abordar la sexualidad en la adolescencia desde una mirada respetuosa, integral y libre de tabúes. Se explorará cómo influyen los factores psicosociales —como la cultura, las redes sociales, los modelos de género y las emociones— en la vivencia sexual de los y las adolescentes.

Se ofrecerán herramientas para hablar de sexualidad con naturalidad, adaptando el lenguaje y los contenidos según la etapa evolutiva, fomentando una educación basada en el deseo, el consentimiento, el autocuidado y el respeto. También se trabajará cómo construir confianza para que los adolescentes puedan preguntar, expresarse y explorar sin miedo ni culpa.

Es una propuesta clara y accesible para promover una sexualidad consciente, segura y vinculada al bienestar emocional.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Consumo: ¿qué intenta calmar mi hijo/a cuando consume?

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller ofrece a madres, padres y personas cuidadoras un espacio de información, reflexión y apoyo ante el consumo de sustancias en la adolescencia. Desde una mirada psicoeducativa y vivencial, se abordan los factores que influyen en el inicio y el mantenimiento del consumo, así como las funciones emocionales que muchas veces cumplen estas conductas en el desarrollo adolescente.

A través del testimonio personal de Christian, psicólogo y superviviente, se profundiza en cómo el malestar emocional, la presión social o la falta de referentes pueden llevar a los y las jóvenes a recurrir a sustancias. Se ofrecen herramientas prácticas para detectar señales tempranas, generar vínculos de confianza, mantener una comunicación abierta y establecer límites claros desde el cuidado.

Una propuesta clara, sin alarmismos, que ayuda a las familias a comprender el fenómeno del consumo desde una perspectiva preventiva, compasiva y transformadora.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Conductas adictivas: pantallas, pornografía y juego patológico

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller está dirigido a familias que desean comprender y abordar las conductas adictivas en la adolescencia, incluyendo no solo el consumo de sustancias, sino también las adicciones comportamentales, como el uso excesivo de pantallas, videojuegos, apuestas o redes sociales.

A partir del testimonio personal y la experiencia profesional de Christian, psicólogo y acompañante emocional, se construye un enfoque claro, empático y preventivo.

Durante la sesión se explorarán los factores emocionales y psicosociales que influyen en la aparición de estas conductas, así como las funciones que cumplen en la vida de los y las adolescentes. Se proporcionarán pautas para detectar señales de riesgo, intervenir desde el vínculo y promover alternativas saludables de regulación emocional y conexión.

Una propuesta honesta y accesible para acompañar a las familias en el reto de educar y cuidar en tiempos de hiperconectividad, malestar emocional y búsqueda de identidad.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Cómo acompañar a mi hijo/a en su sexualidad

Miriam Pitarch *- psicóloga general sanitaria*

Este taller facilita que las familias abordemos la sexualidad con naturalidad, promoviendo un diálogo abierto y sin tabúes, y ayuda a guiar a los hijos/as hacia relaciones saludables, respeto mutuo y decisiones responsables, fortaleciendo el vínculo familiar y creando un entorno de confianza.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 12 años.

Objetivos

- Fomentar la comunicación abierta sobre sexualidad.
- Proporcionar información precisa y adecuada a la edad.
- Reducir el estigma y los tabúes en torno a la sexualidad.
- Crear un espacio seguro donde depositar las dudas, posibles inseguridades y todo lo que esto genere en las familias.

Contenidos

- Qué es la sexualidad.
- Ejercicio: mi propia experiencia.
- Las tres dimensiones de la sexualidad y diálogo.
- Mitos vs. Realidad.
- Las dudas de los/las jóvenes y cómo darles respuesta.
- Conocimiento de la sexualidad por edades.
- Términos y conceptos importantes: conocer y que conozcan.
- ¿Qué puedo hacer yo? Recomendaciones.
- Recursos

Salud bucodental: cómo mantener una boca sana

Laura Onrubia *- enfermera de pediatría y neonatos*

Objetivos

- Promover hábitos adecuados de higiene bucodental.
- Aprender la técnica correcta de cepillado según la edad.
- Favorecer la prevención de caries y otras enfermedades orales.
- Resolver dudas frecuentes y desmontar falsas creencias.

Contenidos

- La importancia de una buena salud bucodental.
- Higiene oral desde la infancia.
- Técnica correcta de cepillado.
- Alimentación y salud dental.
- Cuidados según la edad.
- Hábitos que ayudan a mantener una boca sana.

Metodología

El taller combina una base científica rigurosa con una metodología cercana y dinámica. Cada sesión incluye explicaciones sencillas y accesibles, material audiovisual, dinámicas participativas y casos prácticos, además de un espacio para preguntas y resolución de dudas, y finaliza con recursos para reforzar los contenidos después del taller.

Público recomendado

Mixto: familias y niños/as de hasta 12 años.

El sueño infantil: cómo acompañar el descanso de nuestros hijos e hijas

Laura Onrubia *- enfermera de pediatría y neonatos*

Objetivos

- Ayudar a las familias a comprender cómo evoluciona el sueño infantil en cada etapa del desarrollo.
- Normalizar las características del sueño infantil según cada etapa del desarrollo.
- Ofrecer herramientas para acompañar el descanso desde una perspectiva respetuosa.
- Favorecer expectativas realistas en las familias.

Contenidos

- ¿Cómo madura el sueño infantil?
- Necesidades de sueño según la edad.
- Despertares nocturnos: por qué se producen.
- Mitos y falsas creencias sobre el sueño infantil.
- Hábitos que favorecen un descanso saludable.
- Espacio para resolver dudas frecuentes.

Metodología

El taller combina una base científica rigurosa con una metodología cercana y dinámica. Cada sesión incluye explicaciones sencillas y accesibles, material audiovisual, dinámicas participativas y casos prácticos, además de un espacio para preguntas y resolución de dudas, y finaliza con recursos para reforzar los contenidos después del taller.

Público recomendado

Familias de niños/as de hasta 6 años.

Higiene de manos: pequeños hábitos para la prevención de enfermedades

Laura Onrubia *- enfermera de pediatría y neonatos*

Objetivos

- Comprender la importancia de la higiene de manos.
- Aprender la técnica correcta.
- Prevenir la transmisión de enfermedades.
- Favorecer la adquisición de hábitos saludables.

Contenidos

- ¿Cómo se transmiten los microorganismos?
- ¿Cuándo nos tenemos que lavar las manos?
- Técnica correcta de lavado.
- Uso del gel hidroalcohólico.
- Actividad práctica.

Metodología

El taller combina una base científica rigurosa con una metodología cercana y dinámica. Cada sesión incluye explicaciones sencillas y accesibles, material audiovisual, dinámicas participativas y casos prácticos, además de un espacio para preguntas y resolución de dudas, y finaliza con recursos para reforzar los contenidos después del taller.

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa.

Tabaco y vapeo en la adolescencia

Laura Onrubia *- enfermera de pediatría y neonatos*

Objetivos

- Sensibilizar sobre los efectos del tabaco y los cigarrillos electrónicos en la salud.
- Favorecer el desarrollo de una actitud crítica frente a la presión social y la publicidad.
- Desmontar falsas creencias relacionadas con el vapeo.
- Promover hábitos de vida saludables.

Contenidos

- Situación actual del consumo de tabaco y vapeo en adolescentes.
- ¿Qué contienen realmente los cigarrillos electrónicos?
- Riesgos para la salud.
- Nicotina, dependencia y adicción.
- Influencia de la publicidad y las redes sociales.
- Estrategias para tomar decisiones informadas.

Metodología

El taller combina una base científica rigurosa con una metodología cercana y dinámica. Cada sesión incluye explicaciones sencillas y accesibles, material audiovisual, dinámicas participativas y casos prácticos, además de un espacio para preguntas y resolución de dudas, y finaliza con recursos para reforzar los contenidos después del taller.

Público recomendado

Familias de niños/as de entre 10 y 18 años

Prevención y resolución de conflictos

Taller de resolución de conflictos

Macarena González *- trabajadora social y dinamizadora de grupos*

El enfoque de resolución de conflictos, donde la persona adulta actúa como pacificadora, facilita que los niños y las niñas desarrollen habilidades para responder de manera creativa ante los conflictos.

Muchos conflictos pueden surgir debido a malentendidos o percepciones erróneas sobre las intenciones, los sentimientos, las necesidades o las acciones de los demás.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 12 años

Objetivos

- Identificar el problema.
- Buscar soluciones.
- Evaluar soluciones.
- Tomar decisiones.

Contenidos

Se trabajará con dinámicas grupales de movimiento y juegos de análisis de dilemas; así como puesta en común de las conclusiones.

STOP al acoso escolar

Suni Marmaneu *- psicóloga*

Hoy, las familias y los colegios rechazamos firmemente la violencia. Sin embargo, el ciberacoso está en aumento, especialmente con el auge de las redes sociales. Esto nos obliga a reflexionar sobre qué modelos seguimos y si se ajustan a nuestros valores familiares en este mundo digital.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 6 años

Objetivos

- Comprender y prevenir el acoso escolar entre iguales.
- Reducir el acoso y el ciberacoso en la sociedad.
- Fomentar una cultura de respeto y no violencia en casa.
- Capacitar en el manejo de nuevas redes sociales para prevenir el acoso virtual.

Contenidos

- Introducción al acoso escolar.
- Características y tipos de acoso escolar.
- Datos y estadísticas sobre acoso.
- Consecuencias para la víctima, la persona acosadora y los espectadores.
- Estrategias de prevención desde casa.
- Acciones a tomar una vez detectado un caso de acoso.
- Vías y recursos de intervención disponibles.

Acoso escolar: bullying y grooming

Christian G. Buenaventura *- psicólogo infantojuvenil*

Este taller está diseñado para ayudar a las familias a identificar, comprender y prevenir situaciones de acoso escolar (bullying) y acoso en entornos digitales (grooming), dos problemáticas que afectan profundamente al bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes.

Abordaremos los aspectos psicosociales que envuelven estas conductas: dinámicas de grupo, silencios colectivos, uso de redes sociales y vulnerabilidades emocionales. Se ofrecerán herramientas para detectar señales de alerta, fomentar la confianza en casa y saber cómo actuar ante una sospecha o confirmación de acoso.

Una propuesta clara y cercana para fortalecer el papel preventivo de las familias, construir entornos seguros y acompañar desde la empatía, la escucha activa y la protección consciente.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as a partir de 8 años.

Seguridad y primeros auxilios

SOS primeros auxilios

***Vicente Ayala** - enfermero o **Tània Sánchez** - enfermera*[5]

Saber cómo debemos reaccionar en un momento inesperado puede ayudar a salvar vidas.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Familias de niños/as de cualquier etapa educativa

Objetivos

- Saber reaccionar ante una situación de emergencia.
- Saber los límites ante una urgencia.
- Conocer los protocolos de actuación para la evacuación de heridos, inmovilización y traslado al hospital del accidentado.
- Maniobra de Heimlich.
- Realizar las técnicas de RCP y DESA.

Contenidos

- Heridas, quemaduras y hemorragias
- Picaduras
- RCP
- Atragantamiento
- Problemas del aparato locomotor
- Asma
- Diabetes DMNI

[5] La asignación del formador dependerá de su disponibilidad y proximidad.

Educación vial desde la familia

Fernando Jiménez *- policía local*

Si queremos que nuestros hijos e hijas se comporten de una forma cívica en la carretera cuando lleguen a adultos, lo mejor será que adquieran buenos hábitos desde muy pequeños.

Por este motivo es muy importante que vayan conociendo desde edad temprana las diferentes normas y reglas que existen y su porqué; lo importante, como hemos dicho, es inculcar en los niños y las niñas unos hábitos que favorezcan la seguridad vial. Esta tarea concierne tanto a las familias en el hogar como al profesorado en los colegios.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Mixto: familias y niños/as de 2 a 12 años

Objetivos

- Crear actitudes de prevención, y conocer y emplear técnicas defensivas en relación con el tráfico.
- Conocer las normas de circulación para los peatones en carretera y cómo tener un comportamiento adecuado como peatón en el uso de las vías públicas y fomentar actitudes de convivencia ciudadana.

Contenidos

- Descubrir y conocer el entorno físico próximo.
- Conocer las normas básicas de comportamiento para los peatones.
- Tener comportamientos seguros como viajeros: en el coche familiar y en el autobús escolar.

- Conocer y manejar con seguridad elementos mecánicos en el juego como son la bicicleta, el triciclo y los patines.
- Conocer las normas y señales básicas de circulación y valorar su importancia, cumplirlas y respetarlas.
- Ser un ejemplo para nuestros hijos e hijas.

Técnicas de defensa personal

Fernando Jiménez *- policía local*

Taller práctico para defenderse de las agresiones con técnicas simples y accesibles, sin requerir una condición física especial. La sesión incluye escenarios realistas para aprender a reaccionar y controlar el miedo asociado a las agresiones, especialmente para las mujeres, pero no solo para ellas.

Duración

1 h y media

Público recomendado

Mixto: familias y niños/as a partir de 12 años.

Objetivos

- Transmitir técnicas prácticas para defenderse.
- Proporcionar bases sólidas sin requerir preparación física especial.
- Recrear situaciones realistas para aprender a reaccionar.
- Fomentar la participación e inclusión de todas las personas.
- Crear un ambiente seguro y de apoyo.
- Capacitar para salir de situaciones de agresión de manera segura.
- Fomentar la confianza y la prevención de la violencia.
- Empoderar para la protección personal en cualquier situación.

Contenido

- Identificación y reconocimiento de situaciones de peligro.
- Técnicas de bloqueo y evasión de agresiones.
- Técnicas de defensa personal en caso de agresión física.
- Estrategias para manejar la ansiedad y el miedo en situaciones de agresión.
- Comunicación asertiva y establecimiento de límites.
- Simulaciones de situaciones de riesgo para práctica real.
- Conciencia del entorno y prevención de situaciones de peligro.

- Recursos y apoyo disponibles en caso de agresión.
- Reflexión sobre la importancia de la seguridad personal y el apoyo comunitario.

En este taller la participación es mixta, pueden participar padres y madres con sus hijos o hijas.