LA **FAMPA** ET **FORMA**

Formacions per a famílies

Curs 26/27

DE GENER A MAIG

GRATUÏTES

PER A FAMÍLIES D'AFA FEDERADES

INSCRIPCIÓ
https://forms.gle/o13RoLBM6jrRNQG18

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

INSCRIPCIÓ

+ INFO.

fampa castelló penyagolosa

GENERALITAT VALENCIANA

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

Índex

Orientació acadèmica....4
Tècniques d'estudi i estratègies d'aprenentatge....4
Orientació acadèmica: com ajudar al teu fill/a a decidir el seu futur....5
L'èxit escolar i les habilitats personals dins de la família....6
Dèficit d'atenció: realitat o ficció....7
Lectoescriptura....8
Estimulació de la lectoescriptura a casa....8
Una llar de conte. Taller de foment de la promoció de la lectura....9
Ús de tecnologies....10
Ús de mòbils i tauletes: riscos i oportunitats....10
Smartphone, un més a la família....11
Taller de control parental amb Family Link....12
Taller de WhatsApp en família....13
El primer mòbil....15
Prevenció de riscos digitals....16
Benestar digital en família....17
Ciberassetjament: tot el que has de saber....18
Caça notícies falses en acció!....19
Descobreix el cervell digital del segle XXI....20
Acompanyament emocional....21
Comunicació que connecta....21
Com entendre el comportament infantil....23
Descobrint les nostres emocions....25
Identitat: autoestima i autoconcepte....26
Mindfulness per a mares i pares....27
Promovent la salut mental en l'adolescència....28
Coneixent la identitat adolescent i les noves regles del joc....29
Com educar sense crits ni càstics: disciplina positiva....30
Autolesió i prevenció del suïcidi....31
Eines per a connectar amb el teu adolescent....32
Educar per al futur....33
Educació des de la maduresa: consciència, presència, experiència....34
Som el que pensem? – Gestió dels pensaments....35
Com sobreviure a les rabietes....36
Igualtat....38
Corresponsabilitat i cures: igualtat....38
Igualtat de gènere, diversitat i felicitat....39
Salut i bons hàbits....40
Hàbits saludables des de la família....40

Prevenció de males conductes nutricionals en l'adolescència..... 41
Sexualitat: claus per ensenyar i acompanyar..... 42
Consum: que intenta calmar el meu fill/a quan consumeix?..... 43
Conductes addictives: pantalles, pornografia i joc patològic..... 44
Com acompanyar el meu fill/a en la seua sexualitat..... 45
Salut bucodental: com mantenir una boca sana..... 46
El son infantil: com acompanyar el descans dels nostres fills i filles..... 47
Higiene de mans: petits hàbits per a la prevenció de malalties..... 48
Tabac i vapeig en l'adolescència..... 49
Prevenció i resolució de conflictes..... 50
Taller de resolució de conflictes..... 50
STOP a l'assetjament escolar..... 51
Assetjament escolar: bullying i grooming..... 52
Seguretat i primers auxilis..... 53
SOS primers auxilis..... 53
Educació viària des de la família..... 54
Tècniques de defensa personal..... 56

Orientació acadèmica

Tècniques d'estudi i estratègies d'aprenentatge

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

Les tècniques d'estudi es consideren estratègies d'aprenentatge que permeten als alumnes obtenir els millors resultats a partir del desenvolupament de diferents habilitats o aptituds. Això ajuda a afrontar correctament les activitats acadèmiques.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 6 anys.

Objectius

- Afavorir la concentració.
- Facilitar el rendiment.
- Evitar la fatiga.
- Estudiar de forma planificada, constant i sistemàtica.
- Aprendre el més important.
- Fixar, retindre i evocar continguts.
- Evitar l'oblit.
- Controlar l'ansietat davant l'examen.

Continguts

Aportarem elements de reflexió sobre el paper que poden jugar les famílies en els processos d'estudi i d'aprenentatge dels fills/es. Parlarem de la importància dels mètodes d'estudi...

[1] L'assignació de la formadora dependrà de la seua disponibilitat i proximitat.

Orientació acadèmica: com ajudar al teu fill/a a decidir el seu futur

Aida Fernández *- psicòloga sanitària i orientadora educativa*

L'orientació és fonamental en el desenvolupament de la personalitat integral de l'alumne/a. L'objectiu de la formació és ensenyar als pares i mares a ajudar els seus fills/es en aquesta tasca, contribuint al seu creixement tant en l'àmbit acadèmic i professional com en l'emocional, moral, social i cognitiu.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Realitzar assessorament a pares i mares sobre l'orientació acadèmica en escolars de secundària.
- Fer de "pont" entre les famílies i els escolars, perquè els siga més fàcil la tasca de donar forma al que són i al que volen ser.
- Prestar un servei d'informació, orientació i assessorament per a les famílies en matèria d'orientació acadèmica, vocacional i professional.

Continguts

- Conéixer totes les opcions i alternatives de continuació dels seus estudis.
- La importància de la clarificació d'objectius acadèmics, vocacionals i professionals realistes.
- Rellevància de la professió en el transcurs de la vida
- Aspectes per a determinar la mateixa orientació professional/vocacional.
- Informació sobre opcions formatives.
- Informació sobre el mercat laboral.

L'èxit escolar i les habilitats personals dins de la família

Laritza Machin *- dra. en psicologia*

L'educació és una eina crucial per al desenvolupament dels infants. Aprendre a gestionar el temps per dedicar-se als estudis sense estrés i amb un control adequat de les tasques pendents és una habilitat vital que hem d'encoratjar en els nostres fills i filles.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Donar a conéixer a les persones participants els elements que constitueixen l'efectivitat personal.
- Exposar la relació entre l'efectivitat personal i el benestar.
- Brindar estratègies específiques amb la finalitat que les persones assistents puguen orientar els seus fills i filles cap a l'assoliment de l'efectivitat personal.
- Desenvolupar el pensament solidari de les persones encarregades de la criança dels seus fills i filles en facilitar-los un espai informatiu i interactiu on puguen comprendre les bondats de donar suport al desenvolupament del potencial personal.

Continguts

- Els elements del benestar.
- Els hàbits de l'efectivitat personal.
- Els hàbits de l'efectivitat social.
- Estratègies per a desenvolupar els hàbits d'efectivitat i augmentar el benestar personal.

Dèficit d'atenció: realitat o ficció

***Sandra Fabra** - mestra i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors*

El trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) és l'etiqueta diagnòstica emprada actualment per a denominar a un dels trastorns del neurodesenvolupament més freqüents en població infantil i, sens dubte, un dels quals major polèmica suscita.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Mostrar l'evidència científica del trastorn, per a trencar falsos mites que susciten grans polèmiques.
- Donar a conéixer els principals trets del trastorn, aportar algunes estratègies per a afrontar el diagnòstic i facilitar eines que ajuden a comprendre les conductes dels menors afectats des d'una actitud positiva i respectuosa que millore l'autoestima dels més petits.

Continguts

Conviure amb un nen o adolescent amb TDAH pot ser un repte. És crucial comprendre els seus pensaments i sentiments, ja que aquest trastorn pot afectar seriosament el desenvolupament dels nostres fills i filles. En aquesta xerrada, explorarem aquest aspecte amb detall.

En la xerrada, s'utilitzaran diapositives per a facilitar l'aprenentatge actiu. També, es potenciarà la participació i implicació del grup.

Lectoescriptura

Estimulació de la lectoescriptura a casa

Judith Gallardo *- lingüista*

El procés d'aprenentatge de la lectoescriptura és complex. El cervell, excepte en casos excepcionals, està preparat per a aprendre a parlar sol, però la lectoescriptura és un procés aprés, per al qual el nen necessita el suport constant d'un adult. És fonamental que comprenguem aquest procés, per a poder donar suport a l'aprenentatge de la lectoescriptura a casa.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 6 anys

Objectius

- Comprendre el procés d'adquisició de la lectoescriptura.
- Adquirir eines per a donar suport a l'aprenentatge a casa.
- Descobrir quins són els “errors” més habituals de l'aprenentatge i adquirir eines per a solucionar aquests “errors”.
- Saber localitzar, a grans trets, els trastorns de la lectoescriptura.

Continguts

- Què entenem per lectoescriptura i per estimulació?
- Quan començar amb l'aprenentatge de la lectoescriptura?
- Processos previs a la lectura i a l'escriptura.
- Com triar un conte en funció del nivell de lectoescriptura del nen?
- Errors usuals en l'aprenentatge de la lectoescriptura i quan acudir a un especialista.
- Materials per a començar a treballar.

Una llar de conte. Taller de foment de la promoció de la lectura

Judith Gallardo *- lingüista*

Tots sabem que la lectura té múltiples beneficis: fomenta la creativitat i la imaginació, estimula la capacitat de concentració, capacita al nen o adult per a una major reflexió. També sabem que llegir és una acció complicada, que requereix molt esforç i que, a vegades, provoca el rebuig dels més petits de la casa. Què podem fer des de la llar per a fomentar el gust i l'hàbit lector?

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 12 anys

Objectius

- Conéixer amb major profunditat les opcions literàries infantils.
- Aprendre trucs per a fomentar el gust lector dels nostres nens
- Saber com crear un clima i un espai idonis per a la lectura.
- Adquirir eines per a utilitzar la literatura per a abordar situacions complexes en la llar: la gelosia, la ràbia, la tristesa...

Continguts

- Edat recomanada: mite o realitat?
- Tipus de contes i gèneres literaris.
- El conte com a eina per a acompanyar emocions. L'hàbit de lectura.
- Hi ha lectures de primera i de segona?

Ús de tecnologies

Ús de mòbils i tauletes: riscos i oportunitats

Macarena González *- treballadora social i dinamitzadora de grups*

L'objectiu és oferir, des d'una perspectiva preventiva basada en la comunicació familiar, eines per evitar les conseqüències negatives d'un ús inapropiat de les tecnologies de la comunicació (dispositius – connectivitat – continguts).

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 6 anys

Smartphone, un més a la família

Macarena González *- treballadora social i dinamitzadora de grups*

Es tracta d'un taller col·laboratiu i participatiu, amb activitats que es desenvolupen tant de manera individual (per separat, però de forma simultània) com en conjunt.

L'objectiu principal és treballar la prevenció de riscos, però sobretot busca crear un espai de diàleg entre generacions: que els pares i les mares coneguen millor les inquietuds dels seus fills i filles, i que els joves puguen expressar la seua perspectiva i les seues necessitats.

A més, el taller vol posar en valor la convivència familiar, des d'una mirada amable i constructiva, allunyada de tensions o distorsions.

Per a dur-ho a terme, s'utilitzaran fitxes i materials d'escriptura i creació aportats per la formadora.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Mixt: famílies i xiquets/es d'entre 10 i 16 anys

Taller de control parental amb Family Link

José Salom *- especialista en ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

La supervisió digital és una necessitat creixent per als pares en un món on els menors accedeixen a dispositius connectats a Internet. Family Link és una eina gratuïta que permet establir un control parental efectiu, però molts pares desconeixen com configurar-la o utilitzar-la correctament. Aquest taller pràctic busca guiar-los pas a pas en el procés, ajudant-los a protegir i educar digitalment als seus fills.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Entendre què és el control parental i la seua importància.
- Conéixer l'aplicació Family Link, els seus beneficis i com usar-la.
- Acompanyar els participants en la instal·lació i configuració de Family Link als seus dispositius.
- Capacitar els pares per gestionar l'ús digital dels seus fills de manera responsable i efectiva.

Taller de WhatsApp en família

José Salom *- especialista en ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

WhatsApp s'ha convertit en la principal via de comunicació per a famílies i grups escolars, però també en la porta d'entrada més habitual d'estafes, suplantacions d'identitat i bretxes de privacitat. Moltes persones l'utilitzen cada dia sense conéixer les opcions de configuració que protegeixen la seua identitat i les seues dades personals.

Aquest taller, eminentment pràctic, guia les persones assistents pas a pas en la configuració avançada i segura de l'aplicació. Ofereix pautes d'ús responsable, privacitat estricta i prevenció directa davant dels fraus més comuns, com l'estafa del «fill amb el mòbil trencat» o el segrest de compte mitjançant codi SMS.

Duració

1 hora

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Conscienciar sobre els riscos de privacitat i seguretat associats a l'ús quotidià de WhatsApp.
- Aprendre a configurar de manera pràctica els paràmetres de privacitat i seguretat de l'aplicació al propi dispositiu.
- Capacitar les famílies per a identificar, previndre i reaccionar davant de fraus, estafes i suplantacions d'identitat per WhatsApp.
- Fomentar bones pràctiques d'ús en grups familiars, escolars i de convivència.

Metodologia

El taller té un format actiu i participatiu («taller guiat»):

- Configuració en temps real: les persones assistents segueixen les explicacions del formador i fan els ajustos directament en els seus mòbils.
- Demostracions pràctiques: simulació i anàlisi visual de captures de pantalla reals d'estafes i fraus habituals.
- Espai obert de consultes: resolució de dubtes tècnics i situacions particulars al llarg de tota l'exposició.

El primer mòbil

José Salom *- especialista en Ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

L'entrega del primer telèfon mòbil a un menor és una preocupació creixent entre pares, mares i tutors/es a causa dels riscos associats a l'accés sense restriccions a Internet. Aquest projecte respon a aquesta inquietud amb una xerrada que busca guiar els pares sobre com, quan i en quines condicions introduir els seus fills en l'ús del mòbil, fomentant un acompanyament responsable i una educació digital adequada.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Reflexionar conjuntament amb els pares sobre el moment adequat per entregar el primer mòbil a un menor.
- Proporcionar pautes clares per establir normes, límits i un ús responsable.
- Conscienciar sobre els riscos i beneficis del món digital i com abordar-los.
- Oferir estratègies per educar en competències digitals des de la família.

Metodologia

La sessió es desenvoluparà en format de presentació participativa, promovent el diàleg i la reflexió conjunta entre els assistents. S'utilitzaran exemples pràctics i situacions reals per facilitar la comprensió dels conceptes.

Prevenció de riscos digitals

José Salom *- especialista en Ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

L'objectiu és oferir a les famílies una formació sobre l'ús i riscos en els entorns digitals. L'objectiu d'aprenentatge és que els pares coneguen els riscos que suposen els entorns digitals i adquirisquen els coneixements necessaris sobre seguretat digital que els done confiança per realitzar un acompanyament digital adequat en l'educació dels seus fills.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Benestar digital en família

José Salom *- especialista en Ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

Aquesta formació ofereix eines pràctiques per ajudar les famílies a promoure un ús saludable i responsable de les pantalles en la llar.

És una formació útil per a famílies que volen acompanyar els seus fills/es en l'ús de la tecnologia de forma serena i coherent.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Prendre consciència de l'impacte de les pantalles en la vida familiar.
- Dotar a les famílies de recursos i estratègies per a fomentar hàbits digitals saludables.
- Reflexionar sobre el paper educatiu de les persones adultes enfront del món digital.
- Establir les bases d'un pacte digital familiar adaptat a cada edat.

Ciberassetjament: tot el que has de saber

José Salom *- especialista en Ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

El ciberassetjament és una de les principals preocupacions de les famílies en l'era digital. Aquest taller ofereix una visió clara de les diferents formes d'assetjament que poden sofrir xiquets, xiquetes i adolescents a través d'internet i les xarxes socials.

Es tractaran també aspectes legals i les eines pràctiques que les famílies poden utilitzar per protegir els seus fills/es.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Sensibilitzar sobre els diferents tipus de ciberassetjament i el seu impacte en la infància i adolescència.
- Oferir eines per detectar senyals primerencs d'assetjament digital.
- Ensenyar pautes preventives i d'actuació enfront de casos de ciberassetjament.
- Promoure una comunicació oberta i de confiança entre famílies i fills/es.

Caça notícies falses en acció!

José Salom *- especialista en Ciberseguretat, enginyer informàtic i perit informàtic forense*

Vivim envoltats d'informació constant, però no tota és vertadera. Aquest taller ofereix als i a les joves i famílies eines per detectar i combatre la desinformació que circula per xarxes socials, grups de WhatsApp i altres plataformes digitals.

Aquesta formació està ambientada en els *Caçafantasmes* on els fantasmes són les notícies falses.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Prendre consciència de l'impacte de les notícies falses en la societat i en la joventut.
- Entendre com es creen, difonen i perpetuen els continguts falsos.
- Oferir a les famílies eines pràctiques per detectar notícies falses i evitar la seua propagació.
- Fomentar la comunicació i el pensament crític en casa enfront de qualsevol classe de contingut digital.

Descobreix el cervell digital del segle XXI

Cristina Polo Conde *- enginyera informàtica COL-1128*

Aquest curs és una guia pràctica i essencial per a famílies que volen entendre, sense tecnicismes, el món de la intel·ligència artificial. Al llarg de la formació, descobriràs què és realment la IA i aprendràs a utilitzar eines tan populars com Gemini, ChatGPT o Notebook LM en el teu dia a dia.

El nostre objectiu principal és que et sentisques segura i preparada per a acompanyar la teua família en l'ús d'aquestes tecnologies, abordant amb claredat temes clau com la seguretat, la privacitat i el pensament crític. Ix de la sessió amb les eines i la confiança necessàries per a conviure amb la IA.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es d'entre 4 i 16 anys.

Objectius

- Entendre de manera senzilla què és la IA, com funciona i conéixer les seues eines principals.
- Saber distingir els avantatges i els inconvenients de la IA per a fer-ne un ús conscient.
- Adquirir les claus per a un ús segur i responsable, coneixent el paper crucial de la supervisió i explorant junts com guiar i acompanyar els menors en el seu aprenentatge sobre la IA.

Acompanyament emocional

Comunicació que connecta

Sandra Fabra *(mestra i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors/es) i* ***Soraya Arenós*** *(mestra d'educació primària i Educació Física i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors/es) o* ***Miriam Pitarch*** *- Psicòloga General Sanitària*[2]

Aquesta sessió et proporcionarà les eines necessàries per a comunicar-te de manera més autèntica, empàtica i efectiva. Aprenent a superar els obstacles comuns i a cultivar habilitats com l'observació, l'expressió de sentiments i l'assertivitat, podràs construir relacions més significatives i assolir un nivell més alt de satisfacció personal.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Explorar els obstacles que impedeixen una comunicació autèntica i aprendre eines pràctiques per millorar les relacions.
- Adquirir habilitats per observar sense avaluar, identificar i expressar sentiments, assumir responsabilitat per aquests i comunicar necessitats de forma clara i respectuosa.
- Conéixer i experimentar els beneficis d'una comunicació positiva, com relacions més sòlides, més claredat, resolució constructiva de conflictes i millora del benestar emocional.

[2] L'assignació de la formadora dependrà de la seua disponibilitat i proximitat.

Continguts

- Obstacles en la comunicació: judicis, comparacions, negació de responsabilitat i exigències.
- Habilitats per comunicar millor: observar sense jutjar, expressar sentiments i necessitats amb claredat, i assumir responsabilitat.
- Beneficis d'una comunicació positiva: relacions sòlides, claredat, resolució de conflictes i benestar emocional.

Com entendre el comportament infantil

Sandra Fabra *- mestra i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors/es*

Soraya Arenós *- mestra d'educació primària i Educació Física i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors/es*

Un dels factors determinants en la conducta dels nostres fills/es, així com en la nostra pròpia, són els factors socials, amb un èmfasi especial en el paper de l'agent primari: la família. Aquesta constitueix la base fonamental de la societat, proporcionant amor, protecció, solidaritat i suport tant físic com emocional. A més, la família té una responsabilitat crucial en la criança i la transmissió de valors i normes als seus membres més joves, preparant-los per a assumir les seues responsabilitats en la societat a mesura que es desenvolupen.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 12 anys

Objectius

- Comprendre els factors socials que influeixen en el comportament infantil.
- Destacar el paper central de la família en el desenvolupament dels fills.
- Explorar la responsabilitat de les famílies en la formació dels valors i normes socials dels nens.
- Proporcionar estratègies per a identificar les causes reals del comportament infantil.
- Fomentar la col·laboració i el suport entre les famílies i els agents educatius.
- Motivar la participació activa de les famílies en el creixement integral dels seus fills.

Continguts

- Inici del taller definint què és per a nosaltres un “mal comportament”.
- Reflexió sobre com el que interpretem com a “mal comportament” pot ser una etapa de desenvolupament natural dels nens i nenes.
- Despertar l'interés de les famílies per descobrir les causes o factors que influeixen en el “mal comportament”.
- Anàlisi individual dels factors que influeixen en el “mal comportament”.
- Reflexió sobre com els adults poden influir directament o indirectament en aquests factors.
- Busca de pautes per determinar com actuar davant el “mal comportament”.
- Ús de diapositives per facilitar l'aprenentatge actiu durant la xerrada.

Descobrint les nostres emocions

***Suni Marmaneu** - psicòloga o **Miriam Pitarch** - Psicòloga General Sanitària*[3]

El terme “educació emocional” ens sona recent, ja que en l'actualitat ha adquirit major rellevància, però, què sabem realment sobre educació emocional?

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 12 anys

Objectius

- Definir les emocions.
- Conéixer els avantatges que ens ofereix conéixer les emocions.
- Aprendre a gestionar les nostres pròpies emocions per guiar els nostres fills/es a què sàpiguen reconéixer les seues.
- Desenvolupar la salut emocional en els nostres fills/es, proporcionant un suport emocional estable.

Continguts

- Eines perquè les famílies aprenguen a conéixer les seues pròpies emocions, ja que així estem aportant als nens un model positiu i veurem com aquests l'imiten, a més tindrem unes millors relacions amb ells. Això també farà que creem una llar amb calma, harmonia i felicitat i un estil parental centrat en el diàleg i l'amor.
- Saber com reaccionar davant situacions d'ira, per exemple, que solen ser les que als nens més els costen controlar. Però per a això és important que tant a casa com en el col·legi es treballe i es guie cap a aquest fi.

[3] L’assignació de la formadora dependrà de la seua disponibilitat i proximitat.

Identitat: autoestima i autoconcepte

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil o* ***Miriam Pitarch*** *- Psicòloga General Sanitària*[4]

Aquesta proposta busca oferir un espai de reflexió i aprenentatge per a famílies amb fills i filles adolescents, amb l'objectiu de comprendre com es construeix la identitat personal en una etapa clau del desenvolupament. Des d'un enfocament psicoeducatiu, s'abordarà què és l'autoestima, com es forma l'autoconcepte i quin paper exerceix la família, l'entorn social i les xarxes digitals en aquests processos.

S'oferiran eines concretes per a reforçar la seguretat emocional, promoure una imatge positiva d'un mateix i detectar possibles senyals de malestar. També es treballaran estratègies de comunicació assertiva i validació emocional per a enfortir vincles familiars basats en el respecte i la confiança.

Es tracta d'una proposta propera i pràctica per a acompanyar l'adolescència des de la cura, el reconeixement i el suport emocional.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

[4] L'assignació del formador dependrà de la seua disponibilitat i proximitat.

Mindfulness per a mares i pares

Fabiola Grau *- psicòloga amb màster en mindfulness i postgrau en psicologia positiva*

La família és un dels contextos més crucials per al desenvolupament de les persones. Som clau per a fomentar un desenvolupament psicològic saludable en els nostres fills/es. La manera en què els pares eduquen els seus fills/es influeix directament en el seu futur. Això pot ser abordat amb Mindfulness i una paternitat conscient.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Saber què és el mindfulness i per a què ens serveix.
- Conéixer les pràctiques de mindfulness en activitats formals i informals.
- Conéixer més maneres d'enfrontar-se a l'estrés de la vida familiar.
- Escoltar com està el nostre cos i la nostra ment.
- Aprendre a sentir-se més calmats i més presents en l'acompanyament.
- Conéixer com desenvolupar una menor reactivitat davant situacions difícils, possibilitant l'acció conscient en tals escenaris.
- Valorar el mateix benestar com la base per a unes relacions plenes.

Continguts

- Explicació del concepte de mindfulness.
- Experimentar amb diversos exercicis d'atenció plena.
- Treballant la respiració en el moment present.
- Sentir el cos a través d'exercicis i pràctiques d'atenció plena i relaxació.
- Pràctiques informals de mindfulness per a portar a la vida quotidiana.

Promovent la salut mental en l'adolescència

Aida Fernández *- psicòloga sanitària i orientadora educativa*

La salut mental és l'estat en què l'individu és conscient de les seues pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, treballar de manera productiva i contribuir activament a la seua comunitat, sense refugiar-se exclusivament en el món en línia.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Fomentar valors i hàbits saludables entre adolescents.
- Comprendre els canvis cerebrals durant l'adolescència.
- Abordar problemes comuns de salut mental.
- Proporcionar estratègies per promoure la salut mental.

Coneixent la identitat adolescent i les noves regles del joc

Aida Fernández *- psicòloga sanitària i orientadora educativa*

Explora com l'amistat, l'autonomia i l'autoexpressió, entre altres factors, tenen un paper crucial en el procés d'autodescobriment de l'adolescent. Mitjançant l'anàlisi interna i activitats pràctiques, adquiriràs habilitats per qüestionar les creences que ja tenies sobre l'etapa de l'adolescència.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Fomentar la reflexió personal per veure les nostres característiques personals.
- Qüestionar creences limitants sobre nosaltres mateixos.
- Promoure un canvi en aquestes creences.
- Identificar qualitats positives i negatives pròpies.

Continguts

- Foment de l'autonomia dels/les adolescents.
- Comunicació empàtica i escolta activa.
- Creació d'un ambient de confiança per a l'autoexpressió.
- Respecte i suport a la identitat dels/les adolescents.
- Utilització de recursos visuals per a l'aprenentatge actiu.

Com educar sense crits ni càstics: disciplina positiva

Suni Marmaneu *- psicòloga*

La disciplina ha de ser un mitjà per al desenvolupament sa i feliç de xiquets/es, un camí per a ensenyar-los a ser autònoms i responsables, que no perjudique la seua autoestima i no provoque reaccions negatives. La disciplina positiva es basa en el respecte i té com a objectiu afavorir la maduració dels nens i nenes, perquè siguen adults responsables, autònoms i feliços.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 8 anys

Objectius

L'objectiu de la disciplina positiva és que els nens i nenes entenguen i compartisquen el sentit de les normes per a una convivència democràtica i feliç. Que siguen responsables per a entendre que els seus actes tenen conseqüències i que actuen amb llibertat en funció d'aquests coneixements.

Continguts

- Conéixer la disciplina positiva.
- Entendre com funciona el cervell dels nens.
- Reconéixer els mals comportaments dels nens com un repte per a aprendre i millorar.
- Aprofitar els errors i conflictes com una meravellosa oportunitat per a aprendre.
- Conéixer eines d'educació que ens serviran a llarg termini.

Autolesió i prevenció del suïcidi

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller és dirigit a famílies que desitgen comprendre i prevenir conductes autolesives i el risc de suïcidi en l'adolescència, una etapa especialment sensible des del punt de vista emocional.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Comprendre per què i com apareixen les conductes autolesives i el risc suïcida en l'adolescència.
- Prevenir aquestes conductes des d'una perspectiva psicoeducativa.
- Identificar a temps els senyals d'alarma.
- Aprendre a actuar amb calma, empatia i sense judici.
- Afavorir espais de comunicació segura en l'entorn familiar.
- Reforçar el paper del vincle, la cura i la presència adulta com a eines de prevenció.

Eines per a connectar amb el teu adolescent

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller ofereix a les famílies una visió integral i pròxima de l'adolescència, basada tant en l'experiència professional com en el testimoni personal del formador, supervivent d'una adolescència marcada pel malestar emocional. A través d'un enfocament psicoeducatiu i humà, s'exploren els reptes emocionals, conductuals i socials que travessen els i les adolescents, amb l'objectiu de comprendre millor les seues necessitats i acompanyar els seus processos sense por ni judici.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Continguts

- Canvis físics, emocionals i socials propis de l'adolescència.
- Reptes emocionals i conductuals que travessen els i les adolescents.
- Gestió emocional i estratègies per a afrontar el malestar.
- Procés de construcció de la identitat.
- Conflictes familiars i maneres de gestionar-los.
- El paper de mares, pares i persones cuidadores com a referents.
- Recursos pràctics per afavorir el vincle, el diàleg i la confiança a la família.
- Experiències reals i testimoni del formador com a punt de reflexió.

Una oportunitat per a transformar la mirada sobre l'adolescència i generar espais segurs on créixer, sentir i connectar.

Educar per al futur

Sandra Fabra *- mestra i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors/es*

Soraya Arenós *- mestra d'educació primària i Educació Física i facilitadora de disciplina positiva per a famílies i educadors/es*

Reflexionarem sobre els diferents estils educatius i com aquests poden repercutir en la forma d'actuar dels nostres fills/es al llarg de la seua vida.

Què volem dels nostres fills a curt i a llarg termini? Tenint això en compte podrem traçar la nostra pròpia guia de criança.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 12 anys

Objectius

- Descobrir els beneficis d'un estil de criança equilibrat.
- Valorar els reptes actuals en la criança i l'educació familiar.
- Reflexionar sobre els estils educatius i els seus efectes a curt i llarg termini en els nens i nenes.

Continguts

- Establir una guia de criança basada en el respecte, l'afecte i la connexió familiar.
- Reconéixer la importància de les eines emocionals per a la resolució de conflictes.
- Mostrar una nova perspectiva en la criança per a un millor futur.
- Proposar activitats pràctiques per a implementar en el dia a dia.

Educació des de la maduresa: consciència, presència, experiència

Macarena González *- treballadora social i dinamitzadora de grups*

Parlarem de criança i educació, dels valors familiars i de les necessitats infantils respecte a les persones de referència. Parlarem de recuperar el paper de mares i pares, i de la importància de la seua presència durant la infantesa i l'adolescència.

Les persones assistents entendran que és important recuperar l'autoconfiança i descobriran què és essencial en el procés d'acompanyament de les seues filles i els seus fills.

Donarem importància als valors i a les decisions.

Xerrada guiada amb contingut teòric, que permet participació amb preguntes dels assistents.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 14 anys

Som el que pensem? – Gestió dels pensaments

Miriam Pitarch *- Psicòloga General Sanitària*

Pensar és una activitat que fem totes les persones, ho vulguem o no. En canvi, no solen ensenyar-nos a relacionar-nos amb els nostres pensaments. És fàcil que alguns ens assalten involuntàriament i que no sapiguem què fer amb ells. També pot passar que ens quedem "enganxats/des" amb altres i no parem de donar-los voltes.

Amb aquest taller, ampliarem el coneixement sobre l'interessant món dels pensaments i explicarem eines que ens ajudaran a un adequat maneig d'aquests.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Ampliar el coneixement sobre el funcionament dels pensaments.
- Aprofundir en els pensaments intrusius i ajudar en el maneig d'aquests.
- Diferenciar fets objectius d'interpretacions subjectives, causants d'algunes distorsions cognitives.
- Aprendre tècniques de maneig de la rumia cognitiva.
- Promoure tècniques enfocades a una adequada gestió dels pensaments.

Continguts

- Com apareixen els pensaments?
- Com influeixen en el nostre comportament?
- Pensaments intrusius
- La rumia
- Què podem fer?

Com sobreviure a les rabietes

Suni Marmaneu *- psicòloga*

Les rabietes formen part del desenvolupament evolutiu normal durant la primera infància. No obstant això, moltes famílies les viuen amb preocupació, frustració o sensació de falta de recursos.

Aquesta formació té com a finalitat ajudar a comprendre què són les rabietes, per què apareixen i quin és el paper del cervell infantil durant aquests episodis. S'abordarà la importància del desenvolupament emocional, les necessitats que hi ha darrere d'aquestes conductes i com poden respondre els adults de forma respectuosa i eficaç.

La formació pretén que les famílies comprenguen que una rabieta no constitueix un desafiament personal ni una mala conducta deliberada, sinó una manifestació d'immaduresa en la regulació emocional que requereix acompanyament i aprenentatge.

Objectius

- Comprendre què són les rabietes i la seua funció dins del desenvolupament infantil.
- Conéixer el funcionament bàsic del cervell infantil durant una crisi emocional.
- Identificar les necessitats físiques i emocionals que poden desencadenar una rabieta.
- Diferenciar entre conducta i emoció.
- Aprendre eines per a acompanyar emocionalment els xiquets durant una rabieta.
- Identificar aquelles respostes adultes que afavoreixen la regulació emocional.
- Reconéixer les actuacions que poden intensificar el conflicte.
- Afavorir una criança basada en el respecte, l'empatia i l'establiment de límits segurs.

Continguts

- Què són les rabietes?
- Què ocorre en el cervell?
- Quines necessitats tenen els xiquets?
- Què podem fer?
- Què hem d'evitar?

Metodologia

La formació tindrà un caràcter dinàmic, participatiu i pràctic.
Es combinaran diferents estratègies metodològiques. L'objectiu és que les famílies no sols comprenguen la teoria, sinó que puguen aplicar els aprenentatges en la seua vida quotidiana.

Duració

1 hora i 45 minuts.

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 6 anys.

També pot resultar d'interés per a famílies amb xiquets de fins a 8 anys que presenten dificultats en la regulació emocional.

Igualtat

Corresponsabilitat i cures: igualtat

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller convida a reflexionar sobre els models de criança i acompanyament familiar des d'una perspectiva de corresponsabilitat i cures compartides. Partirem d'una mirada crítica cap als rols tradicionals de gènere per a proposar referents adults més presents, empàtics i coherents amb les necessitats emocionals de l'adolescència.

S'hi abordaran eines per a distribuir de manera equitativa les tasques de cura, enfortir la implicació afectiva de tots els membres adults de l'entorn i construir vincles basats en l'escolta, el respecte i l'exemple.

Es tracta d'una proposta transformadora que impulsa les famílies a crear espais de convivència més justos, afectius i conscients, on els adolescents puguen créixer amb models positius i diverses maneres d'estar i de cuidar.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa.

Igualtat de gènere, diversitat i felicitat

Laritza Machin *- Dra. en Psicologia*

La igualtat permet a totes les persones d'una societat tenir els mateixos drets i gaudir dels mateixos beneficis.

La família és el primer agent de socialització dels nens i les nenes, per la qual cosa és fonamental la seua formació per a aconseguir que prenguen consciència dels estereotips sexistes que envolten el seu entorn i els eliminen de l'educació dels seus fills i filles.

Es proposaran activitats pràctiques i es facilitaran recursos senzills que les famílies poden posar en pràctica a les seues cases.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Sensibilitzar sobre la importància d'educar en igualtat en la família per a formar a persones d'una societat més justa i igualitària.
- Adquirir els recursos per a posar-ho en pràctica en l'entorn familiar.

Salut i bons hàbits

Hàbits saludables des de la família

María Ferrer *- nutricionista maternoinfantil i familiar, experta en TCA i educació alimentària*

Portar una dieta sana al llarg de la vida ajuda a prevenir la malnutrició en totes les seues formes, així com diferents malalties no transmissibles i trastorns. En canvi, una mala alimentació pot reduir la immunitat, augmentar la predisposició a unes certes malalties i alterar el desenvolupament físic i mental.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Conéixer els elements bàsics necessaris per a establir una dieta adequada.
- Adquirir els hàbits alimentaris correctes en el moment del menjar.
- Conscienciar i educar sobre els beneficis que aporta el consum conscient i en defecte d'això dels greus problemes que es deriven de l'abús de determinats aliments i del sedentarisme.

Continguts

- Alimentació i nutrició saludable (com funciona l'aparell digestiu)
- Grups d'aliments (glúcids, lípids i hidrats de carboni)
- Proposta de Harvard i la piràmide d'aliments

Prevenció de males conductes nutricionals en l'adolescència

María Ferrer *- nutricionista maternoinfantil i familiar, experta en TCA i educació alimentària*

Aquesta xarrada està dissenyada per ajudar les famílies a educar i conscienciar als joves sobre la importància de mantenir una relació saludable amb el menjar i fomentar una imatge corporal positiva

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Educar i fomentar una alimentació saludable, sense caure en extrems (donar l'exemple).
- Promoure una activitat física moderada, que idealment involucre socialització.
- Afavorir la construcció d'una autoestima adequada.

Continguts

- Durant la xerrada, abordarem els següents temes:
- Definició de trastorns alimentaris comuns, com l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa i l'alteració per fartanera.
- Estadístiques i dades rellevants sobre la prevalença dels trastorns alimentosos en l'adolescència.

Sexualitat: claus per ensenyar i acompanyar

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller ofereix un espai d'acompanyament a famílies per a abordar la sexualitat en l'adolescència des d'una mirada respectuosa, integral i lliure de tabús. S'explorarà com influeixen els factors psicosocials —com la cultura, les xarxes socials, els models de gènere i les emocions— en la vivència sexual dels i les adolescents.

S'oferiran eines per a parlar de sexualitat amb naturalitat, adaptant el llenguatge i els continguts segons l'etapa evolutiva, fomentant una educació basada en el desig, el consentiment, l'autocura i el respecte. També es treballarà com construir confiança perquè els adolescents puguen preguntar, expressar-se i explorar sense por ni culpa.

És una proposta clara i accessible per a promoure una sexualitat conscient, segura i vinculada al benestar emocional.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Consum: que intenta calmar el meu fill/a quan consumeix?

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller ofereix a mares, pares i persones cuidadores un espai d'informació, reflexió i suport davant el consum de substàncies en l'adolescència. Des d'una mirada psicoeducativa i vivencial, s'aborden els factors que influeixen en l'inici i el manteniment del consum, així com les funcions emocionals que moltes vegades compleixen estes conductes en el desenvolupament adolescent.

A través del testimoni personal de Christian, psicòleg i supervivent, s'aprofundeix en com el malestar emocional, la pressió social o la falta de referents poden portar els i les joves a recórrer a substàncies. S'ofereixen eines pràctiques per a detectar senyals primerencs, generar vincles de confiança, mantindre una comunicació oberta i establir límits clars des de la cura.

Una proposta clara, sense alarmismes, que ajuda les famílies a comprendre el fenomen del consum des d'una perspectiva preventiva, compassiva i transformadora.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Conductes addictives: pantalles, pornografia i joc patològic

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller és dirigit a famílies que desitgen comprendre i abordar les conductes addictives en l'adolescència, incloent-hi no sols el consum de substàncies, sinó també les addiccions comportamentals, com ara l'ús excessiu de pantalles, videojocs, apostes o xarxes socials.

A partir del testimoni personal i l'experiència professional de Christian, psicòleg i acompanyant emocional, es construeix un enfocament clar, empàtic i preventiu. Durant la sessió s'exploraran els factors emocionals i psicosocials que influeixen en l'aparició d'aquestes conductes, així com les funcions que compleixen en la vida dels i les adolescents. Es proporcionaran pautes per a detectar senyals de risc, intervindre des del vincle i promoure alternatives saludables de regulació emocional i connexió.

Una proposta honesta i accessible per a acompanyar les famílies en el repte d'educar i cuidar en temps d'hiperconnectivitat, malestar emocional i cerca d'identitat.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Com acompanyar el meu fill/a en la seua sexualitat

Miriam Pitarch *- Psicòloga General Sanitària*

Aquest taller facilita que les famílies abordem la sexualitat amb naturalitat, promovent un diàleg obert i sense tabús, i ajuda a guiar els fills/es cap a relacions saludables, respecte mutu i decisions responsables, tot enfortint el vincle familiar i creant un entorn de confiança.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 12 anys.

Objectius

- Fomentar la comunicació oberta sobre sexualitat.
- Proporcionar informació precisa i adequada a l'edat.
- Reduir l'estigma i els tabús al voltant de la sexualitat.
- Crear un espai segur on depositar els dubtes, possibles inseguretats i tot allò que això genere a les famílies.

Continguts

- Què és la sexualitat.
- Exercici: la meua pròpia experiència.
- Les tres dimensions de la sexualitat i diàleg.
- Mites vs. Realitat.
- Els dubtes dels/de les joves i com donar-los resposta.
- Coneixement de la sexualitat per edats.
- Termes i conceptes importants: conéixer i que coneguen.
- Què puc fer jo? Recomanacions.
- Recursos

Salut bucodental: com mantenir una boca sana

Laura Onrubia *- Infermera de pediatria i neonats*

Objectius

- Promoure hàbits adequats d'higiene bucodental.
- Aprendre la tècnica correcta de raspallat segons l'edat.
- Afavorir la prevenció de càries i altres malalties orals.
- Resoldre dubtes freqüents i desmuntar falses creences.

Continguts

- La importància d'una bona salut bucodental.
- Higiene oral des de la infància.
- Tècnica correcta de raspallat.
- Alimentació i salut dental.
- Cures segons l'edat.
- Hàbits que ajuden a mantindre una boca sana.

Metodologia

El taller combina una base científica rigorosa amb una metodologia pròxima i dinàmica. Cada sessió inclou explicacions senzilles i accessibles, material audiovisual, dinàmiques participatives i casos pràctics, a més d'un espai per a preguntes i resolució de dubtes, i finalitza amb recursos per a reforçar els continguts després del taller.

Públic recomanat

Mixt: famílies i xiquets/es de fins a 12 anys.

El son infantil: com acompanyar el descans dels nostres fills i filles

Laura Onrubia *- infermera de pediatria i neonats*

Objectius

- Ajudar les famílies a comprendre com evoluciona el son infantil en cada etapa del desenvolupament.
- Normalitzar les característiques de el son infantil segons cada etapa del desenvolupament.
- Oferir eines per a acompanyar el descans des d'una perspectiva respectuosa.
- Afavorir expectatives realistes en les famílies.

Continguts

- Com madura el son infantil?
- Necessitats de son segons l'edat.
- Despertars nocturns: per què es produeixen.
- Mites i falses creences sobre el son infantil.
- Hàbits que afavoreixen un descans saludable.
- Espai per a resoldre dubtes freqüents.

Metodologia

El taller combina una base científica rigorosa amb una metodologia pròxima i dinàmica. Cada sessió inclou explicacions senzilles i accessibles, material audiovisual, dinàmiques participatives i casos pràctics, a més d'un espai per a preguntes i resolució de dubtes, i finalitza amb recursos per a reforçar els continguts després del taller.

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de fins a 6 anys.

Higiene de mans: petits hàbits per a la prevenció de malalties

Laura Onrubia *- infermera de pediatria i neonats*

Objectius

- Comprendre la importància de la higiene de mans.
- Aprendre la tècnica correcta.
- Prevenir la transmissió de malalties.
- Afavorir l'adquisició d'hàbits saludables.

Continguts

- Com es transmeten els microorganismes?
- Quan ens hem de rentar les mans?
- Tècnica correcta de rentat.
- Ús del gel hidroalcohòlic.
- Activitat pràctica.

Metodologia

El taller combina una base científica rigorosa amb una metodologia pròxima i dinàmica. Cada sessió inclou explicacions senzilles i accessibles, material audiovisual, dinàmiques participatives i casos pràctics, a més d'un espai per a preguntes i resolució de dubtes, i finalitza amb recursos per a reforçar els continguts després del taller.

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa.

Tabac i vapeig en l'adolescència

Laura Onrubia *- infermera de pediatria i neonats*

Objectius

- Sensibilitzar sobre els efectes del tabac i els cigarrets electrònics en la salut.
- Afavorir el desenvolupament d'una actitud crítica enfront de la pressió social i la publicitat.
- Desmuntar falses creences relacionades amb el vapeig.
- Promoure hàbits de vida saludables.

Continguts

- Situació actual del consum de tabac i vapeig en adolescents.
- Què contenen realment els cigarrets electrònics?
- Riscos per a la salut.
- Nicotina, dependència i addicció.
- Influència de la publicitat i les xarxes socials.
- Estratègies per a prendre decisions informades.

Metodologia

El taller combina una base científica rigorosa amb una metodologia pròxima i dinàmica. Cada sessió inclou explicacions senzilles i accessibles, material audiovisual, dinàmiques participatives i casos pràctics, a més d'un espai per a preguntes i resolució de dubtes, i finalitza amb recursos per a reforçar els continguts després del taller.

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es d'entre 10 i 18 anys

Prevenció i resolució de conflictes

Taller de resolució de conflictes

Macarena González *- treballadora social i dinamitzadora de grups*

L'enfocament de resolució de conflictes, on la persona adulta actua com a pacificadora, facilita que els nens i nenes desenvolupen habilitats per respondre de manera creativa davant els conflictes.

Molts conflictes poden sorgir a causa de malentesos o percepcions errònies sobre les intencions, els sentiments, les necessitats o les accions dels altres.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 12 anys

Objectius

- Identificar el problema.
- Buscar solucions.
- Avaluar solucions.
- Prendre decisions.

Continguts

Es treballarà amb dinàmiques grupals de moviment i jocs d'anàlisi de dilemes; així com posada en comú de les conclusions.

STOP a l'assetjament escolar

Suni Marmaneu *- psicòloga*

Avui, les famílies i col·legis rebutgem fermament la violència. Malgrat això, el ciberassetjament està en augment, especialment amb l'auge de les xarxes socials. Això ens obliga a reflexionar sobre quins models seguim i si s'ajusten als nostres valors familiars en aquest món digital.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 6 anys

Objectius

- Comprendre i prevenir l'assetjament escolar entre iguals.
- Reduir l'assetjament i ciberassetjament a la societat.
- Fomentar una cultura de respecte i no-violència a casa.
- Capacitar en el maneig de noves xarxes socials per prevenir assetjament virtual.

Continguts

- Introducció a l'assetjament escolar.
- Característiques i tipus d'assetjament escolar.
- Dades i estadístiques sobre assetjament.
- Conseqüències per a l'assetjat, assetjador i espectadors.
- Estratègies de prevenció des de casa.
- Accions a prendre una vegada detectat un cas d'assetjament.
- Vies i recursos d'intervenció disponibles.

Assetjament escolar: bullying i grooming

Christian G. Buenaventura *- psicòleg infantojuvenil*

Aquest taller està dissenyat per a ajudar les famílies a identificar, comprendre i prevenir situacions d'assetjament escolar (bullying) i assetjament en entorns digitals (grooming), dues problemàtiques que afecten profundament el benestar emocional de xiquets, xiquetes i adolescents.

Abordarem els aspectes psicosocials que envolten aquestes conductes: dinàmiques de grup, silencis col·lectius, ús de xarxes socials i vulnerabilitats emocionals. S'oferiran eines per a detectar senyals d'alerta, fomentar la confiança a casa i saber com actuar davant d'una sospita o confirmació d'assetjament.

Una proposta clara i pròxima per a enfortir el paper preventiu de les famílies, construir entorns segurs i acompanyar des de l'empatia, l'escolta activa i la protecció conscient.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es a partir de 8 anys.

Seguretat i primers auxilis

SOS primers auxilis

Vicente Ayala *- infermer o* ***Tània Sánchez*** *- infermera*[5]

Saber com hem de reaccionar en un moment inesperat pot ajudar a salvar vides.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Famílies de xiquets/es de qualsevol etapa educativa

Objectius

- Saber reaccionar davant una situació d'emergència.
- Saber els límits davant una urgència.
- Conéixer els protocols d'actuació per a l'evacuació de ferits, immobilització i trasllat a l'hospital de l'accidentat.
- Maniobra d'Heimlich.
- Realitzar les tècniques de RCP i DESA.

Continguts

- Ferides, cremades i hemorràgies
- Picades
- RCP
- Ennuegada
- Problemes de l'aparell locomotor
- Asma
- Diabetis DMNI

[5] L'assignació del formador dependrà de la seua disponibilitat i proximitat.

Educació viària des de la família

Fernando Jiménez *- policia local*

Si volem que els nostres fills i filles es comporten d'una forma cívica en la carretera quan arriben a adults, el millor serà que adquirisquen bons hàbits des de molt petits.

Per aquest motiu és molt important que vagen coneixent des d'edat primerenca les diferents normes i regles que existeixen i el seu perquè; l'important, com hem dit, és inculcar en els nens i nenes uns hàbits que afavorisquen la seguretat viària. Aquesta tasca concerneix tant a les famílies en la llar com als professors en els col·legis.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Mixt: famílies i xiquets/es de 2 a 12 anys

Objectius

- Crear actituds de prevenció, i conéixer i emprar tècniques defensives en relació amb el trànsit.
- Conéixer les normes de circulació per als vianants en carretera i com tenir un comportament adequat com a vianant en l'ús de les vies públiques i fomentar actituds de convivència ciutadana.

Continguts

- Descobrir i conéixer l'entorn físic pròxim.
- Conéixer les normes bàsiques de comportament per als vianants.
- Tenir comportaments segurs com a viatgers: en el cotxe familiar i en l'autobús escolar.

- Conéixer i manejar amb seguretat elements mecànics en el joc com són la bicicleta, el tricicle i els patins.
- Conéixer les normes i senyals bàsics de circulació i valorar la seua importància, complir-les i respectar-les.
- Ser un exemple per als nostres fills i filles.

Tècniques de defensa personal

Fernando Jiménez *- policia local*

Taller pràctic per a defensar-se de les agressions amb tècniques simples i accessibles, sense requerir una condició física especial. La sessió inclou escenaris realistes per aprendre a reaccionar i controlar la por associada a les agressions, especialment per a les dones, però no sols per a elles.

Duració

1 h i mitja

Públic recomanat

Mixt: famílies i xiquets/es a partir de 12 anys.

Objectius

- Transmetre tècniques pràctiques per a defensar-se.
- Proporcionar bases sòlides sense requerir preparació física especial.
- Recrear situacions realistes per a aprendre a reaccionar.
- Fomentar la participació i inclusió de totes les persones.
- Crear un ambient segur i de suport.
- Capacitar per a sortir de situacions d'agressió de manera segura.
- Fomentar la confiança i la prevenció de la violència.
- Empoderar per a la protecció personal en qualsevol situació.

Contingut

- Identificació i reconeixement de situacions de perill.
- Tècniques de bloqueig i evasió d'agressions.
- Tècniques de defensa personal en cas d'agressió física.
- Estratègies per a manejar l'ansietat i la por en situacions d'agressió.
- Comunicació assertiva i establiment de límits.
- Simulacions de situacions de risc per a pràctica real.
- Consciència de l'entorn i prevenció de situacions de perill.

- Recursos i suport disponibles en cas d'agressió.
- Reflexió sobre la importància de la seguretat personal i el suport comunitari.

En aquest taller la participació és mixta, poden participar pares i mares amb els seus fills o filles.