

# Actividades para todas las familias

## Resolvemos conflictos en familia: comunicación afectiva y efectiva (desde infantil hasta 18 años)

- Contenidos

- Qué hacer y qué no hacer para una comunicación efectiva

- Estrategias para una comunicación asertiva y fluida

- Comunicación afectiva como ayuda para resolver conflictos familiares cotidianos

- Lugar: La Gota de Leche
- Fecha: 25 febrero a las 19:00

[Pulsa aquí si quieres inscribirte.](#)

- También puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para la realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes.



# Actividades para todas las familias

## Me cuido y te cuido: autocuidado familiar

- Contenidos

Qué es y qué no es autocuidado

Cómo nos afecta el ritmo de vida, el estrés, la ansiedad

Estrategias para rebajar el nivel de ansiedad

El papel de las emociones en el autocuidado

- Lugar: La Gota de Leche
- Fecha: 11 marzo a las 19:00

[Pulsa aquí si quieres inscribirte.](#)

- También puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para la realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes.



# Actividades para todas las familias

## Jóvenes 0,0%: Habla con tus hijos del alcohol (1<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup>)

- Contenidos:

La realidad sobre el consumo de alcohol en la adolescencia

Pautas para tratar el tema del alcohol en familia

Riesgos del alcohol en la adolescencia

Cómo educar en la prevención: comunicación, dar ejemplo, límites, normas, alternativas de ocio saludable

- Este taller forma parte de nuestras oferta de actividades para este curso, no tiene actualmente convocada fecha de realización pero puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para su realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes.



# Actividades para todas las familias

## ¿Sabes cómo contar lo?. Educación sexual desde la familia

- Contenidos:

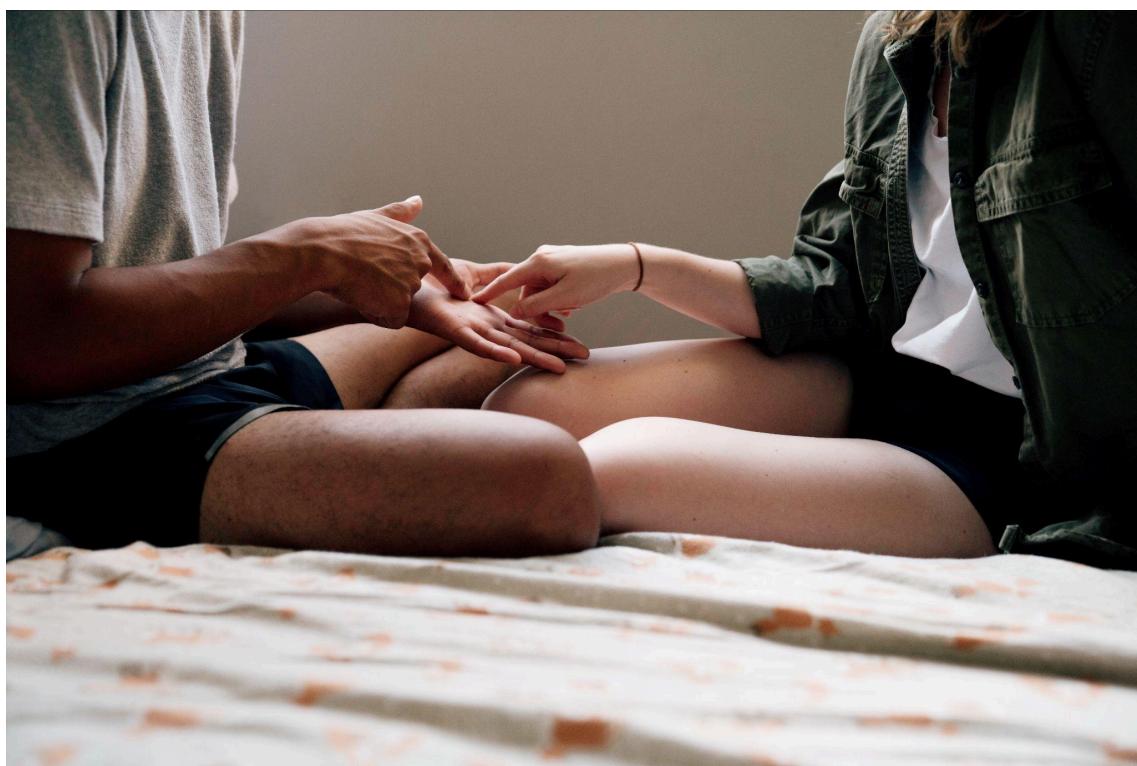
Cómo hablar de sexualidad

Mitos sobre la educación sexual

Pautas para responder a sus preguntas: cómo, cuándo...

Pautas para educar en las diferentes etapas vitales

- Este taller forma parte de nuestras oferta de actividades para este curso, no tiene actualmente convocada fecha de realización pero puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para su realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes.



# Actividades para todas las familias

## Primeros consumos de alcohol y bebidas energéticas (1<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup>)

- Contenidos

Realidad del consumo del alcohol y las bebidas energéticas en la adolescencia.

Datos recogidos sobre botellón en Logroño

Riesgos del consumo de alcohol y de bebidas energéticas en adolescentes.

Pautas para evitar los riesgos del consumo de alcohol en esta etapa

Estrategias para evitar y retrasar el consumo en la adolescencia

- Este taller forma parte de nuestras oferta de actividades para este curso, no tiene actualmente convocada fecha de realización pero puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para la realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes interesados.



# Actividades para todas las familias

## Bullying: prevención y actuación ante el acoso (1<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup>)

- Contenidos

- Qué es y qué no es el acoso entre iguales
  - Estrategias para detectarlo

- Pautas sobre cómo actuar ante una situación de bullying

- Qué hacer si sospecho que mi hijo o mi hija están siendo víctimas de acoso

- Qué hacer si sospecho que mi hijo o mi hija pueden estar acosando

- Herramientas para prevenirlo desde la familia

- Este taller forma parte de nuestras oferta de actividades para este curso, no tiene actualmente convocada fecha de realización pero puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para la realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes interesados.



# Actividades para todas las familias

Educamos para el buen uso de las TICs (desde infantil a 18 años)

- Contenidos

- Usos frecuentes de la tecnología

- Uso saludable, abuso y adicción de las pantallas

- Riesgos: ciberbullying, sexting ...

- La familia como modelo saludable del uso de la tecnología

- Estrategias familiares para prevenir y fomentar un buen uso

- Pautas para guiar a los hijos y las hijas

- Este taller forma parte de nuestras oferta de actividades para este curso, no tiene actualmente convocada fecha de realización pero puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para su realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes.



# Actividades para todas las familias

## Alimentación saludable y prevención de la obesidad y TCA

- Contenidos:

Comer sano y patrones de alimentación más frecuentes

Pautas para una alimentación más saludable y variada, evitando alimentos insanos

Herramientas para mejorar la relación con la comida a nivel familiar como acción preventiva de los trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia

Aproximación a los TCA y su prevención

- Este taller forma parte de nuestras oferta de actividades para este curso, no tiene actualmente convocada fecha de realización pero puedes solicitarlo como AMPA, asociación, grupo de padres o entidad interesada a través de [nuestro formulario](#) o contactando por teléfono o whatsapp en el 672661181. Para la realización es necesario un grupo de al menos 10 participantes interesados.

