



GURASOENTZAKO HITZALDIAK ETA TAILERRAK

HITZALDIAK

18:00 Kulturate

Otsailak 10 astelehena

12-16
urte

Drogen kontsumoaren prebentzioa familiarik

Hizlariak: Garaia Osasunerako
Sustapena. Ixone Akarregi eta
Ainhoa Lauzirika

Otsailak 12 osteguna

0-16
urte

Haurrak eta nerabeak mundu digitalean heztearen erronka, osasun digital eta emozionala bermatuz.

Hizlaria: Maitane Ormazabal,
psikologoa

Martxoak 23 astelehena

0-12
urte

Haurren sexualitate- hezkuntzan languntzea: familiarrentzako gakoak.



Martxoak 30 astelehena

12-16
urte

Nerabeekin sexualitateaz hitz egiten: familiak bidelagun gisa hezteko gakoak.



TAILERRAK

HARREMANAK, AUTOESTIMUA ETA HAUREN BIDELAGUNTZA EMOZIONALA FAMILIAN

6-11
urte

EDUKIAK

- Arauak, mugak eta gatazkak kudeatzeko tresnak
- Pantailen erabilera
- Komunikazio eraginkorra haurrekin
- Autoestimua indartzea
- Emozioen kudeaketa: emozioak ulertu, izendatu eta erregulatzeko estrategiak.
- Eguneroko erronken antolaketa: ordutegiak, errutinak, ardurak, ordena, higiena, oheratzea...
- Harremanak sendotzea: haurrekin konektatzen, jolasten eta elkarbizitza atseginagoa eraikitzen.

6 saio, eguenetan: otsailak 12, 26, martxoak 12, 26, apirilak 16, 30.



17:30-19:30



Kulturate - Loramendi gela

Dinamizatzailea: Leyre Cano Chocarro

NERABEZAROA ULERTZEKO GAKOAK

12-16
urte

EDUKIAK:

- Negoziatzeko denbora: nola ezarri arauak eta mugak?
- Hitz egiteko garaia: Nola komunikatzen gara haiekin?
- Esperimentatzeko garaia: Nola prebenitu arrisku egoerak?
- Heltzeko garaia: Nola lagundu nortasuna sortzen?
- Partekatzeeko garaia: Nola sustatu haien garapen soziala?, nola sustatu aisialdi osasungarriko alternatibak familian?

8 saio, eguaztenetan: otsailak 4, 18, martxoak 4, 11, 25, apirilak 15, 29, maiatzak 13.



18:00 -20:00



Kulturate - Garibai gela

Dinamizatzailea: AGIPAD



Arrasate
ATE BERRIAK ZABALDUZ



IZEN EMAN HEMEN:

izenemateak.arrasate.eus

943 25 20 00



CHARLAS Y TALLERES PARA PADRES Y MADRES

CHARLAS

18:00 Kulturate

Lunes 10 de febrero

12-16
años

Prevención del consumo de drogas desde la familia

Ponentes: Garaia Osasunerako
Sustapena. Ixone Akarregi y
Ainhoa Lauzirika

Jueves 12 de febrero

0-16
años

El reto de educar a los niños, niñas y adolescentes en el mundo digital, garantizando su salud digital y emocional.

Ponente: Maitane Ormazabal,
psicóloga.

Lunes 23 de marzo

0-12
años

Atención a la educación sexual infantil: claves para las familias.

sexologia
zerbitzua
ARRASATE

Lunes 30 de marzo

12-16
años

Hablando de sexualidad con adolescentes

sexologia
zerbitzua
ARRASATE

TALLERES

RELACIONES, AUTOESTIMA Y ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LA FAMILIA

6-11
años

CONTENIDOS:

- Normas, límites y herramientas de gestión de conflictos
- Uso de pantallas
- Comunicación efectiva
- Reforzar la autoestima
- Gestión emocional: estrategias para comprender, nombrar y regular las emociones
- Organización de los retos diarios: horarios, rutinas, responsabilidades, orden, higiene, acostarse...
- Fortalecer las relaciones: conectando con los niños y niñas, jugando y construyendo una convivencia más amable

6 sesiones, los jueves: 12, 26 de febrero, 12, 26 de marzo y 16, 30 de abril.

17:30-19:30 Kulturate - Loramendi gela

Dinamizatzailea: Leyre Cano Chocarro

CLAVES PARA ENTENDER LA ADOLESCENCIA

12-16
años

CONTENIDOS:

- Tiempo de negociar: ¿Cómo establecer normas y límites?
- Tiempo de hablar: ¿Cómo nos comunicamos con ellas/os?
- Tiempo de experimentar: ¿Cómo prevenir situaciones de riesgo?
- Tiempo de madurar: ¿Cómo ayudarle a crear su identidad?
- Tiempo de compartir: ¿Cómo favorecer su desarrollo social?, ¿Cómo promover alternativas de ocio saludables en la familia?

8 sesiones, los miércoles: 4, 18 de febrero, 4, 11, 25 de marzo, 15, 29 de abril, 13 de mayo.

18:00 -20:00 Kulturate - Garibai gela

Dinamizatzailea: AGIPAD



Arrasate
ATE BERRIAK ZABALDUZ



INSCRIBETE AQUÍ:

izenemateak.arrasate.eus

943 25 20 00