



- **Autoestima y asertividad en las hijas e hijos: Cómo conseguir que se sientan bien y confíen en nosotros/as y en sí mismos/as.**

Imparte: Equipo de Intervención Técnica de Apoyo a las Familias, EITAF (Servicios Sociales Municipales)

Estos factores influyen en el tipo de relaciones que establecen padres, madres e hijos/as entres sí. También están implicados en la valoración adecuada o inadecuada que los/as menores vayan desarrollando sobre sí mismos/as desde pequeños/as, así como en la confianza en sí mismos/as.

- **Ayudando a estudiar: Cómo apoyar a las/os hijas/os en las técnicas de estudio.**

Imparte: Cambridge Institute.

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento. El objetivo es proporcionar a las familias estrategias que les ayuden a poner en práctica con sus hijos/as para adquirir hábitos relacionados con el aprendizaje y el trabajo escolar, motivando al estudio y previniendo dificultades escolares, familiares y sociales.

- **Comunicación en la familia: Escuchar y ponerse en el lugar del/la otro/a para entendernos mejor.**

Imparte: EITAF (Servicios Sociales Municipales)

Una adecuada comunicación padres-madres-hijos/as puede mejorar la convivencia familiar. Escuchar de una manera más eficaz, la empatía y el respeto mutuo son aspectos fundamentales de la comunicación.

- **Desarrollo psicosocial en la segunda (3-6 años) y tercera infancia (7-11 años).**

Imparte: M^a Eugenia Vigil, Psicóloga. Centro de Salud Mental Infante Juvenil de Avilés.

En la segunda infancia, se abordarán la autoestima, comprensión y regulación de las emociones. También la importancia del juego, las preocupaciones sobre determinadas conductas y las relaciones con otros niños/as: hermanos/as, amigos/as y compañeros/as de juego. En la tercera infancia, se plantearán cuestiones sobre el yo en desarrollo; el/la niño/a en la familia; la atmósfera y estructura familiar; el/la menor en el grupo de pares: efectos positivos y negativos de las relaciones con iguales, diferencias de género; popularidad; amistad; agresión e intimidación escolar. Salud Mental: "El/la menor apresurado/a"; estrés y resiliencia, factores de protección.

- **Educación Sexual y Familia: Herramientas para trabajar la sexualidad con nuestros hijos e hijas.**

Imparte: Iván Rotella, Sexólogo. Coordinador del Centro de Atención Sexual de Avilés (C.A.S.A)

La sexualidad es una parte integral de lo que somos como personas y cada edad tiene unas necesidades y unas dificultades para que las familias consigamos transmitirla de forma correcta a nuestras/os hijas e hijos. Se aportarán pautas útiles y sencillas para poder despejar las dudas que nos planteen a las diferentes edades: infantil, primaria y secundaria. Se abordará la Educación Sexual entendida como Educación de los Sexos, no como una simple Educación coital o genital.



- **Expresión corporal para familias: Dinámicas de encuentro y juego.**

Imparte: Alejandro García. Asociación Los Glayus.

El juego tiene gran importancia educativa y psicológica. Es una forma básica de socialización, de transmisión de valores, de desarrollo personal y colectivo. Una buena selección de juegos y un buen uso de los mismos son elementos clave para crear climas agradables en las familias; para mejorar la comunicación; para rebajar niveles de estrés; y aumentar el bienestar.

- **Herramientas para mejorar el comportamiento de nuestros/as hijos/as y fomentar su autorregulación con disciplina: límites, normas y consecuencias.**

Imparte: EITAF (Servicios Sociales Municipales)

Se introduce el concepto de disciplina, entendida como un proceso de aprendizaje. Se enfatiza la importancia de que los padres y madres establezcan normas claras para regular la dinámica familiar, así como límites que a los/as niños/as les ayuden a saber hasta dónde pueden llegar. Este proceso debe completarse con unas consecuencias que se deriven de su incumplimiento.

- **La construcción del actual sistema de protección de menores en Asturias. Evolución y desarrollo.**

Imparte: Carlos Becedóniz Vázquez, Coordinador del Observatorio de la Infancia y la Adolescencia del Principado de Asturias

Es el proceso mediante el que se intenta adaptar la organización del sistema de protección de menores y disponer los medios necesarios para aplicar en la legislación. Se analizan las normas y leyes que garantizan los derechos de la Infancia y Adolescencia.

- **La educación familiar desde la afectividad y la emoción.**

Imparte: EITAF (Servicios Sociales Municipales)

La expresión de sentimientos y opiniones forma parte del proceso de comunicación asertiva: introducción del formato de mensajes-yo o mensajes en primera persona en contraposición a los mensajes -tú.

- **La separación parental. Claves para sufrir lo menos posible.**

Imparten: M^a Eugenia Vigil. Psicóloga. Centro de Salud Mental Infanto Juvenil de Avilés; y Rosa Elena García Prado, abogada y responsable del Programa Mujer.

Se abordará la separación de los progenitores y repercusiones sobre los menores: diferenciar pareja de/ madre-padre; los/as novios/as de nuestros padres/madres; y nuevas familias.



- **Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento. Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos/as.**

Imparte: EITAF (Servicios Sociales Municipales)

Los principios básicos del comportamiento humano inciden en las dinámicas familiares. Se aborda la conveniencia de que los padres y madres autorregulen su comportamiento y sus reacciones para evitar situaciones de conflicto que, a su vez, servirán de modelo para que los/as menores desarrollen estas habilidades.

- **Pistas para detectar comportamientos de riesgo en los/as menores (primaria y secundaria).**

Imparte: Goyo Verano, Responsable Programas de Salud. Servicio Municipal de Consumo y Ciudad Saludable

Con la entrada en la adolescencia, el niño o niña que teníamos en casa irremediamente deja de serlo. Durante este periodo se producen cambios importantísimos (físicos, emocionales,,). Al mismo tiempo, durante esta fase nuestros hijos/as pueden verse expuestos a riesgos que pueden perjudicar su desarrollo y maduración. Por lo tanto, es clave que desde las familias aprendamos a detectar posibles comportamientos de riesgo para poder protegerlos e influir de forma determinante en su transición a la vida adulta.

- **Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre madres y padres e hijas/os. Cómo llegar a acuerdos....**

Imparte: EITAF (Servicios Sociales Municipales)

Entre padres, madres e hijos/as, se producen conflictos que afectan a todos/as. A través de métodos como la “exploración de alternativas”, se pretende que las familias mejoren sus habilidades para manejar los problemas que plantean sus hijos/as, a la vez que sirvan de modelo para que los/as menores aprendan a tomar decisiones; asuman las consecuencias de las mismas; y toleren las frustraciones.

- **¿Qué es una alimentación equilibrada? Consecuencias de una nutrición inadecuada.**

Imparte: Lidia Menéndez. Departamento de Calidad y Dietética. Cook Catering Integral.

Las necesidades de nutrición varían según las etapas de crecimiento y desarrollo. Se tratarán las pautas para configurar en casa un menú sano y equilibrado, así como las intolerancias alimentarias. ¿Cómo podemos saber qué alimentos y qué cantidad son necesarios para nuestro organismo?

- **¿Qué nos puede motivar para participar en la vida de los centros escolares?**

Imparte: FAPA Miguel Virgós.

Una educación participativa y con intervención de los distintos sectores de la comunidad educativa es cualitativamente distinta y mejor que otra dirigista, que se centre exclusivamente en el binomio profesorado/alumnado. Las AMPAS han de ser organizaciones vivas donde los padres y madres se informen, formen y participen de la vida del centro educativo. ¿Informamos o comunicamos?



- **¿Quieres tener una hija Barbie y un hijo Rambo?**

Imparte: Marián Moreno. Asesora del Centro de Profesorado y Recursos Avilés-Occidente.

Estereotipos como que las mujeres son emocionales, débiles, sumisas, dependientes y sensibles a las necesidades de los demás o el estereotipo masculino de hombres duros, fuertes, seguros, dominantes, egoistas o agresivos, competitivos son aún componentes que perviven en la sociedad y que se evidencian en el uso del lenguaje, la publicidad, las series de televisión o en la literatura infantil y juvenil. Educar en igualdad es un reto para las familias. El objetivo es facilitar este proceso a los niños y a las niñas y hacerles ver que no pasa nada si ellos quieren jugar con un carricoche o si ellas dan patadas a un balón.

- **Reforzando la capacidad protectora de las familias: La experiencia asturiana de implantación del Programa de Orientación Educativa Familiar.**

Imparte: Carlos Becedóniz Vázquez, Coordinador del Observatorio de la Infancia y la Adolescencia del Principado de Asturias

La Ley del Principado de Asturias 1/2003, de 24 de febrero, de Servicios Sociales, define a las medidas de apoyo familiar como una de las prestaciones del sistema público para orientar, asesorar y dar apoyo a las familias favoreciendo el desarrollo de la convivencia y previniendo la marginación social. El Observatorio de la Infancia y la Adolescencia y el equipo de la Profesora de la Universidad de Oviedo, Raquel Amaya Martínez, vienen promoviendo desde el año 2007, con la colaboración de los Equipos Territoriales de Área, los Equipos de Intervención Técnica de Apoyo a las Familias y los Servicios Sociales Municipales, la adaptación, pilotaje, evaluación e implantación del Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales, del que es autora la citada profesora.

- **Técnicas de creatividad: Teatro como herramienta de comunicación.**

Imparte: Alejandro García. Asociación Los Glayus.

A veces, se consigue analizar bien las dificultades en las relaciones, pero eso no implica “dar con la tecla” de las soluciones. La creatividad es algo que se entrena. En este taller, haremos una muestra sobre cómo entrenar la creatividad para aplicarla a las dificultades en las relaciones personales y familiares. Para ello, utilizaremos técnicas expresivas del mundo del teatro, aplicado a la comunicación y la solución de conflictos.