

TALLERES PARA PADRES Y MADRES

¿CÓMO CONSIGO HABLAR CON MI HIJO O HIJA?

¿CÓMO SÉ SI ÉL O ELLA ESTÁ BIEN?

¿QUÉ NECESITA DE MÍ?

¿QUÉ LE PUEDE AYUDAR A SACAR MEJORES RESULTADOS?

Todos sabemos que la adolescencia es una etapa vital en la que a veces la comunicación con nuestros hijos e hijas se complica, surgen conflictos, parece que ellos y ellas estuviesen siempre enfadados, en especial con nosotros, sus padres y madres.

En estos talleres (gratuitos) queremos hablar de cómo son los hijos e hijas adolescentes, reflexionar acerca de cómo les estamos educando y cómo podríamos hacerlo de manera que les ayudemos en su ajuste personal y escolar.

Formación impartida por docentes de la Facultad de Educación y Deporte (antiguo magisterio) de la UPV/EHU, online (Black Board Collaborate).

8 sesiones a lo largo de los meses de febrero, marzo y abril de 2021. Número limitado de plazas, admisión por orden de inscripción (en este [enlace](#)). Martes o jueves (día a elegir), de 18 a 19:30.

Día	Temática
18 febrero o 23 febrero	Inicio: presentación ¿Cómo y por qué son nuestros hijos e hijas así?
25 febrero o 2 marzo	¿Cómo soy y cómo me veo? ¿Cómo se ve nuestro hijo o hija a sí mismo? El autoconcepto
4 marzo o 9 marzo	Estilo educativo familiar (1): los hijos e hijas necesitan afecto y comunicación
11 marzo o 16 marzo	Presto atención a mis emociones y les pongo nombre: la percepción y comprensión emocional
18 marzo o 23 marzo	¿Cómo consigo que mis emociones no me desborden y me ayuden a actuar como yo quiero? ¿Puedo ayudarle a mi hijo/a? Regulación emocional
25 marzo o 30 marzo	¿Cómo desarrollar herramientas para afrontar los retos de la vida? Pensamiento alternativo, optimismo y autoeficacia
13 abril o 15 abril	Estilo educativo familiar (2): los hijos e hijas necesitan límites. ¿Cómo se pueden afrontar y resolver los conflictos familiares ?
20 abril o 22 abril	Sesión de cierre y evaluación. Puesta en común de estrategias y pautas generales.

En los talleres se expondrán contenidos teóricos en estrecha relación con actividades prácticas, dirigidas al autoconocimiento, a la reflexión y al desarrollo de estrategias parentales positivas. **¡Anímate a participar!**

