



FORMACIÓN A AMPAS

CONTENIDOS y SESIONES

Bloque 1 **Normas y límites.**

(2 sesiones de 2 horas)

Sesión 1

- Autoridad de los padres, horarios, límites y normas.
- Resolución de conflictos (discusiones y límites).

Sesión 2

- Uso y abuso de Internet, redes sociales y nuevas tecnologías.
- Prevención e intervención en Ciber-acoso.

Bloque 2 **Gestión e identificación de emociones. Habilidades sociales.**

(2 sesiones de 2 horas)

Sesión 1

- Desarrollo emocional a lo largo de la infancia-adolescencia.
- Emociones; identificación (enfado, frustración, miedo...).
- Emociones; gestión de situaciones. Autocontrol y autonomía).

Sesión 2

- Autoestima, asertividad y empatía.
- Comunicación en la familia; estrategias para fomentarla.
- Disciplina positiva.

Bloque 3 **Prevención.**

(5 sesiones de 2 horas)

Sesión 1

- Prevención frente al abuso sexual.

Sesión 2

- Prevención de la obesidad y de las conductas adictivas; hábitos saludables.

Sesión 3.

- Tristeza/depresión en infancia-adolescencia. Detección precoz

Sesión 4.

- Igualdad de género. Sensibilización de otros colectivos.

Sesión 5.

- Tiempo libre en familia: una oportunidad para crecer juntos.

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES:

participacion@ayto-coslada.es

916693833

HORARIO de INFORMACIÓN:

MAÑANAS lunes a viernes de 9 a 14 TARDES lunes a jueves de 17 a 20 h