

## Trámites a seguir para solicitar formación a la Federación Herrikoa-CEAPA

Toda petición de formación a la Federación HERRIKOA ha de solicitarse, a la misma, mediante teléfono o correo electrónico (Tfno.948-245041 o herrikoa@herrikoa.net).

Se precisa **pantalla** y **cañón** para el ordenador o pizarra digital.

Se podrán solicitar además de los temas del programa, temas de cursos anteriores e incluso proponer temas de interés que no figuren en el programa, en éste último caso la comisión de formación valorará la posibilidad de impartirlo.

**Lugar:** Las sesiones se realizarán en los locales de la APYMA o donde ésta indique.

**Duración:** Las sesiones serán de 1 ½ horas

**Fecha:** Se concretarán por orden de petición.

### APYMAS FEDERADAS:

- Cada APYMA federada podrá solicitar 2 sesiones **gratuitas** del programa de formación **una** en cada **cuatrimestre**. Las sesiones **no gratuitas** podrán concretarse para cualquier fecha.
- Será necesario asegurar un mínimo de 8 participantes. La Apyma que no lo asegure deberá comunicar a la Federación, con suficiente antelación, para anular la sesión, de lo contrario se cargarán a la Apyma los gastos ocasionados.
- Si desean recibir más sesiones deberán abonar por sesión 77,00€.
- Para optimizar recursos se podrá acudir a las sesiones desde otras APYMAS.
- Las sesiones de participación, como pueden ser Formación de Juntas y Consejos escolares y LOMCE no computarán como sesión y serán organizadas por zonas.

### APYMAS NO FEDERADAS, DIRECCIONES DE CENTROS Y OTRAS ENTIDADES:

- Si se solicita formación del programa sin estar federados, desde algún Departamento Docente, desde las direcciones de los centros escolares, formación del alumnado o desde otras entidades. el coste será de 130 € por sesión de 1 1/2 horas (sale a 87 € hora) + gastos de viaje si los hubiera.

## Herrikoa-CEAPA federazioari prestakuntza eskatzeko jarraitu beharreko pausuak

HERRIKOA federazioari egiten zaizkion prestakuntza eskaera guztiak, telefonoz edo posta elektronikoz egin beharko zaizkio (Tel.: 948-245041; edo herrikoa@herrikoa.net).

Pantaila eta kanoia behar dira ordenagailurako edo arbel digitala

Programaren gaiez gainera, aurreko ikasturteetako gaiak ere eska daitezke, baita programan ez dauden gai interesgarriak proposatu ere. Azken kasu horretan, prestakuntzako batzordeak horiek emateko aukera baloratuko du.

**Lekua:** Guraso elkartearen lokaletan egiten dira saioak, edo horrek adierazitako lekuan.

**Iraupena:** Ordu eta erdiko saioak izanen dira

**Data:** Eskarien hurrenkeraren arabera zehaztuko dira.

### FEDERATUTAKO GURASO ELKARTEAK:

- Federatutako Guraso Elkarte bakoitzak prestakuntza egitarauaren doako bi saio eskatu ahalko ditu, bat lauhileko bakoitzean. Doakoak ez diren saioak edozein datatan zehaztu ahalko dira.
- Gutxienez 8 parte-hartzaile ziurtatu behar dira. Kopuru hori ziurtatzen ez duen Guraso Elkarteak Federazioari jakinarazi beharko dio, aurrerapen nahikoaz, saioa bertan behera uzteko; bestela, Guraso Elkarteak ordainduko ditu sortutako gastuak.
- Saio gehiago jaso nahi izanez gero, 77,00€.
- Baliabideak optimizatze aldera, saioetara etor daiteke beste Guraso Elkarte batzuetatik.
- Parte hartzeko saioak, esaterako Biltzar eta Eskola Kontseiluei buruzko Prestakuntzakoak ez dira saio gisa zenbatuko, eta eremuen arabera antolatuko dira.

### FEDERATUTA EZ DAUDEN GURASO ELKARTEAK, ZENTRO ZUZENDARITZAK ETA BESTELAKO ENTITATEAK:

Federatuta egon gabe programaren prestakuntza eskatzen bada Irakaskuntza Departamenturen batetik, ikastetxeetako zuzendaritzetatik edo beste entitate batzuetatik, ikasleentzako prestakuntza 130 € eta bat eta orduko saio erdi bat (orduko 87 €) gehi bidaia gastuak, eta abar, behar izanez gero.

# Programa de formación para apymas y familias 2016/2017

## Aldiko prestakuntza programa guraso elkarte eta familientzat



[www.herrikoa.net](http://www.herrikoa.net)  
[herrikoa@herrikoa.net](mailto:herrikoa@herrikoa.net)  
Tfno. - Fax: 948 245041

Colabora:  
Laguntzailea:



# Programa de formación de la federación Herrikoa 2016/2017

## Participación

### Consejos escolares

- Conocer qué son
- Quiénes lo componen
- Qué funciones tiene
- Normativa vigente que los regula

### Funcionamiento de juntas

- Qué debemos saber de la APYMA
- Cómo preparar y desarrollar las reuniones
- Responsabilidades de las APYMAS
- LOPD, Ley de protección de datos

### Relaciones escuela-familia

- Cómo nos comunicamos con la escuela
- Límites en la comunicación
- Conflictos entre la escuela y la familia

## Aprender en familia

### Bullying, acoso escolar

- En qué consiste
- Qué no es acoso
- Qué podemos hacer
- Qué no debemos hacer
- Cómo podemos ayudar a nuestros hijos / hijas

### Ayúdale a mejorar su autoestima

- Si tu hijo/a miente
- Si no se siente bien consigo
- Si no se gusta a si mismo
- Si no se acepta como es

### Estrategias para desarrollar la empatía

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Cómo se desarrolla
- Obstáculos
- ¿Cómo expresar la empatía?

### Qué razones tienen las mentiras

- Qué puede haber tras la mentira
- Qué intenta decirnos
- Qué quiere ocultar

### Los malos entendidos

- Cómo resolver situaciones de malentendidos
- Evitar y aclarar
- No precipitarse
- Conceder el beneficio de la duda

### Problemas de atención

- Medidas que podemos tomar para prevenir
- El ambiente en casa
- Mejorar las pautas educativas
- Garantizar tiempo

### Destrezas para gestionar los conflictos

- Estilos de comunicación
- Escuchar activamente
- Disposición para resolver
- Manejo de emociones

### Cosas que a tu hijo/a adolescente le encantaría que supieras

- Necesidades
- Deseos
- La expresión de sentimientos
- Intereses y motivaciones

### El duelo: enfrentar la enfermedad, la muerte y otras pérdidas

- Qué es el duelo
- Las etapas del duelo
- Cómo manejar las pérdidas de mi vida

## Educación infantil

### Mi hijo/a no come

- ¿Queremos que coma más de lo que necesita?
- ¿Cómo establecer el hábito?
- Crear modelo
- ¿Debemos forzarlo a comer?

### Miedos infantiles

- Posible origen de los miedos
- Miedos más comunes
- Pautas para combatir el miedo infantil

### Los celos infantiles: cómo actuar

- Fortalecer la autoconfianza
- Hacerles sentir únicos
- Reforzar conductas positivas
- El trato diferencial

# Herrikoa federazioaren prestakuntza programa 2016/2017

## Parteharmen

### Eskola kontseiluak

- Zer diren ezagutzea
- Nork osatzen dituen
- Zeintzuk diren kontseiluen betebeharrak
- Kontseiluen gaineko indarreko arautegia

### Biltzarren funtzionamendua

- Zer jakin behar dugun guraso elkarteari buruz
- Bilkurak prestatzea
- Bilkurak garatzea
- Datuak babesteko Legea

### Eskola-familia harremanak

- Nola komunikatzen garen eskolarekin
- Komunikazioaren mugak
- Eskolaren eta familiaren arteko gatazkak

## Familian ikasi

### Bullying, eskola-jazarpena

- Zertan datzan ezagutu
- Jakin zein egoera ez diren jazarpena
- Egin dezakegunari buruz jabetuilei
- Egin behar ez dugunari buruz ohartu
- Gure seme-alabak nola lagundu ditzakegun ikasi

### Lagundu iezaiozu bere autoestimua hobetzen

- Zure seme/alaba gezurretan aritzen bada
- Ez bada ongi sentitzen bere buruarekin
- Ez badu bere burua atsegin

### Enpatia garatzeko estrategiak

- ¿Zer da enpatia?
- ¿Nola garatzen da?
- Oztupoak
- ¿Nola adierazi enpatia?

### Zein dira gezurren arrazoiak

- Zer egon daitekeen gezurren atzean
- Zer esaten saiatzen duen
- Zer ezkutatu nahi duen

### Gaizki-ulertuak

- Nola ebatzi gaizki-ulertuen egoerak
- Saihestu eta argitu
- Ez arinegi aritu
- Kontuan hartu zalantza-benefizioa

### Arreta-arazoak, zer egin dezakegun

- Prebenitzeko harditzakegun neurriak
- Etxeko giroa
- Honako jarraibideok hobetzea hezkuntzakoak
- Aisialdia ziurtatzea

### Gatazkak kudeatzeko trebetasunak

- Komunikazio estiloa
- Aktiboki entzutea
- Ebazteko jarrera
- Emozioen erabilera

### Zure seme-alaba nerabeari izugarri gustatuko litzaioke zuk zenbait

- Beharrak
- Desirak
- Sentimenduak adieraztea
- Interesak eta motibazioak

### Dolua: gaixotasun, heriotza eta beste galera batzuen aurrean

- Zer den dolua
- Doluaren etapak
- Nola aritu nire bizitzaren galeren aurrean

## Haur Hezkuntza

### Nire seme-alabak ez du jaten

- ¿Behar duena bainogehiago jatea nahi dugu?
- ¿Nola bihurtu ohitura?
- ¿Jatera behartu behar dugu?
- ¿Denbora mugatu behar dugu?

### Haurren izuak

- Izuen balizko jatorria
- Izurik ohikoenak
- Haurren izuei aurre egiteko jarraibideak

### Haurren jeloskortasuna: nola jardun

- Autokontzientzia indartzea
- Berdingabeak sentiaraztea
- Jokamolde positiboak bultzatzea
- Tratu bereizgarria