

# Programa de formación para Apymas y Familias

**2023-2024**

Aldiko prestakuntza programa  
guraso elkartea eta familiertzat



WEB.....: [www.herriko.org](http://www.herriko.org)

Correo.....: [herriko@herriko.org](mailto:herriko@herriko.org)

Tfno.....: 948245041

WhatsApp: 608887284

Instagram.....: @Federacionherrikoá

Colaboran:



## 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 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

### Jornadas escolares

Diferencia entre jornadas  
Características.  
El proceso para el cambio

## Aprender en familia (charlas)

### Límites (con respeto) y posibilidades

Ver la función que cumplen los límites.  
Analizar cuándo y cómo poner límites en las distintas edades.  
Comprender los beneficios de que el límite vaya acompañado de posibilidades.  
Facilitar claves para poner límites de manera respetuosa.  
Posibilidad de participar en euskera durante la charla.

## Parteharmen

### Eskola Kontseiluak

Zerdiren ezagutzea  
Nork osatzen dituen  
Zeintzuk diren kontseiluen betebeharra  
Kontseiluen gaineko indarreko arautegia

### Biltzarren funtzionamendua

Zerjakin behar dugun guraso elkarteari buruz  
Bilkurak prestatzea  
Bilkurak garatzea  
Datuak babesteko Legea

### Eskola-familia harremanak

Nola komunikatzen garen eskolarekin  
Komunikazioaren mugak  
Eskolaren etafamiliaren arteko gatazkak

### Eskola-Jardunaldiak

Jardunaldien arteko aldea  
Ezaugarriak.  
Aldaketarako prozesua

## Familian ikasi (Solasaldia)

### Mugak (errespetuz) eta aukerak

Ikusi mugek betetzen duten funtzioa.  
Aztertu noiz eta nola ezarri mugak adin desberdinan.  
Mugak aukerak ekartzearen onurak ulertzea.  
Mugak errespetuz jartzeko gakoak ematea.  
Hitzaldian euskaraz parte hartzeko aukera.

## **El desarrollo de la empatía: Cómo favorecerlo**

Analizar factores que favorecen el desarrollo de la empatía

Señalar obstáculos para su desarrollo, para poder evitarlos o minimizarlos

Aportar herramientas para practicar la empatía

## **Mejorando la comunicación con nuestras/os hijas/os**

Reflexionar-analizar sobre nuestra forma o formas de comunicar.

.Algunas nociones de Comunicación no violenta .

Estrategias para comunicarme con mis hijos/os con el máximo respeto (y conmigo misma/o)

## **Resolución de conflictos**

Analizar situaciones en que se producen conflictos y circunstancias que influyen

Conflictos como parte de la vida, ¿por qué?

Cómo prevenir conflictos y qué hacer durante y después del conflicto.

## **Relación madres/padres e hijos/as**

. Reflexionar sobre qué tipo de relación establecemos con nuestras hijas e hijos?

. Cómo mejorarla, para beneficio tanto de la niña/o como nuestro, en las distintas edades

## **El humor en la crianza**

. El humor como herramienta educativa

. La fina frontera con la burla. Claves para no traspasarla

. El humor, tu hijo/a y tú

## **Enpatiaren garapena: Nola erraztu**

Enpatiaren garapena errazten duten faktoreak aztertzea

Haren garapenerako oztopoak antzematea, horiek saihesteko edo gutxitzeko

Enpatia praktikatzeko tresnak ematea

## **Gure seme-alabekiko komunikazioa hobetzen**

Gure komunikatzeko moduari edo moduei buruz hausnartzea/aztertzea..

Komunikazio ez-bortitzari buruzko zenbait nozio.

Seme-alabekin (eta nire buruarekin) errespeturik handienarekin komunikatzeko estrategiak

## **Gatazkak konpontzea**

Gatazkak eragiten dituzten egoerak aztertzea, eta haien inguruabarrik ere.

Gatazka bizitzaren zati gisa, zergatik?

Nola prebenitu gatazkak eta zer egin gatazkan zehar eta ondoren.

## **Seme-alaben eta gurasoen arteko harremanak.**

Gure seme-alabekin eraikitzen ditugun harremanen inguruan hausnartzea.

. Nola hobetu harremanak haurraren zein geure onurarako, adin desberdinietan

## **Umorea hazieran**

. Umorea hezkuntza-tresna bezala

. Trufarekiko muga mehea. Muga ez zeharkatzeko gakoak

. Umorea, zure haurra eta zu

## Compra saludable

Una alimentación saludable empieza desde nuestra compra. Por tanto, es importante:

- Conocer las estrategias para realizar una compra saludable.
- Aprender a descifrar etiquetas e identificar los buenos productos.
- Identificar los métodos de marketing de la industria alimentaria para conducirnos al consumo de ultraprocesados.

## Nutriéndonos desde la infancia

Importancia de una alimentación saludable para evitar patologías y predisposición a las mismas desde los primeros años de vida. Cómo evitar y combatir la alimentación selectiva para prevenir la malnutrición en nuestr@s hij@s. Porque alimentarse no es lo mismo que nutrirse.

## Cultiva tu propio criterio

Existe una conexión entre el cerebro y el intestino que influye en muchos más factores de los que somos capaces de imaginar. Por tanto, cada bocado cuenta. Aportaremos consejos sobre cómo mejorar la salud intestinal y ciertas curiosidades sobre nuestra microbiota.

## Enganchados al azúcar

Actualmente, el consumo diario de azúcar de nuestr@s hij@s puede plantearse como uno de los retos más difíciles a los que enfrentarnos. La mayor parte de procesados dirigidos al ámbito infanto-juvenil contienen alta cantidad del mismo. Aprendemos las consecuencias que puede tener en el futuro y alternativas para disminuir su consumo.

## Conecta con tus hij@s en tiempos de Internet

Claves, ideas y recursos para educar en tiempos de Internet. Cómo incorporar lo “digital” al resto de la educación que damos a nuestros hijos, desde su infancia hasta alcanzar la adolescencia. Note imaginas el poder de una madre/padre conectada/o. Se resuelven preguntas del tipo: ¿Es positivo que utilicen tanta tecnología? ¿Cómo hablar de tecnología con ellos? ¿Cómo controlo los tiempos de pantalla de mis hijos? ¿Cómo puedo protegerles de los peligros de Internet? ¿Cómo sé lo que hace mi adolescente en las RRSS?...

## Riesgos en Internet: cómo detectarlos y evitarlos desde casa

La digitalización afecta a todos los ámbitos de nuestras vidas y desde edades muy tempranas. Hoy la tecnología puede contribuir de forma positiva al desarrollo integral, tanto personal como profesional. Pero su uso irresponsable entraña muchos riesgos que cada vez son más frecuentes. Las familias debemos estar informados para hacer frente a posibles situaciones de Ciberbullying, Grooming, Sexting, Nomofobia... Se resuelven preguntas del tipo: ¿Cómo puedo saber si mi hij@ está siendo víctima de ciberbullying? Si no puede separarse del móvil ¿puede ser que tenga adicción al móvil o nomofobia? Hasta dónde puede llegar una imagen que tiene en su móvil? ¿Cómo sé si cuida de su privacidad en las redes sociales? ¿Es malo que juegue on-line con gente que no conoce?...

## Erosketa osasungarraia

Erosten dugunetik hasten da elikadura osasungarraia. Beraz, garrantzitsua da:

- Erosketa osasungarraia egiteko estrategiak ezagutzea.
- Etiketak deszifratzen eta producto onak identifikatzen ikastea.
- Elikagaien industriak ultraprozesatuak kontsumitzera bideratzeko egiten dituen marketin-metodoak identifikatzea.

## Haurtzarotik elikatzen

Elikadura osasungarriaren garrantzia, patologiak eta hainek pairatzeko predisposizioa saihesteko bizitzako lehen urteetan. Nola saihestu eta aurre egin elikadura selektiboari, gure seme-alaben malnutrizioa prebenitezko. Jatea eta elikatza ez direlako gauza bera.

## Landu zure irizpide propioa

Badago lotura bat burmuinaren eta hestearen artean, eta irudika ditzakegun baino faktore gehiagotan eragiten du. Beraz, mokadu bakoitzak du garrantzia. Hesteetako osasuna hobetzeko aholkuak eta gure mikrobiotari buruzko bitxikeria batzuk ezagutaraziko ditugu.

## Azukrearen mende

Gaur egun, egunero kontsumitzen dute gure seme-alabek azukrea, eta aurrean ditugun erronka zailenetako bat izan daiteke kontsumo hori. Izan ere, haur eta gazteentzako prozesatu gehienek azukre asko dute. Horrek etorkizunean izan ditzakeen ondorioak eta haren kontsumoa murritzeko alternatibak ikasiko ditugu.

## Konektatu zure seme-alabekin Internet garaian

Internet garaian hezteko gakoak, ideiak eta baliabideak. Nola txertatu “digitala” gure seme-alabei ematen diegu hezkuntzaa ren gainerako zatian, haurtzarotik hasi eta nerabezarora arte. Ez dakizu zenbaterainoko ahalmena duen konektatutako guraso batek. Gisa honetako galderak sortzen dira: Positiboa al da horrenbeste teknologia erabilztea? Nola hitz egin teknologiaz seme-alabekin? Nola kontrola ditzaket seme-alaben pantailako denborak? Nola babes ditzaket Interneteko arriskuetatik? Nola jakin dezaket zer egiten duen nire seme-alaba nerabeak sare sozialean?...

## Interneteko arriskuak: nola detektatu eta saihestu etxetik

Digitalizazioak gure bizitzen esparru guztiei eragiten die eta oso gaztetatik. Gaur egun teknologiak modu positiboan lagundu deg zake garapen integrala lortzen, bai arlo pertsonalean eta bai profesionalean. Baino haren erabilera axolagabeak arrisku asko ditu, gero eta ohikoagoak direnak. Familiak prest egon behar dugu ciberbullying, grooming, sexting edo nomofobiako egoerei aurre egiteko. Gisa honetako galderak sortzen dira: Nola jakin dezaket nire seme-alaba ciberbullyingaren biktima izaten ari dela? Mugikorrem tik urrundu ezin bada, izan al dezake mugikorrarekiko menti dekotasuna edo nomofobia? Noraino hel daiteke mugikorrean duen irudi bat? Nola jakin dezaket sare sozialtan bere irudia zaintzen duen ala ez? Txarra al da ezagutzen ez duen jendearez kin Internetezjokatza?...

## Técnicas para mejorar la comunicación con nuestros adolescentes

La adolescencia es un periodo evolutivo que si no gestionamos de forma positiva puede convertirse en una fase muy difícil para toda la familia. Los cambios propios de esta etapa provocan que los chicos y chicas se muestren reacios a comunicarse con nosotr@s mientras que pasan horas hablando con sus amig@s. Los móviles y las redes sociales ocupan gran parte de su tiempo y su hermetismo nos genera algunas preocupaciones. Conocer los cambios que atraviesan nuestros hijos durante esta etapa nos ayudará a comprenderlos mejor y a reducir los conflictos familiares. Interesarnos, sin juicios ni reproches, por lo que hacen y participar de su vida digital es fundamental para generar nuevos vínculos y así comunicarnos con nuestr@s hij@s de manera efectiva. Se resuelven dudas para mejorar la comunicación: gestión del tiempo de móvil, la realización de tareas escolares, reglas y normas familiares, uso de redes sociales. Fórmulas para que la comunicación familiar provoque que se hagan preguntas y cuyas soluciones partan de ell@s y no las perciban como imposiciones.

### ¿Cuándo darles su primer móvil?

Una de las preguntas que nos hacemos las madres y los padres cada vez con más frecuencia y de difícil respuesta. Con un móvil puede conectarse a internet, crear y gestionar redes sociales, bajarse aplicaciones, tener juegos, películas, música... Es decir, un móvil hoy en día, es una herramienta repleta de posibilidades, y también de distracciones, de peligros y de implicaciones. Se resuelven preguntas del tipo: ¿Qué hago si todos sus amig@s ya tienen? ¿Y si ya se lo ha regalado su padre/tía/abuela...? ¿Cómo puedo controlar su uso? ¿Por qué ya no le vale mi móvil? ¿Si no tiene móvil será el/la raro/rara?...

### Claves para anticiparse al acoso escolar y online (Bullying y Ciberbullying)

El bullying es el acoso físico y/o psicológico que realiza un/a compañero/a contra otro/a. Es una acción negativa, intencionada y continua que crea una relación de dominio-sumisión. Cuando se traslada al ámbito de Internet (ciberbullying), esta persecución se lleva a cabo 24 horas al día y 7 días a la semana; los agresores pueden tener sensación de anonimato (por lo tanto de impunidad); las humillaciones tienen un gran poder viral y las consecuencias en las víctimas son más difíciles de evaluar.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo puedo saber si mi hij@ está siendo víctima de bullying/ciberbullying? ¿A qué señales debo estar alerta? ¿Qué pasos debo seguir en el colegio? ¿Existe un perfil habitual de acosador/a y de víctima?

## Gure nerabeekiko komunikazioa hobetzeko teknikak

Nerabezaroa garapen-aldi bat da, eta, modu positiboan kudeatzen ez badugu, oso fase zaila izan daiteke familia osoarentzat. Etapa horretan gertatzen diren aldaketen ondorioz, nerabeek ez dute gurekin hitz egin nahi, baina orduak ematen dituzte lagunekin hizketan. Mugikorrek eta sare sozialek hartzen dute euren denboraren zati handi bat, eta haien hermetismoak kezkak sortzen ditu guregan. Gure seme-alabek etapa horretan izaten dituzten aldaketak ezagutzeak hainbat hobeto ulertzen eta familiako liskarrak murritzen lagunduko digu. Egiten duten horretan interesa izatea, epaitu eta gaitzetsi gabe betiere, eta haien bizitza digitalean parte hartzea funtsezkoak dira lotura berriak sortzeko eta gure seme-alabekin modu eraginkorrean komunikatzeko. Zalantzak argituko dira komunikazioa hobetzeko: mugikorraren denboraren kudeaketa, etxeko lanak egitea, familiako arauak, sare sozialen erabilera. Formulak, azken finean, familiako komunikazioari esker galderak egin diezazkioten beren buruari eta hainbat beraiek sor ditzaten konponbideak, inposizio direla ulertu gabe.

### Noiz eman behar zaie lehen mugikorra?

Gurasoak gero eta maizago egiten dugun galdera eta erantzun zailekoa. Mugikor batekin Internetera konektatzen daiteke, sare sozialak sortu eta kudeatu ditzake, aplikazioak jaitsi, jokoak, fils mak edo musika eduki... Mugikor bat, gaur egun, aukeraz betem tako tresna bat da eta baita arreta-galtze, arrisku eta implikazioz betetako ere. Gisa honetako galderak sortzen dira: Zer egin lagun guztiek baldin badute? Eta aitak/izebak/amonak...oparitu badio? Nola kond trola dezaket bere erabilera? Zergatik ez dio balio nire mugikorrik? Mugikorrik ez badu taldeko arraroa izango al da?...

### Eskolako eta onlineko jazarpenari aurrea hartzeko gakoak (Bullying eta Ciberbullying)

Ikaskide batek beste baten aurka egiten duen jazarpen fisikoa eta/edo psikologikoa da bullynga. Ekintza negativoa da, nahita sortua eta jarraitua, menderatze-sumisio erlazioa sortzen duena. Interneten (ciberbullying), gainera, jazarpena egunean 24 orduz eta astean 7 egunez egiten da; erasotzaleek anonimatu-sentsazioa izan dezakete (beraz, zigorgabetasun-sentsazioa); umiliazioek gaitasun biral handia dute; eta zailagoa da biktimengen dituzten ondorioak ebaluatzea.

Honelako zalantzak argituko dira: Nola jakin dezaket nire semea/alaba ciberbullyingaren biktima izaten ari dela? Zein seinaleri adi egon behar diet? Zer urrats egin behar ditut ikastetxeen? Badago jazarlearen eta biktimaren ohiko profilik?

## Herramientas de control parental

Las herramientas de control parental son útiles para reducir riesgos a medida que nuestros/as hijos/as aprenden a desenvolverse en Internet. Desgraciadamente no hay una herramienta perfecta, o buena para todo, pero sí contamos con una gran variedad para cubrir las diferentes necesidades que puede tener cada familia en función del momento en el que se encuentren los menores de la casa. Son apoyos muy valiosos para completar nuestra mediación parental.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Qué control parental uso para su móvil, el ordenador, la consola...? ¿Cómo activo las funciones de seguridad de las redes sociales? ¿Puedo controlar y limitar el contenido que ven en la televisión o en la tablet?

**Nota:** esta charla se puede completar con otra sesión-taller de carácter práctico para la instalación y uso de las herramientas de control parental seleccionadas.

## De los videojuegos a las apuestas Online:

### prevención de conductas ludópatas

Los videojuegos pueden proporcionar muchos beneficios siempre que se elijan los adecuados y se consuman con moderación. Los videojuegos online nunca se interrumpen ni terminan y muchos incluyen mecanismos similares a los usados en los juegos de apuestas para captar a los más jóvenes. Cada vez son más los menores que desarrollan adicciones en torno al juego. La prevención es fundamental para que lo que comienza siendo un juego no termine siendo una enfermedad.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo puedo saber si mi hij@ tiene adicción a los videojuegos? ¿Qué puedo hacer para controlar su uso? ¿Puede derivar el abuso a los videojuegos en una adicción a las apuestas on-line? ¿Cómo hablo con él/ella de este tema?

## Ayuda a tu Hijo/a a Autorregularse Fomentando el Autocontrol en el uso de dispositivos.

En esta charla, abordaremos estrategias y consejos para ayudar a los padres y madres a guiar a sus hijos hacia el autocontrol en el uso de la tecnología. Exploraremos cómo fomentar la autonomía y habilidades de autorregulación desde la infancia hasta la adolescencia, promoviendo un uso saludable de los dispositivos.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a desarrollar habilidades de autocontrol en el uso del Movil, de la tablet, de los videojuegos...? ¿Cuáles son las estrategias para fomentar la autonomía? ¿Cómo lidiar con situaciones de conflicto y ayudar a mi hijo a tomar decisiones?

## Guraso-kontrolerako tresnak

Guraso-kontrolerako tresnak baliagarriak dira gure seme-alabek Interneten moldatzen ikasi ahala arriskuak murrizteko. Zoritzarrez, ez dago tresna perfectua, edo edozertarako ona, baina bai dugu aukera ugari familia bakoitzak etxeko adingabeak dauden unearen arabera izan ditzakeen beharrei erantzuteko. Oso laguntza baliotsuak dira gure guraso-bitartekaritza osatzeko.

Honelako zalantzak argituko dira: Zer guraso-kontrol erabiliko dut mugikorrerako, ordenagailurako, kontsolarako...? Nola aktibatuko ditut dira sare sozialen segurtasun-funtzioak? Kontrolatu eta mugatu al dezaket telebistan edo tabletan ikusten duten edukia?

**Oharra:** hitzaldi hau beste saio/tailer praktiko batekin osa daiteke, hautatutako guraso-kontrolerako tresnak instalatu eta erabiltzeko.

## Bideojokoetatik onlineko apustuetara: jokabide ludopatak prebenitzea

Bideojokoek onura asko ekar ditzakete, baldin eta egokiak aukeratu eta neurriz kontsumitzen badira. Onlineko bideojokoak ez dira inoiz eteten edo amaitzen, eta apustu-jokoetan gaztetxoak erakartzeko erabiltzen direnen antzeko mekanismoak dituzte askok. Gero eta gaztetxo gehiago ari dira jokoarekiko mendekotasunak garatzen. Prebentzia funtsezkoa da joko bat izaten hasten denak gaixotasun bat izaten buka ez dezan.

**Honelako zalantzak argituko dira:** Nola jakin dezaket seme-alabak bideojokoekiko mendekotasuna duen? Zer egin dezaket haren erabilera kontrolatzeko? Bideojokoak gehiegi erabiltzeak onlineko apustuekiko mendekotasunera eraman dezake? Nola hitz egin dezaket harekin gai honetaz?

## Lagundi zure haurra bere autoerregulazioan - Gailuen erabilpenean autokontrola sustatzuz.

Hitzaldi honetan, gurasoei haien seme-alabak teknologiaren erabilpenaren autokontrolerako gidatzen laguntzeko estrategiak eta aholkuak landuko ditugu. Esploratuko dugu nola sustatu autonomia eta autoerregulazio-trebetasunak haurtzotik nerabezarrora, gailuen erabilera osasuntsua bultzatzuz.

Honelako zalantzak argituko dira: Nola lagundi dezaket nire haurra autokontrolerako gaitasunak garatzen mugikor, tabletak ala bideojokoekin erabilera? Zeintzuk dira autonomia sustatzeko estrategiak? Nola aurre egin egoera gatazkatsuei eta nola lagundi nire haurra erabakiak hartzen?

## Educación Infantil

### Cómo manejar las rabietas

Comprender por qué se producen, facilitar claves para prevenir.

Cómo gestionarlas.

Posibilidad de participar en euskera durante la charla.

### Cómo influimos en la autoestima de nuestros hijos/as

Ver qué es la autoestima y qué aporta a la persona.

Ver cómo se forma y nuestra influencia en su desarrollo.

Facilitar claves para su buen desarrollo.

Posibilidad de participar en euskera durante la charla.

### ¿Hay que enseñar a compartir a nuestros/as hijos/as?

¿Qué necesita una criatura para poder compartir?

¿Qué hacer cuando evolutivamente no está aún preparado/a para compartir?

¿Cómo “sembrar” para que comparta cuando esté evolutivamente capacitada/o?

## Haur Hezkuntza

### Nola maneiatu kasketak

Zergatik gertatzen diren ulertzea, prebenitzeko gakoak ematea.

Nola kudeatu.

Hitzaldian euskaraz parte hartzeko aukera.

### Nola eragiten dugun gure seme-alaben autoestimuan

Autoestimua zer den eta pertsonari zer ekarpen egiten dion ikustea.

Nola eratzen den ikustea eta bere garapenean dugun eragina.

Bere garapen onerako gakoak ematea.

Hitzaldian euskaraz parte hartzeko aukera.

### Gure seme-alabei partekatzen irakatsi behar al diegu?

Zer behar du haur batek partekatu ahal izateko?

Zer egin partekatzeko ebolutiboki prest ez dagoenean?

Nola “erein” partekatzeko ebolutiboki prest dagoenean?

## Aprender en familia (talleres)

### Curso básico de redes sociales: conocer para poder supervisar

Las redes sociales se han convertido en un elemento imprescindible en la vida de nuestros hij@s. Si mejoramos el conocimiento y nuestro manejo, crecerá nuestra confianza en nuestras habilidades digitales, y utilizaremos más las redes con ell@s, hablaremos más sobre temas de su interés y definitivamente se creará un entorno familiar donde lo digital no sea una brecha sino una conexión. A muchos de nosotros nos da pereza conocer redes y aplicaciones en las que ellos sí están o van a estar. No hace falta ser experto pero sí interés en conocer Instagram, TikTok, Snapchat, twitch...

“Trasladaremos” las redes para que valore la conveniencia de que tus hij@s las utilicen y pruebes a estar en ellas para poder supervisar su uso correcto y no corran riesgos innecesarios.

Aprenderemos a: crear perfiles, saber qué tipos de publicaciones hay y cómo hacerlas, ajustar la privacidad de las cuentas, buscar y usar imágenes adecuadas, establecer temporizador de usos...

Duración: 1 sesión de 3 horas o 2 sesiones de 1,5 horas.

### Taller de Manejo de WordPress o Google Sites para Apymas: Crea y Gestiona tu Presencia en Línea.

Este taller está diseñado para los miembros de las Apymas que desean crear y gestionar sus propias páginas web de manera eficaz utilizando WordPress o Google sites. Aprenderán a diseñar sitios web, publicar contenido y aprovechar las ventajas de esta plataforma para fortalecer la presencia en línea de su asociación.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo puedo crear una página web efectiva para nuestra Apyma? ¿Cuáles son las mejores prácticas para gestionar y mantener un sitio web en WordPress o Google Sites? ¿Cómo podemos aprovechar la página web para comunicarnos mejor con los padres y madres?

Duración: 1 sesión de 3 horas o 2 sesiones de 1,5 horas.

### Taller de Manejo de Redes Sociales para Apymas: Potencia tu Presencia en Línea

En este taller, los miembros de Apymas aprenderán a utilizar las redes sociales de manera efectiva para dar a conocer sus actividades, promover eventos, comunicarse con los padres y madres, y fortalecer la presencia en línea de la asociación. Se explorarán estrategias de contenido, gestión de cuentas y cómo aprovechar al máximo estas plataformas.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo podemos utilizar las redes sociales para difundir información sobre nuestros eventos y actividades? ¿Cuáles son las mejores prácticas para interactuar con la comunidad de padres y madres en línea? ¿Cómo podemos medir y mejorar el impacto de nuestra presencia en redes sociales?

Duración: 1 sesión de 3 horas o 2 sesiones de 1,5 horas.

## Familian ikastea (Tailerrak)

### Sare sozialei buruzko oinarrizko ikastaroa: ezagutu, gainbegiratu ahal izateko

Sare sozialak ezinbesteko elementu bihurtu dira gure seme-alaben bizitzan. Gure ezagutza eta maneiua hobetzen baditugu, trebetasun digitaltan dugun konfianza handitu egingo da eta gehiago erabiliko ditugu sareak seme-alabekin batera, gehiago hitz egingo dugu euren intereseko gaiei buruz eta, azken batean, arlo digitala arrakala izan beharrean konexioa izango den familia -ingurunea sortuko da. Gutako askori alfergura ematen digu se-me-alabak dauden edo egongo diren sareak edo aplikazioak eza-gutzeak. Ez dago aditua izan beharrik baina interesa duzu Instagram, TikTok, Snapchat edo Twitch ezagutzeko... Sareetan “lardasketuko” ditugu zure semealabek erabiltzea komeni den ala ez balioetsi dezazun eta sare horietan egon zaitezen behar bezala erabiltzen dituztela eta alferrikako arriskurik ez dutela zaintzeko.

Honako hauek egiten ikasiko dugu: profilak sortzen, zer argitalpen-mota dauden eta nola egin, kontuan pribatutasuna doitzan, irudi egokiak bilatzen eta erabiltzen, erabileren temporizadorea ezartzen....

Iraupena: 3 orduko saio bat edo 1,5 orduko 2 saio.

### WordPress edo Google Sites maneiatzeko tailerrak guraso-elkarreentzat: Sortu eta kudeatu zure presentzia online.

Taller hau diseinatuta dago guraso-elkarreetak kideen artean beren webguneak era eraginkorren sortu eta kudeatu nahi dituenarentzat, WordPress edo Google Sites erabilita. Ikasiko dute webguneak diseinatzen, edukiak argitaratzen eta plataforma honen abantaila baliatzen euren elkarrearen presentzia sarean indartzeko.

Honelako zalantzak argituko dira: Nola sor dezakegu webgune eraginkor bat gure guraso-elkarrearentzat? Zeintzuk dira praktika hoberenak webgune bat kudeatu eta mantentzeko WordPress edo Google Sites erabilita? Nola balia gaitezke webguneaz gurasoekin komunikazio hobea izateko?

Iraupena: 3 orduko saio bat edo 1,5 orduko 2 saio.

### Sare sozialak maneiatzeko tailerrak guraso-elkarreentzat: Zure presentzia online indartu

Taller honetan, guraso-elkarreetak kideek ikasiko dute sare sozialak era eraginkorren erabiltzen jarduerak ezagutarazi, ekitaldiak sustatu, gurasoekin komunikatu eta elkarrearen presentzia sarean indartzeko. Esploratuko dira eduki eta kontuen kudeaketarako estrategiak, eta nola baliatu ahalik eta gehien plataforma hauetaz.

Honelako zalantzak argituko dira: Nola erabili ahal ditugu sare sozialak gure ekitaldi eta jardueren inguruko informazioak zabaltzeko? Zeintzuk dira praktika hoberenak gurasoekin komunitatearekin online aritzeko. Nola neur eta hobetu dezakegu sare sozialen dugun presentziaren eragina?

Iraupena: 3 orduko saio bat edo 1,5 orduko 2 saio.

## Cómo acompañar y apoyar el estudio de mi hijo

Aprender a aprender, crear hábitos, desarrollar habilidades, potenciar la memoria, evitar el “posponer”...

El objetivo de este taller es aprender cómo funciona nuestra mente cuando estamos aprendiendo algo nuevo; un idioma, matemáticas, historia, un deporte, cocina, etc. A través de dinámicas sencillas y útiles para todos aprenderemos estrategias para desarrollar hábitos, prácticas y habilidades para un aprendizaje exitoso que podremos aplicar en muchos ámbitos de nuestras vidas.

## Higiene digital: Aprendemos en familia a usar la tecnología

El ritmo de la tecnología, identidad digital, redes sociales, usos y abuso de dispositivos, plan familiar de uso de dispositivos...

Somos ya una sociedad digital en la que los dispositivos electrónicos están siempre presentes. No podemos ni queremos prescindir de ellos, pero tenemos que aprender a usarlos sin que invadan por completo nuestras vidas. En este taller veremos el impacto que tienen en nosotros el uso y el abuso para ser capaces de poner límites y hacer un uso responsable y provechoso.

## Acompañando en la creatividad del Niño

Qué entendemos por creatividad y para qué queremos cuidarla. En el taller abordaremos el tema de lo creativo a través de un ejercicio plástico. Exploraremos las nociones de modelo, proceso y juego, qué relación tenemos con cada una de ellas y cómo lo vivimos y expresamos. Trabajo individual y en grupo.

## Educación sexual de bolsillo

Como respuesta a la necesidad de las familias de adquirir más competencias y actitudes para acompañar la educación sexual de sus hijos e hijas, en este taller y a partir del marco de referencia de la sexología abordaremos algunas claves importantes y resolveremos dudas al respecto.

## Educación sexual e Internet

Desde la premisa de que el mundo de las redes e internet han cambiado la forma en la que llega información a nuestros hijos e hijas, en este taller abordaremos algunas claves para acompañar, prevenir y promocionar una educación sexual de cultivo que palie los efectos de la desinformación que consumen o puede llegar a ellos y ellas.

## Nola lagundu eta babestu nire seme-alabaren ikasa ketak

Ikasten, ohiturak sortzen, trebetasunak garatzen, memoria integrar, “gauzak gerorako uztea” saihesten ikastea...

Taller honen helburua zerbait berria ikasten ari garenean gure buruak nola funtzionatzen duen ikastea da, esaterako, hizkuntza bat, matematikak, historia, kirol bat edo sukaldaritza ikasten ari garenean. Denontzako dinamika bakun eta baliagarrien bidez, gure bizitzako esparru askotan aplikatu ahal izango ditugun ohiturak, jardunbideak eta trebetasunak garatzeko estrategiak ikasiko ditugu.

## Higiene digitala: Teknologia erabiltzen ikasiko dugu familiar

Teknologiaren erritmoa, nortasun digitala, sare sozialak, gailuen erabilera eta abusua, gailuak erabiltzeko familia-plana...

Gizarte digitala gara eta gizarte horretan beti daude presente gailu elektronikoak. Ezin ditugu alde batera utzi eta ez ditugu alde batera utzi nahi, baina gure bizitzak guztiz inbaditu gabe erabiltzen ikasi behar dugu. Taller honetan ikusiko dugu nolako inpaktu duten gusan erabilera eta abusuak, mugak jartzeko eta erabilera arduratsua eta onuragarria egiteko gai izan gaitezen.

## Umearen sormenean lagunduz

Zer ulertzen dugun sormenaz eta zertarako zaindu nahi dugun. Tallerrean arlo sortzailea landuko dugu ariketa plastiko baten bitartez. Eeduaren, prozesuaren eta jokoaren kontzeptuak, horietako bakoitzarekin dugun erlazioa eta nola bizi eta adierazten dugun miatuko dugu. Banakako eta taldeko lana.

## Sakelako sexu-heziketa

Familiek euren seme-alaben sexu-heziketan bidelagun izateko gaitasun eta jarrera gehiago eskuratzeko aldera, taller honetan eta sexologiarren erreferentzia-alorretik abiatuta, zenbait gakori ekin eta zalantzak argituko ditugu.

## Sexu-heziketa eta Internet

Sare sozialen eta Interneten munduak gure seme-alabengana heltzen den informazioaren era aldatu du. Taller honetan landuko ditugun tresnek balioko dute laguntzeko, prebenitzeko eta seme-alabek kontsumitzen duten edo haiengana irits daitekeen desinformazioaren ondorioei aurre egiteko hazkuntzako sexu-heziketa bat sustatzeko.

## Curiosexando: Acompañando, también desde la educación sexual

Se plantea una formación dirigida a:

- Madres y padres de niños y niñas hasta 6 años donde se realizará una aproximación a las necesidades que se pueden ir dando en esta etapa y movilizar reflexiones y claves que nos ayuden a pensar cómo queremos hacerlo.
- Madres y padres de niños y niñas de 6 a 12 años. En esta etapa es un momento oportuno para comenzar a hablar del cuerpo como un espacio propio, de la intimidad, además de normalizar experiencias como la masturbación, la excitación, la respuesta a preguntas explícitas, etc.

Objetivos:

Mover ideas para conocer qué mirada acompaña en la educación sexual.

Dotar de herramientas que faciliten el acompañamiento cómo personas referentes.

Buscar las potencialidades que tiene acompañar desde la educación sexual a nuestros hijos e hijas.

### Como hablar de sexualidad en la pre y adolescencia

1. Mover ideas para conocer desde qué mirada acompaña en la educación sexual.
2. Dotar de herramientas que faciliten el acompañamiento como personas referentes.
3. Buscar las potencialidades que tiene acompañar desde la educación sexual a mis hijos a hijas.

### Pornografía y Educación Sexual

-Identificar los cambios biográficos y de encuentro de niños, niñas y jóvenes de entre 10 y 16 años.

-Desarrollar estrategias personales y colectivas para el análisis y la resolución de situaciones que pueden vivirse como problemáticas y que se pueden presentar en torno a las sexualidades y los encuentros.

- Relacionar los valores y creencias propios en torno a la sexualidad con la educación sexual que queremos dar.

## Kuxkusexatzen. Akonpainamendua ematen, sexu-hezkuntzatik ere.

Proposatutako prestakuntzak hauek ditu hartzale:

- 6 urte bitarteko haurren gurasoak. Etapa horretan sor daitezkeen beharretara hurbilduko dira, eta nola egin nahi dugun pentsatzen lagunduko diguten hausnarketak eta gakoak landuko dituzte.

- 6 eta 12 urte bitarteko haurren gurasoak. Etapa hori une ego-kia da gorputzaz espazio propio gisa, intimitateaz hitz egiten hasteko, hainbat esperientzia, hala nola masturbazioa, kitzikidura eta galdera esplizituei erantzutea, normalizatzearaz gain.

Helburuak:

Ideiak mugitzea, sexu-heziketan zer begiradak akonpainatzen duen jakiteko.

Gure akonpainamendua pertsona erreferente gisa erraztuko duten tresnak ematea.

Gure seme-alabei sexu-hezkuntzatik akonpainamendua egiteak dituen potentzialtasunak bilatzea.

### Nola hitz egin sexualitateaz nerabezaroaurrean eta nerabezaroan

1. Ideiak mugitzea, sexu-heziketan zer begiradatik akonpainatu dezaketen jakiteko.
2. Akonpainamendua pertsona erreferente gisa erraztuko duten tresnak ematea.
3. Seme-alabei sexu-heziketatik akonpainamendua egiteak dituen potentzialtasunak bilatzea.

### Pornografia eta Sexu-Heziketa

-10 eta 16 urte bitarteko haur eta gazteen arteko aldaketak, biografikoak eta elkartzeoak, identifikatzea.

-Estrategia personalak eta kolektiboak garatzea, arazo gisa bizi daitezkeen eta sexualitateen eta elkartzeen inguruaren agerdaitezkeen egoerak aztertu eta konpontzeko.

- Sexualitatearen inguruko balioak eta sinesmenak eman nahi dugun sexu-hezkuntzarekin lotzea.

## Trámites a seguir para solicitar formación a la Federación Herriko-CEAPA.

Toda petición de formación a la Federación HERRIKOA ha de solicitarse, a la misma, mediante el correo electrónico [herriko@herriko.org](mailto:herriko@herriko.org).

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

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

Fecha: Se concretarán por orden de petición.

### **APYMAS FEDERADAS:**

Cada APYMA federada podrá solicitar 2 sesiones gratuitas del programa de formación.

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 90 €.

Para optimizar recursos se podrá acudir a las sesiones desde otras APYMAS.

Las sesiones de participación, como funcionamiento de Juntas, Consejos Escolares o relaciones escuela-familia, no computará 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 de alumnado o desde otras entidades, el coste será de 140 € por sesión + gastos de viaje si los hubiera.

### **Herriko-CEAPA federazioari prestakuntza eskatzeko jarraitu beharreko pausuak**

HERRIKOA Federazioari egin nahi zaion prestakuntza-eskaera oro posta elektroniko honen bidez egin behar zaio: [herriko@herriko.org](mailto:herriko@herriko.org).

Pantaila eta kanoia behar dira ordenagailurako edo arbel digitala.

Lekua: Guraso elkartearren lokaletan eginen dira saioak, edo horrek adierazitako lekuan. Online formakuntza egiteko aukera.

Data: Eskarien hurrenkeraren arabera zehaztuko dira.

### **FEDERATUTAKO GURASO ELKARTEAK:**

Federatutako Guraso Elkarte bakoitzak, gehienez, prestakuntzako programaren 2 saio doan.

Gutxienez, beharrezkoa da 8 parte-hartziale biltzea. Kopuru hori ziurtatzen ez duen Guraso Elkarteak Federazioari jakinarazi beharko dio, aurrerapen nahikoaz, saioa bertan behera uzteko; testela, Guraso Elkarteak ordainduko ditu sortutako gastuak.

Saio gehiago jaso nahi izanez gero, 90 €.

Baliabideak optimizatze aldera, saioetara etor daiteke beste Guraso Elkarte batzuetatik.

Parte hartzeko saioak, esaterako Biltzarren funtzionamendua, Eskola Kontseiluak edo eskola-familia harremanak prestakuntzakoak ez dira saio gisa zenbatuko, eta eremuen arabera antolatuko dira.

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

Federatuta egon gabe eskatzen bada programaren prestakuntza, irakaskuntza-atalen batetik, ikastetxeetako zuzendaritzetik, Ikasleen prestakuntzatik edo beste entitate batzuetatik, kostua 140 € izango da saioko + bidaia-gastuak, egongo balira.