

Programa de formación para Apymas y Familias

2024-2025

**Aldiko prestakuntza programa
guraso elkarte eta familientzat**



www.herrikoa.org



herrikoa@herrikoa.org



948.24.50.41



608.88.72.84



@Federacionherrikoa

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)

. Optimizando la relación abuelas/os— nieta/s (y nueras/yernos/hijas/hijos)

- El valor de esta relación, beneficios.
- Dificultades
- Cómo mejorar: pautas para abuelas/os, para hijas/os y nueras y yernos, acompañamiento a las/os niñas/os.

Parteharmen

Eskola Kontseiluak

- Zer diren ezagutzea
- Norkosatzen dituen
- Zeintzuk diren kontseiluen betebeharrak
- 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 eta familiaren arteko gatazkak

Eskola-Jardunaldiak

- Jardunaldien arteko aldea
- Ezaugarriak.
- Aldaketarako prozesua

Familian ikasi (Solasaldia)

Aitona-amoren eta biloben arteko harremanak optimizatzen (Baita errainen/suhien/sem-alaben artekoa ere)

- Harreman horren balioa, onurak.
- Zailtasunak
- Nola hobetu: aitona-amonentzako, seme-alabentzako eta errain eta suhientzako jarraibideak, umeentzako laguntza.

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.

Como acompañar a nuestras/os hijas/os con las tareas escolares

- Pros y contras de las tareas escolares
- Cómo acompañar desde casa
- Algunas técnicas de estudio y trabajo a compartirlas.

¿Cómo gestionar el error?

- Ver las distintas actitudes ante los “errores” tanto propios como ajenos y de nuestras/os hijas/os-alumnas/os
- ¿Qué hay detrás de la connotación negativa?
- Lo que los errores pueden aportar
- La importancia de una adecuada gestión. Pautas

Mugak (errespetuz) eta aukerak

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

Nola Lagundu gure seme-alabei etxeko lanekin

- Etxeko lanaren alde on eta txarrak
- Nola lagundu etxetik.
- Ikasteko eta lanak egiteko hainbat teknikaren berri ematea.

Nola kudeatu akatsak?

- Ikusi norberaren zein besteen «akatsen» aurrean gure seme-alaben/ikasleen jarrerak zeintzuk diren.
- Zer dago konnotazio negatiboaren atzean?
- Akatsek eman diezaguketena
- Kudeaketa egokiaren garrantzia. Jarraibideak

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 nuestro@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 nuestro@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. Aprenderemos las consecuencias que puede tener en el futuro y alternativas para disminuir su consumo.

Trastornos de la conducta alimentaria en la sociedad de la imagen

.Conocer qué es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) y cómo identificarlo.

. Conocer los factores que predisponen, desencadenan y mantienen un TCA.

. Reflexionar sobre la importancia de la familia y el lenguaje en la creación de la autoimagen

. Signos de alerta: identificación y qué hacer.

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. No te 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?...

Erosketa osasungarria

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

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

Haurtzarotik elikatzen

Elikadura osasungarriaren garrantzia, patologiak eta haiek pairatzeko predisposizioa saihesteko bizitzako lehen urteetatik. Nola saihestu eta aurre egin elikadura selektiboari, gure seme-alaben malnutrizioa prebenitzeko. Jatea eta elikatzea 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 erroka zailenetako bat izan daiteke kontsumo hori. Izan ere, haur eta gazteentzako prozesatu gehienek azukre asko dute. Horrek etorkizunean izan ditzakeen ondorioak eta haren kontsumoa murrizteko alternatibak ikasiko ditu

Elikadura uak itxuraren gizartean

.Ezagutu zer den elikadura-portaeraren nahasmendua (EPN) eta nola identifikatu.

. Ezagutu zeintzuk diren EPN bat pizten, eragiten eta mantentzen duten faktoreak.

. Hausnartu autoitxura eraikitzeke orduan familiak eta hizkuntzak duten garrantziaz.

. Alerta zantzuak: nola identifikatu eta zer egin.

Konektatu zure seme-alabekin Internet garaian

Internet garaian hezteko gakoak, ideiak eta baliabideak. Nola txertatu “digitala” gure seme-alabei ematen diegun hezkuntzaaren gainerako zatian, haurtzarotik hasi eta nerabegarora arte. Ez dakizu zenbaterainoko ahalmena duen konektatutako guraso batek. Gisa honetako galderak sortzen dira: Positiboa al da horrenbeste teknologia erabiltzea? 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 sozialetan?...

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 nosotros mientras que pasan horas hablando con sus amigos. 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 nuestros hijos 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 ellos 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 amigos 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 Cyberbullying)

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 (cyberbullying), 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 hijo está siendo víctima de bullying/cyberbullying? ¿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 aldaketan 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 kezka sortzen ditu guregan. Gure seme-alabek etapa horretan izaten dituzten aldaketak ezagutzeak haien hobeto ulertzen eta familiako liskarrak murrizten 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 komunikaziorari esker galderak egin diezazkioten beren buruari eta haien beraiek sor ditzaten konponbideak, inposizio direla ulertu gabe.

Noiz eman behar zaie lehen mugikorra?

Gurasook gero eta maizago egiten dugun galdera eta erantzun zailakoa. Mugikor batekin Internetera konekta daiteke, sare sozialek sortu eta kudeatu ditzake, aplikazioak jaitsi, jokoak, filmak edo musika eduki... Mugikor bat, gaur egun, aukeraz betem tako tresna bat da eta baita arreata-galtze, arrisku eta inplikazioz betetakoa 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 mugikorrak? Mugikorrak ez badu taldeko arraroa izango al da?...

Eskolako eta onlineko jazarpenari aurrea hartzeko gakoak (Bullying eta Cyberbullying)

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

Honelako zalantzak argituko dira: Nola jakin dezaket nire semea/alaba cyberbullyingaren biktima izaten ari dela? Zein seinaleri adi egon behar diet? Zer urrats egin behar ditut ikastetxean? Badago jazarlearen eta biktimgaren 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.

Prevención de conductas ludópatas: Videojuegos y apuestas online.

Muchos juegos online integran sistemas que pueden enganchar a la juventud de manera similar a la de las apuestas. Y lo que es más peligroso, pueden ser la antesala de conductas adictivas hacia las apuestas online. En esta charla exploramos cómo los videojuegos pueden influir en el comportamiento de los menores y cómo prevenir que lo que empieza como una diversión no termine en un problema serio. Ofreceremos estrategias para que las familias puedan identificar señales de riesgo y guiar a sus hijos hacia un uso responsable.

Se resuelven dudas del tipo:

¿Cómo puedo saber si mi hijo/a está desarrollando una adicción a los videojuegos?

¿Qué puedo hacer para supervisar y limitar su uso de manera efectiva?

¿Es posible que un abuso de videojuegos derive en adicción a las apuestas online?

¿Cómo puedo abordar este tema con mis hijos/as sin discusiones?

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 Móvil, 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. Zoritxarrez, ez dago tresna perfektua, 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 erabiliiko 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/tauler praktiko batekin osa daiteke, hautatutako guraso-kontrolerako tresnak instalatu eta erabiltzeko.

Jokabide ludopatak prebenitzea: Online bideojokoak eta apustuak.

Online joko askok, apustuen antzera, gazteak mendean erortzeko sistemak dituzte. Eta are arriskutsuagoa dena: online apustuekiko mendekotasunaren ataria izan daitezke. Hitzaldi honetan, aztertuko dugu nola bideojokoek adingabeen portaeran eragin dezaketen, eta nola prebenitu dibertsio gisa hasten dena arazo larri ez bihurtzea. Estrategiak eskainiko ditugu familiek arrisku zantzuak identifikatzeko eta seme-alabak erabilera arduratsura bideratzeko.

Honelako zalantzak argituko dira:

Nola jakin dezaket seme-alabak bideojokoekiko mendekotasuna garatzen ari diren?

Zer egin dezaket erabilera modu eraginkorrean gainbegiratzeko eta mugatzeko?

Posible al da bideojokoetan gehiegi arituz gero online apustuekiko menpekotasuna garatzea?

Nola landu dezaket gaia seme-alabekin gatazkarik gabe

Lagundu zure haurra bere autoerregulazioan - Gailuen erabilpenean autokontrola sustatuz.

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

Honelako zalantzak argituko dira: Nola lagundu dezaket nire haurra autokontrolerako gaitasunak garatzen mugikor, tableta ala bideojokoan erabileran? Zeintzuk dira autonomia sustatzeko estrategiak? Nola aurre egin egoera gatazkatsuei eta nola lagundu nire haurra erabakiak hartzen?

Educar entre stories y bailes de Tiktok

- . Conocer el panorama actual y el uso que realizan los nin@s
- . Entender qué es la identidad digital y cómo se configura.
- . Concretar nociones básicas de seguridad, privacidad e intimidad en la Red
- . Ofrecer claves para educar desde la familia.

Internet: Del amor al odio

La realidad informativa actual requiere de una ciudadanía digital crítica y capaz de identificar la información real de la que no lo es. Para ello es esencial descifrar las emociones que sentimos cuando una noticia nos alcanza, así como ponernos en el lugar de la otra persona, la emisora o la receptora si somos la fuente de la información o distribuimos contenidos de otras Personas

Cuidarse mientras cuidamos

El objetivo es poner el foco en nosotros, padres/madres, escuchar a nuestro cuerpo y sus circunstancias, tratar de sincerarnos con nuestro modo de entender el acompañamiento familiar facilitando una comprensión más saludable que beneficiará a todo el entorno familiar y será un fantástico legado para ellos el día de mañana.

Sacar a delante una familia sin olvidarnos de nosotros se convierte en una tarea necesaria pero llena de esfuerzo.

Lo que el miedo me enseñó

Observar el miedo y todo lo que él nos produce es de valientes. Es un primer paso para reconducirlo y colocarlo en el lugar que le corresponde, como límite o frontera ante los peligros reales, como aviso de que estamos vivos sentimos y no permanecemos dormidos ante la vida. En otras ocasiones nos ayuda a frenar un impulso que no está suficientemente meditado. Pero también es cierto que el miedo paraliza y nos impide llegar a nuestro objetivo de manera satisfactoria, nos aleja de personas porque alimenta la desconfianza y también nos impulsa a abandonar nuestro sueño llevándonos hacia una vida monótona por no atrevernos a arriesgar y cambiar la seguridad cómoda por la sorpresa, la ilusión, la creatividad dejándonos fluir desde nuestro interior.

Sentir miedo no es una característica innata, más bien es una condición que se aprende, se asume y se integra dentro de la propia personalidad cuando comenzamos a relacionarnos en los diferentes entornos.

Educación Infantil

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.

Storien eta Tiktokeko dantzen artean heztea

- . Gaur egungo egoera eta umeek nola erabiltzen duten ezagutu.
 - . Identitate digitala zer den eta nola eraikitzen den ulertu.
 - . Sareko segurtasunerako, pribatutasunerako eta intimitaterako oinarriko nozioak zehaztu.
- Familian hezteko gakoak eskaini.

Internet: Maitasunetik gorrotora

Gaur egungo informazio-errealitateak informazio faltsuaren artean benetako informazioa identifikatzeko gai diren herritar digital kritikoak behar ditu. Horretarako, ezinbestekoa da albiste bat gurgana heltzean sentitzen ditugun emozioak deszifratzea, baita beste pertsonaren lekuan jartzea ere, igorlearen edo hartzailearen lekuan, informazioaren iturria bagara edo beste pertsona batzuen edukiak partekatzen baditugu.

Zaintzen dugun bitartean gure burua zaintzea

Helburua da guran, gurasoengan, arreta jartzea, gure gorputza eta bere kondizioa entzutea, familia-laguntza ulertzeko dugun moduarekin zintzoak izaten saiatzea, elkar ulertze osasungarriagoa erraztuz; horrek familia osoari egingo dio mesede, eta familiarentzat ondare zoragarria izango da biharko egunean.

Gutaz ahaztu gabe familia bat aurrera ateratzea ezinbesteko zeregina da, baita ahaleginez betetakoa ere.

Beldurrak irakatsi zidana

Beldurrari eta beldurrak eragiten digun guztiari erreparatzea ausarta da. Hori da beldurra birbideratzeko eta dagokion lekuan kokatzeko lehen urratsa, hau da, benetako arriskuen aurrean muga gisa ezartzeko eta bizirik gaudela, sentitzen dugula eta bizitzaren aurrean lo ez gaudela ohartarazteko. Beste batzuetan, behar bezain hausnartuta ez dagoen bulkada geldiarazten laguntzen digu. Baina egia da, halaber, beldurrak geldiarazi egiten gaituela, gure helburuak behar bezala erdiestea eragozten digula. Pertsonengandik urruntzen gaitu, mesfidantza elikatzen duela, eta gure ametsak alde batera uztera bultzatzen gaitu, bizi-eredu monotona, segurtasun erosoan barnetik jario zaizkigun sorpresagatik, ilusioagatik eta sormenagatik aldatzera ausartzen ez garelako.

Beldurra sentitzea ez da berezko ezaugarria; aitzitik, ingurune desberdinekin harremana izaten hasten garenean ikasi, onartu eta norberaren nortasunean integratzen den kondizioa da.

Haur Hezkuntza

Nola eragiten dugun gure seme-alaben autoestimuan

Autoestimua zer den eta pertsonari zer ekarpen egiten dion ikustea.

Nola eratzten den ikustea eta bere garapenean dugun eragina.

Bere garapen onerakogakoak ematea.

¿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?

Cómo manejar las rabietas

Comprender por qué se producen, facilitar claves para prevenir.

Cómo gestionarlas.

Posibilidad de participar en euskera durante la charla.

Aprender en familia (talleres)

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 nuestra vida.

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.

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.

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?

Nola maneiatu kasketak

Zergatik gertatzen diren ulertzea, prebenitzeko gakoak ematea.

Nola kudeatu.

Hitzaldian euskaraz parte hartzeko aukera.

Familian ikastea (Tailerrak)

Nola lagundu eta babestu nire seme-alabaren ikasketak

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

Tailer 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 familian

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. Tailer honetan ikusiko dugu nolako inpaktua duten guran erabilerak eta abusua, mugak jartzeko eta erabilera arduratsua eta onuragarria egiteko gai izan gaituzen.

Sakelako sexu-heziketa

Familiek euren seme-alaben sexu-heziketan bidelagun izateko gaitasun eta jarrera gehiago eskuratze aldera, tailer honetan eta sexologiaren erreferentzia-alorretik abiatuta, zenbait gako-ri ekin eta zalantzak argituko ditugu.

Aprender a manejar la ansiedad

Dotar de estrategias psico-emocionales para el manejo de los estados de ansiedad generalizada, centrados especialmente en situaciones conflictivas.

Entender en qué momentos se produce la ansiedad, qué factores y situaciones la ponen en marcha. Saber identificar los pensamientos distorsionados o formas no correcta de interpretar lo que nos pasa día a día, y saber darles la vuelta.

Saber reconocer qué es una emoción y ponerle nombre.

Tecnología de supervivencia

- . Conocer el panorama actual de Internet y redes sociales.
- . Iniciación a nociones básicas de seguridad y privacidad en la Red y en la descarga de apps móviles.
- . Conocer y usar todas las diferentes opciones de WhatsApp.
- . Conocer herramientas útiles como Google Maps, Google Lens, compra online, reserva de citas...

Antsietatea maneiatzen ikastea

Antsietate orokortuko egoerak kudeatzeko estrategia psikoemozionalak ematea, egoera gatazkatsuetan bereziki zentratuta.

Antsietatea zer unetan sortzen den eta zer faktorek eta egoerak eragiten duten ulertzea. Egunerokoan gertatzen zaiguna interpretatzeko pentsamendu distorsionatuak eta haiek interpretatzeko forma desgokiak identifikatzen jakitea eta horiei buelta ematen jakitea.

Emozio bat zer den ezagutzen eta izendatzen jakitea.

Biziraupenerako Teknologia

- . Interneteko eta sare sozialetako egungo egoera ezagutzea.
- . Sarean ibiltzeko eta app mugikorrek deskargatzeko segurtasunerako eta pribatutasunerako oinarritzko nozioak ezagutzen hastea.
- . WhatsAppren aukera guztiak ezagutzea eta erabiltzea.
- . Tresna erabilgarriak ezagutzea, hala nola Google Maps, Google Lens, online erosketak, hitzorduak erreserbatzea...

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 el correo electrónico herrikoa@herrikoa.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 15 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.

Herrikoa-CEAPA federazioari prestakuntza eskatzeko jarraitu beharreko pausuak

HERRIKOA Federazioari egin nahi zaion prestakuntza-eskaera oro posta elektronikoko honen bidez egin behar zaio: herrikoa@herrikoa.org.

Pantaila eta kanoia behar dira ordenagailurako edo arbel digitala.

Lekua: Guraso elkartearen 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 15 parte-hartzaile 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 zuzendaritzetatik, ikasleen prestakuntzatik edo beste entitate batzuetatik, kostua 140€ izango da saioko + bidaia-gastuak, egongo balira.