Programa de formación para Apymas y Familias

2025-2026

Aldiko prestakuntza programa guraso elkarte eta familientzat

herrikoa@herrikoa.org

948.24.50.41

608.88.72.84

@Federacionherrikoa

www.herrikoa.org

Colaboran:

Nafarroako Gobernua / Gobierno de Navarra

Ayuntamiento de Pamplona / Iruñeko Udala

Apymas

Consejos escolares

. Conocer que son

. Quienes lo componen

. Que 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

Apymas

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

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

Aprender en familia (charlas)

Primeros auxilios pediátricos

. Maniobras clave anti-atragantamiento, fiebres o convulsiones

. Adaptar contenidos a situaciones que involucran a bebés y niños/as

Dirigido a familias de alumnado de 0 a 3 años

Limites (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 compartirles.

¿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

Taller primeros auxilios generales

. Aprender técnicas básicas para actuar ante emergencias cotidianas

. Simulaciones y ejercicios para ganar confianza en la intervención.

Familian ikasi (Solasaldia)

Lehen sorospen pediatrikoak

. Funtsezko maniobrak eztarri-trabatzeetarako, sukarretarako edo konbultsioetarako.

. Edukiak haurtxoak eta umeak dauden egoeretara egokitzea.

0-3 urte bitarteko ikasleen familientzat.

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

Tailerra: lehen sorospen orokorrak

. Eguneroko larrialdietan jarduteko oinarrizko teknikak ikastea

. Simulazioak eta ariketak esku-hartzeko orduan konfiantza lortzeko.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

Reanimación cardiopulmonar

. Formación teórico-practica en compresiones torácicas y ventilaciones.

. Entrenamiento en situaciones simuladas de paro cardiaco

. Aprendizaje de la cadena de supervivencia paso a paso.

Educación postural para las familias

En el taller se repasan los conceptos básicos, a nivel teórico y práctico, del cuidado de la espalda y cuerpo en general. También se facilitarán herramientas y trucos que permitan realizar cambios que tengan impacto en la salud y en los hábitos que repercuten sobre esta.

¿Cómo influimos en el autoestima de nuestras/os hijas/os?

. 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

Resolución de conflictos

. Analizar situaciones en que se producen conflictos y circunstancias que influyen

. Conflicto como parte de la vida, ¿por qué?

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

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 nuestras/os hijas/os. Porque alimentarse no es lo mismo que nutrirse

Bihotz-biriketako bizkortzea

. Prestakuntza teoriko-praktikoa konpresio torazikoei eta bentilazioei buruz.

. Entrenamenduak bihotz-gelditzeko egoera simulatuetan

. Biziraupen-katea ikastea, pausoz pauso.

Jarrera-heziketa familientzat

Tailerrean, bizkarra eta gorputza oro har zaintzeko oinarrizko kontzeptuak errepasatuko dira, maila teorikoan zein praktikoan. Halaber, tresnak eta trikimailuak emango dira, osasunean eta hari eragiten dioten ohituretan aldaketa esanguratsuak egiteko

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.

Gatazkak konpontzea

. Gatazkak eragiten dituzten egoerak aztertzea, eta haien inguruabarrak ere.

. Gatazka bizitzaren zati gisa, zergatik?

. Nola prebenitu gatazkak eta zer egin gatazkan zehar eta ondoren.

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.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

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 nuestro microbiota

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.

Enganchados al azúcar

Actualmente, el consumo diario de azúcar de nuestras/os hijas/os 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.

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 murrizteko alternatibak ikasiko ditu.

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

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 eraikitzeko orduan familiak eta hizkuntzak duten garrantziaz.

. Alerta zantzuak: nola identifikatu eta zer egin.

Cuidarse mientras cuidamos

Es una charla taller sobre la importancia de fomentar, comprender e integrar la necesidad del autocuidado.

Cualquier persona que esté cuidando ya sea de sus hijos, o de familiares en situación de dependencia, necesita revisar la forma en que lo hace, el tiempo que se dedica a sí misma y la repercusión que ello va a tener sobre su salud respecto a la toma de decisiones dentro y fuera del entorno familiar.

Zaintzen dugun bitartean gure burua zaintzea

Tailer-hitzaldia da, autozaintzaren beharra sustatzearen, ulertzearen eta integratzearen garrantziari buruzkoa.

Seme-alabak edo mendekotasun-egoeran dauden senideak zaintzen dituen edonork honako hau berrikusi behar du: nola egiten duen, zenbat denbora eskaintzen dion bere buruari eta zer eragin izango duen horrek bere osasunean erabakiak hartzerakoan, familia barruan zein familiatik kanpo.

De padres a hijos y viceversa

Es una charla taller sobre un enfoque honesto y real en el proceso de la crianza, la educación y nuestra adaptación a todo ese tránsito.

Una visión profunda, para entender desde donde hacemos las cosas pudiendo acomodar nuestras necesidades y respuestas a todas las necesidades de nuestros hijos.

Gurasoengandik seme-alabengana, eta alderantziz

Tailer-hitzaldia da, hazkuntzaren, hezkuntzaren eta igarobide horretara egokitzeko prozesuaren ikuspegi zintzo eta errealari buruzkoa.

Gauzak nondik egiten ditugun ulertzeko ikuspegi sakona, gure premiak eta erantzunak gure seme-alaben behar guztietara egokitu ahal izateko.

FEDERACIÓN HERRIKOA CEAPA FEDERAZIOA

Lo que el miedo me enseñó

Es una charla taller sobre la información extremadamente útil, que nos aporta observar y atender tanto nuestros miedos como los de nuestros hijos.

Entender el miedo puede ser una herramienta muy saludable, a la hora de entrenar y favorecer todos nuestros dones y talentos, así como nuestros patrones limitantes.

Conócete y conócelos mejor

Hablando de la muerte desde la calma

Es una charla taller que tiene como objetivo, normalizar el diálogo sobre el tránsito en la enfermedad y hacia la muerte, aunque nos resulte difícil. Sobre todo, pretende ayudarnos a entender y normalizar los diferentes estados emocionales, su intensidad y repercusión. Cómo hablar a nuestros hijos sobre la muerte de la manera más sencilla.

¿Y a mí por qué no me ven?

Es una charla taller sobre las dificultades que tienen los niños a los que llamamos "demasiado buenos". Una comprensión sobre el comportamiento introvertido y complaciente, observando su repercusión en la formación de su personalidad y las dificultades que viven muchas veces en silencio.

Cómo acompañar y apoyar el estudio de mi hijo (Taller on line)

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.

Beldurrak irakatsi zidana

Gure beldurrei zein gure seme-alabenei erreparatuz gero eta horiek aintzat hartuz gero, informazio oso erabilgarria eskuratuko dugu. Hori bera jorratuko dugu tailer-hitzaldi honetan.

Beldurra ulertzea oso tresna osasungarria izan daiteke gure dohainak eta talentuak entrenatzeko eta bultzatzeko, baita mugatzen gaituzten patroiak ere.

Hobeto ezagutu zaitez eta hobeto ezagutu itzazu.

Heriotzaz hitz egitea lasaitasunetik

Tailer-hitzaldi honek gaixo egotearen eta heriotzarako igarobideari buruzko elkarrizketak normalizatzea du helburu, zaila egiten bazaigu ere. Hain zuzen, asmoa da egoera emozionalak zein haien intentsitateak eta eraginak ulertzen eta normalizatzen laguntzea. Nola hitz egin gure seme-alabekin heriotzari buruz modu errazenean.TRADUCCION Y A MI XQ NO ME VEN

Eta zergatik ez naute ni ikusten?

"Txintxoegi" deitzen diegun umeek dituzten zailtasunei buruzko tailer-hitzaldia da. Hau da, portaera barnerakoi eta adeitsua ulertzea, haien nortasunaren eraketan duen eragina eta askotan isilean bizi dituzten zailtasunak kontuan hartuta

Nola lagundu eta babestu nire seme-alabaren ikasa ketak (Online tailerra)

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.

FEDERACIÓN HERRIKOA CEAPA

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.

Equilibrio en casa

(Estrategias para manejar el estrés y la ansiedad en familia)

Proporcionar a las familias herramientas prácticas y sencillas para gestionar el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana, mejorando el bienestar personal y la convivencia en el hogar.

Identificar qué es el estrés y la ansiedad, diferenciando sus características y cómo afectan a nivel físico, emocional y conductual.

Reconocer señales tempranas de sobrecarga emocional en uno mismo y en otros miembros de la familia.

Aprender y practicar técnicas rápidas de autorregulación emocional (respiración, pausas conscientes, uso de palabras ancla).

Incorporar hábitos protectores y rutinas familiares que reduzcan la tensión diaria.

Desarrollar habilidades de comunicación y manejo de conflictos que prevengan la escalada de tensiones.

Fomentar la creación de espacios familiares de apoyo emocional y gratitud diaria.

Química de la felicidad: cómo potenciar tu cerebro para una vida saludable en familia

Promover el conocimiento y la práctica de hábitos que estimulen de manera natural la producción equilibrada de neurotransmisores y hormonas que favorecen el bienestar físico, mental y emocional.

Comprender qué son la serotonina, dopamina, endorfinas y oxitocina, y su función en el bienestar.

Identificar hábitos y conductas cotidianas que estimulen su producción.

Aprender a combinar estas prácticas para mejorar la salud mental y física de manera integral.

Motivar a las personas a incorporar rutinas saludables que potencien su “química de la felicidad”.

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 gakori ekin eta zalantzak argituko ditugu.

Oreka etxean

(Estresa eta antsietatea familian kudeatzeko estrategiak)

Familiei egunerokoaren estresa eta antsietatea kudeatzeko tresna erabilgarri eta errazak ematea, norberaren ongizatea eta etxeko bizikidetza hobetzeko.

Estresa eta antsietatea zer diren identifikatzea, haien ezaugarriak eta maila fisikoan, emozionalean eta jokabidean nola eragiten duten bereizita.

Norberaren eta familiako beste kide batzuen gainkarga emozionalaren seinale goiztiarrak ezagutzea.

Emozioak autorregulatzeko teknika azkarrak ikastea eta praktikatzea (arnasketa, etenaldi kontzienteak, aingura-hitzen erabilera).

Eguneroko tentsioa murriztuko duten ohitura babesleak eta errutinak hartzea familian.

Komunikatzeko eta gatazkak kudeatzeko trebetasunak garatzea, tentsioen gorakadari aurrea hartzeko.

Laguntza emozionalerako eta egunero esker ona adierazteko familia-espazioen sorrera sustatzea.

Zoriontasunaren kimika: nola piztu zure garuna familian bizimodu osasungarria izateko.

Neurotransmisoreen eta hormonen ekoizpen orekatua modu naturalean estimulatzen duten ohituren ezagutza eta praktika sustatzea, mesede egiten baitiote ongizate fisiko, mental eta emozionalari.

Serotonina, dopamina, endorfinak eta oxitozina zer diren eta ongizatean duten funtzioa ulertzea.

Haien ekoizpena estimulatzen duten eguneroko ohiturak eta portaerak identifikatzea.

Praktika horiek konbinatzen ikastea, osasun mentala eta fisikoa modu integralean hobetzeko.

Pertsonak "zoriontasunaren kimika" indartuko duten errutina osasungarriak hartzera bultzatzea.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

Calma en medio del torbellino: estrategias para la hiperactividad y la falta de atención en adultos

Brindar a los participantes herramientas prácticas, comprensibles y científicamente respaldadas para gestionar los síntomas de hiperactividad e inatención en su vida cotidiana, mejorando su bienestar personal y su eficacia en las actividades diarias.

Comprender qué es la hiperactividad y la inatención en adultos y cómo se manifiestan en la vida diaria.

Identificar los principales detonantes que intensifican estos síntomas.

Conocer técnicas y estrategias de autorregulación cognitiva, emocional y conductual.

Explorar herramientas organizativas y hábitos que ayuden a optimizar el enfoque y la productividad.

Fomentar un plan personal de acción para implementar en la rutina individual.

Convivencia digital, amor y ciberacoso

Conocer el panorama actual de Internet y el uso que realizan niños, niñas y adolescentes.

Entender cómo nos comunicamos en la Red y sus implicaciones emocionales.

Concretar nociones básicas de seguridad, privacidad e intimidad en la Red.

Orientar hacia la anticipación del ciberacoso.

Ofrecer claves para educar desde la familia.

Información y desinformación

La realidad informativa actual requiere de una ciudadanía digital crítica y participa 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.

Se darán pautas a seguir para contrastar información, explorar nuestras emociones en el proceso y cómo hacérselo llegar a nuestras hijas e hijos

Dirigido a: Madres y Padres de Primaria y E.S.O.

Eztialdia zurrunbiloaren erdian: helduen hiperaktibitaterako eta arreta-faltarako estrategiak

Parte-hartzaileei eguneroko hiperaktibitatearen eta arreta-faltaren sintomak kudeatzeko tresnak eskaintzea, erabilgarriak, ulergarriak eta zientifikoki babestuak, haien ongizate pertsonala eta eguneroko jardueren efikazia hobetze aldera.

Helduen hiperaktibitatea eta arreta-falta zer diren ezagutzea, baita beren eguneroko bizitzan zer forma hartzen duten ere.

Sintoma horiek areagotzen dituzten detonatzaile nagusiak identifikatzea.

Autoerregulazio-teknikak eta -estrategiak ezagutzea, bai kognitiboak, bai emozionalak eta bai jokabidekoak.

Ohiturak eta antolatzeko tresnak esploratzea, ikuspegia eta produktibitatea optimizatzen laguntzeko.

Norberaren errutinan txertatzeko ekintza-plan pertsonal bat sustatzea.

Elkarbizitza digitala, maitasuna eta ziberjazarpena

Interneten gaur egungo egoera eta umeek zein nerabeek nola erabiltzen duten ezagutzea.

Ulertzea sarean nola komunikatzen garen, baita hark emozioetan dituen ondorioak ere.

Sareko segurtasunerako, pribatutasunerako eta intimitaterako oinarrizko nozioak zehaztea.

Ziberjazarpenari aurrea hartzeko orientatzea.

Familian hezteko gakoak eskaintzea.

Informazioa eta desinformazioa

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

Informazioa egiaztatzeko, prozesuan zehar gure emozioak esploratzeko eta hori gure seme-alabei helarazteko argibideak emango dira.

Norentzat: Lehen eta derrigorrezko bigarren hezkuntza

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

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.

Elikadura-portaeraren nahasmenduak itxuraren gizartean

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

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

Hausnartu norberaren irudia eraikitzeko orduan familiak eta hizkuntzak duten garrantziaz.

Alerta zantzuak: nola identifikatu eta zer egin.

Sistemas familiares

Conocer qué es el enfoque sistémico y cómo puede ayudarnos.

Reflexionar sobre la estructura familiar, las creencias, lo recibido y lo tomado.

Reflexionar sobre cómo son nuestras relaciones y vínculos con la familia de origen y con la familia actual, cómo nos afectan y cómo afectan a hijos e hijas

Abrir un camino de profundización, hasta dónde cada persona desee, sobre su sistema familiar.

Familia-sistemak

Ezagutu zer den ikuspegi sistemikoa eta nola lagun diezagukeen.

Familia-egiturari, sinesmenei, jasotakoari eta hartutakoari buruz hausnartzea.

Jatorrizko familiarekin eta egungo familiarekin ditugun harreman eta loturei buruz gogoeta egitea, baita gugan eta gure seme-alabengan duten eraginari buruz ere.

Norberaren familia-sistemari buruz sakontzeko bide bat irekitzea, bakoitzak nahi duen tokiraino.

Tacto consciente y comunicación

Reflexionar sobre la importancia del sentido del tacto en la sociedad actual.

Hacer consciente el tacto como herramienta de comunicación (con una misma y con las demás personas).

Practicar el autotoque y el toque, así como los límites corporales.

Aprender a identificar la regulación, corregulación y autorregulación emocional a través del tacto.

La importancia del tacto como seres humanos. ¿Dónde hemos dejado este sentido?

Tacto comunicativo consciente. ¿Qué es? El tacto como herramienta. Regulación emocional.

Límites corporales y mapeo: aprendiendo a usar el tacto.

Ukimen kontzientea eta komunikazioa

Ukimenak egungo gizartean duen garrantziaz hausnartzea.

Ukimena komunikazio-tresna gisa kontziente egitea, norberarekin zein besteekin.

Norbera eta besteak ukitzea praktikatzea, eta gorputzaren mugak jartzea.

Ukimenaren bidez emozioen erregulazioa, korregulazioa eta autorregulazioa identifikatzen ikastea.

Ukimenaren garrantzia gizakiongan. Non utzi dugu zentzumen hori?

Komunikazio-ukimen kontzientea. Zer da? Ukimena tresna gisa. Emozioen erregulazioa.

Gorputzaren mugak eta mapatzea: ukimena erabiltzen ik

FEDERACIÓN HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

Pornografía online: Cómo proteger y acompañar a tus hijos/as

Hoy en día, el acceso a la pornografía está a un clic de distancia, incluso sin que los adolescentes la busquen activamente: anuncios, enlaces en redes sociales, ventanas emergentes o recomendaciones de otros compañeros/as. Esta exposición temprana puede influir en su forma de entender la sexualidad, el consentimiento y las relaciones de pareja.

En esta charla abordaremos cómo aplicar una mediación parental eficaz que combine dos elementos clave:

Herramientas tecnológicas (controles parentales y configuraciones de seguridad).

Comunicación abierta en casa, para desmontar mitos, hablar de sexualidad de manera sana y generar confianza.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo puedo prevenir que mi hijo/a acceda a pornografía desde el móvil, la tablet o el ordenador? ¿Qué hago si descubro que ya lo ha visto? ¿Cómo le hablo del tema sin incomodidad o enfado? ¿Qué mensajes clave debo transmitir para contrarrestar la visión distorsionada de la pornografía?

Dirigido a: Madres y padres de alumnado de ESO

Online pornografia: Nola babestu eta lagundu zure seme-alabak

Gaur egun, pornografiarako sarbidea klik batera dago, nerabeek aktiboki bilatu gabe ere: iragarkiak, sare sozialetako estekak, leiho emergenteak edo beste kide batzuen gomendioak. Esposizio goiztiar horrek eragina izan dezake sexualitatea, adostasuna eta bikote-harremanak ulertzeko moduan.

Hitzaldi honetan, aztertuko dugu nola aplikatu gurasoen bitartekaritza eraginkorra, funtsezko bi elementu konbinatuko dituena:

Tresna teknologikoak (guraso-kontrolak eta segurtasun-konfigurazioak).

Etxean komunikazio irekia izatea, mitoak deseraiki, sexualitateaz modu osasungarrian hitz egin eta konfiantza sortzeko.

Honelako zalantzak argituko dira: Nola prebenitu dezaket nire seme-alabek pornografia mugikorrean, tabletan edo ordenagailuan ikustea? . Zer egingo dut dagoeneko ikusi duela dakidanean? . Nola hitz egingo dut berarekin gaiari buruz deseroso eta haserre agertu gabe? .Zer mezu giltzarri helarazi behar ditut pornografiaren ikuspegi desitxuratuari aurre egiteko?

Norentzat: Derrigorrezko bigarren hezkuntzako gurasoentzat.

El uso del Chromebook en casa: Claves para una convivencia digital saludable

Cada vez más centros educativos utilizan el Chromebook u otro dispositivo como herramienta de aprendizaje. Esto plantea nuevas oportunidades, pero también desafíos en casa: tareas que se confunden con ocio, distracciones online o dificultades para establecer límites claros.

En esta charla ofreceremos pautas para que las familias acompañen a sus hijos/as en el uso académico y personal del dispositivo, fomentando la autonomía y evitando conflictos.

Se resuelven dudas del tipo: ¿Cómo puedo diferenciar el tiempo de estudio del tiempo de ocio en el Chomebook? ¿Qué controles o configuraciones básicas puedo activar desde casa? ¿Cómo evitar que mi hijo/a se distraiga con YouTube, juegos o redes durante el horario escolar?

Chromebook-aren erabilera etxean: Elkarbizitza digital osasungarrirako gakoak

Gero eta ikastetxe gehiagok erabiltzen dute Chromebook-a edo beste gailuren bat ikasteko tresna gisa Horrek aukera berriak dakartza, baita erronkak etxean ere: aisialdiarekin nahasten diren etxerako lanak, arreta-galtzeak online edo muga argiak ezartzeko zailtasunak.

Hitzaldi honetan jarraibideak eskainiko ditugu familiek seme-alabei Chromebook-aren erabilera akademiko eta pertsonalean laguntzeko, autonomia sustatuz eta gatazkak saihestuz.

Honelako zalantzak argituko dira: Nola bereiz ditzaket ikasteko denbora eta aisiarako denbora Chromebook-a erabiltzean? Zer kontrol edo oinarrizko konfigurazio aktiba ditzaket etxetik? Nola saihestu dezaket nire seme-alabek eskola-orduetan YouTube-rekin, jokoekin edo sareekin arreta galtzea?

FORMACION HERRIKOA FEDERACION CEAPA

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 haiek 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 komunikazioari esker galderak egin diezazkioten beren buruari eta haiek beraiek sor ditzaten konponbideak, inposizio direla ulertu gabe.

Noiz eman behar zaie lehen mugikorra?

Gurasook gero eta maizago egiten dugun galdera eta erantzun zailekoa. Mugikor batekin Internetera konekta 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 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? 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 negatiboa da, nahita sortua eta jarraitua, menderatze-sumisio erlazioa sortzen duena. Interneten (ciberbullying), 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 biktimengan 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 ikastetxean? Badago jazarlearen eta biktimaren ohiko profilik.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

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?

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 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.

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?

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

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 a tomar decisiones?

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 nerabezarora, gailuen erabilera osasuntsua bultzatuz.

Honelako zalantzak argituko dira:

Nola lagundu dezaket nire haurra autokontrolerako gaitasunak garatzen mugikor, tableta ala bideojokoen erabileran?

Zeintzuk dira autonomia sustatzeko estrategiak?

Nola aurre egin egoera gatazkatsuei eta nola lagundu nire haurra erabakiak hartzen?

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

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 gugan erabilerak eta abusuak, mugak jartzeko eta erabilera arduratsua eta onuragarria egiteko gai izan gaitezen.

FEDERACION HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA

Trámites que 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 email: herrikoa@herrikoa.org.

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

Lugar: Las sesiones se realizarán en los locales de la Apyma o donde esta indique.

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 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 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 elektroniko 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.

Data: Eskarien hurrenkeraren arabera zehaztuko dira.

Federatutako Guraso elkarteak:

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

Gutxienez, beharrezkoa da 8 parte-hartzaile biltzea. Kopuru hori ziurtatzen ez duen Guraso Elkarteak Federazioari jakih narazi beharko dio, aurrerapen nahikoaz, saioa bertan behera uzteko; testela, Guraso Elkarteak ordainduko ditu sortun tako 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 presf takuntzakoak ez dira saio gisa zenbatuko, eta eremuen arabera antolatuko dira.

Federatuta ez dauden guraso elkarteak, centro zuzendaritzak eta bestelako entitaf teak:

Federatuta egon gabe eskatzen bada programaren prestakuntza, irakaskuntza-atalen batetik, ikastetxeetako zuzendaa ritzetatik, Ikasleen prestakuntzatik edo beste entitate batzuetatik, kostua 130 € izango da saioko + bidaia-gastuak, egong go balira.

FEDERACIÓN HERRIKOA FEDERAZIOA CEAPA