

Programación Escuela de Familia - Mes Mayo

Todas las actividades son gratuitas - Contacto y Reserva de Plaza: 91 636 2007 - caf@ufv.es

A) EL YOGA Y SUS BENEFICIOS EN EL AMBITO FAMILIAR

Ejercicios de yoga, técnicas de respiración, posturas, relajación y meditación como actividad que se puede practicar para sentirse mejor:

Plazas Limitadas.

La no asistencia a más del 50% de las sesiones causará baja.

Material necesario: Esterilla, ropa cómoda y cojín.

Impartido por José Luis García. Profesor de Hatha Yoga.

■ **Lunes 6, 13, 20, 27 de 18:00h a 20:00h**

C) CUENTOS Y ACTIVIDADES QUE NOS AYUDAN A VIVIR MEJOR

Dirigido a padres y niños de 5 a 8 años

Acude con tus hijos para aprender a desarrollar y potenciar los valores que más puedan necesitar a través de cuentos, actividades y dinámicas.

Autoestima, amistad, compartir, ser solidario, etc.

Los temas variaran cada jueves.

Impartido por M^a Cristina Pidal Allende Salazar - Psicóloga

■ **Jueves 9, 16, 23 de 18:00 a 19:00h**

E) CONVIVIR CON ADOLESCENTES

Propuestas prácticas para superar con éxito la adolescencia.

En este taller se abordarán los elementos que permitan la re-evolución de los padres, analizando las dificultades diarias que surgen en la convivencia y educación, proponiendo pautas que favorezcan la superación de esta etapa evolutiva.

Se propondrán tres pilares fundamentales en los que poder basar la convivencia y educación de tu hijo: Serenidad, Actitud positiva y Seguridad.

Impartido por Lourdes Fernández -Quintanilla - Área de Sensibilización de Prisma.

■ **Martes 21 de 18:00h a 20:00h**



Gestionado por:

fundación | francisco
altius | de vitoria

con la colaboración de:



B) PROGRAMA + FAMILIA

Prevención de conductas de riesgo en consumo de drogas

- Continúa Grupo de Abril -

Aportará a los padres y madres información objetiva sobre las drogas y estrategias y recursos que permitan mejorar sus habilidades educativas en la prevención del consumo de drogas.

Impartido por Técnicos profesionales de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

■ **- GRUPO DE MAÑANA:** Horario de 10:30 h a 12:30 h.
Martes 7 de Mayo.

■ **- GRUPO DE TARDE:** Horario de 18:00 h a 20:00 h.
Miércoles 8 y 15 de Mayo.

D) COACHING FAMILIAR

Mejorar la comunicación familiar es posible

Aprenderás a distinguir los tres modelos básicos de expresión, atendiendo al lenguaje verbal y no verbal y utilizaremos herramientas que nos ayuden a conciliar nuestro modelo con el de nuestros hijos.

Se trata de un taller fundamentalmente práctico, dónde se podrá plantear dudas o consultas específicas y que podáis aplicar las herramientas que os ayuden a mejorar las situaciones que os preocupan familiarmente.

Impartido por Rosa María Gallego Flores.
Coach personal, familiar y deportivo. Rmgcoaching.

■ **Martes 14, 21 y 28 de 10:30h a 12:00h**

F) PSICOLOGÍA CREATIVA

Cómo sacar lo mejor de ti, para sacar lo mejor de tus hijos

Acude con tus hijos (5 a 12 años)

Taller para que los padres desarrollen sus potencialidades, tomen conciencia de sus posibilidades creativas y generen espacios donde su capacidad creativa y la de sus hijos, se pueda desarrollar sin límites.

Se realizarán actividades y ejercicios creativos fáciles de poner en práctica con los/as niños/as.

Impartido por Miembros del "Clipsicología. Psicología Creativa".

■ **Martes 30 de 18:00h a 20:00h**

<http://centroapoyofamilia.blogspot.com>