

Las Rozas, 29 de enero de 2018

Estimados padres,

Queremos compartir con vosotros la puesta en marcha de un proyecto muy especial a iniciativa del APA CEIP Los Jarales, una **nueva Escuela de familias** cuyo objetivo es servir de punto de encuentro para los padres del centro donde se abordarán distintos temas de nuestro interés.

Este proyecto se realiza en colaboración con la empresa apoyo psico educativo “a.p.e”, especializada desde hace años en el trabajo con menores y jóvenes abordando el aspecto académico, desde la psicología y los aspectos sociales. Actualmente llevan proyectos con otros centros de la zona donde realizan actividades formativas en el ámbito de la inteligencia emocional, altas capacidades, habilidades sociales, técnicas de estudio, necesidades especiales, escuela de familias y formación al profesorado.

La Escuela de padres se llevará a cabo **en sesiones de 1 hora cada dos viernes al mes** (más o menos), en total serán unas 10 sesiones para este curso 2017-2018. Se tratará de una charla impartida por una psicóloga especializada en el tema concreto dando lugar posteriormente a una charla informal donde se resolverán dudas y cuestiones relacionadas con el tema abordado. El APA ofrecerá este servicio de forma gratuita para todos los padres que pertenezcan a la asociación y con un coste de 5€ para los no socios, incluyendo en el mismo, servicio de ludoteca para facilitar la asistencia a la sesión.

HORARIO: viernes de 16,45-17,45h (Servicio de Ludoteca incluido)

Podéis encontrar más información de las sesiones en el programa que adjuntamos a continuación. El programa es orientativo, las sesiones podrán sufrir alguna modificación a medida que avance el curso, por ello os recomendamos seguirnos en Facebook, Twitter (@ApaLosJarales) y en Instagram (apa_los_jarales) donde anunciaremos cualquier cambio que pueda producirse.

Para asegurar el buen funcionamiento del taller, os pedimos confirmar vuestra asistencia previamente a cada una de las charlas con un sencillo email a la dirección:

apalosjarales@gmail.com indicando vuestro nombre, nombre de vuestro hijo, curso y si necesitareis servicio de ludoteca.

¡¡Os esperamos!!

Un saludo,

APA CEIP Los Jarales

ESCUELA DE FAMILIA JARALES

PUNTO DE ENCUENTRO Y COMUNIDAD

No podemos olvidarnos que la base de la educación de los hijos e hijas está en la familia, sin embargo, muchas veces nos encontramos con que los padres y madres no disponemos de las herramientas para afrontar los nuevos retos, situaciones, cambios de ciclo vital... Tampoco abundan actividades que permitan a los padres y madres compartir con otros sus experiencias, miedos, alegrías y dificultades de modo que al interactuar con otros se favorezca y mejore las relaciones familiares.

Para poder desarrollar adecuadamente sus funciones, las familias necesitan información y formación previa. Tienen que estar permanentemente involucrados en el proceso de formación de sus hijos y formar significa, criar, educar y apoyar.

En la "Escuela de Familias" del colegio Los Jarales se abordarán temas concretos en cada sesión ofreciendo información desde una perspectiva optimista y motivadora para las familias, fomentando la búsqueda de soluciones e intentando dotar a las familias de herramientas que les ayuden a llevar a cabo su importante labor como padres y madres.

Metodología

Las sesiones se desarrollarán con una primera parte de unos veinte minutos aprox. de conceptos teóricos psico educativos que nos ayudarán a comprender los temas planteados en cada sesión, posteriormente se planteará al grupo de familias la interacción a través de un debate con dudas, consultas, preguntas para intentar resolverlas y desarrollar alguna actividad o dinámica teórico-práctica.

OBJETIVOS:

1. Ofrecerles la información y conocimientos básicos sobre diferentes temas, con el objetivo de proporcionarles herramientas para gestionar diferentes situaciones con sus hijas e hijos.
2. Facilitar recursos educativos y formativos para promover en sus hijos actitudes, valores, habilidades personales y sociales sanas.
3. Promover el intercambio de experiencias entre las familias asistentes.

HORARIO: viernes de 16,45-17,45h (Servicio de Ludoteca incluido)

TEMÁTICAS DE LAS SESIONES

1. Sesión 1

Día 9 de febrero

TEMA: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES DE NUESTROS HIJOS E HIJAS.

PONENTE: SABINA PERA

Herramientas para acompañar a nuestros hijos en sus procesos emocionales. Trabajaremos con las emociones principales y aprenderemos dinámicas para practicar con los niños/as en casa. La canalización de las emociones es un proceso imprescindible para el sano desarrollo del menor y de sus habilidades sociales. Técnicas para manejar sus frustraciones, rabias, timideces, limitaciones. Técnicas de Mindfulness/meditación y relajación

2. Sesión 2

Día 23 de febrero

TEMA: NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.TDH, TDAH

PONENTE: NURIA ORTEGA

Actualmente cada vez es más frecuente encontrar la expresión “niños hiperactivos” en el ámbito educativo. Características como la falta de atención, hiperactividad o impulsividad son propias de la infancia, es natural que los niños estén muy activos, presten poca atención, escuchen poco... Por ello, es muy importante distinguir entre un comportamiento propio de la etapa evolutiva y de uno que no lo es. En este taller nos acercaremos a los síntomas del trastorno por déficit de atención y abordaremos los apoyos y atenciones educativas específicas debido a desórdenes en los procesos cognitivos básicos implicados en los procesos de aprendizaje.

3. Sesión 3

Día 2 marzo

TEMA: INTELIGENCIA EMOCIONAL

PONENTE: SABINA PERA

Las emociones forman parte importante en nuestra vida y como tal, desde muy pequeños las compartimos con ellos y así les acostumbramos a que ellos compartan las suyas. Taller vivencial dónde los asistentes vivirán en 1ª persona la inteligencia emocional. Será un espacio para padres y madres que quieran conocerse mejor a sí mismos, sus emociones y como gestionarlas. Metodología práctica para conocer y trabajar nuestras emociones, ya que es la única manera de saber que les ocurre a nuestros hijos y poder ayudarlos a ser personas felices, siéndolo nosotros mismos.

4. Sesión 4

Día 16 marzo

TEMA: CONOCIMIENTO DEL TEA Y SINDROME ASPERGER

PONENTE: NURIA ORTEGA

Ofrecer información asequible a través de una mejor comprensión de las características de los alumnos TEA, y el respeto y aceptación de las mismas. Fomentar las relaciones positivas en toda la comunidad educativa, la interacción, creación de vínculos, sensibilización, cohesión, y conocimientos de las características especiales y/o distintas de cada uno.

5. Sesión 5

Día 6 abril

TEMA: ENTENDIENDO LAS ETAPAS EVOLUTIVAS DE NUESTROS HIJOS.

PONENTE: NURIA ORTEGA

Acercaremos los procesos madurativos por los que pasan nuestros menores. Su desarrollo en las diferentes etapas desde la infancia a la adultez. Conocer bien a nuestro hijo, lo que es capaz de hacer y entender según su edad nos permite ajustar mejor nuestras expectativas y comprender los comportamientos de nuestras hijas o hijos y evitar situación de frustración que nos llevan en muchos casos a conflictos generacionales.

6. Sesión 6

Día 20 abril

TEMA: USO CONSCIENTE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

El fácil acceso que tienen los niños a las nuevas tecnologías nos hace plantearnos muchas preguntas: cuándo es conveniente introducirlas en la vida del niño, durante cuánto tiempo, cómo hacer un uso adecuado de ellas, qué se puede sacar de positivo y qué peligros tiene. Signos de ansiedad por dependencia

Se ofrecerán pautas para fomentar el uso adecuado de Internet, móvil y videojuegos. ¿Dónde está el límite? Repercusiones positivas y negativas en el uso de las nuevas tecnologías.

7. Sesión 7

Día 11 de mayo

TEMA: COMO POTENCIAR EL AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS. PSICOLOGIA POSITIVA “TU PUEDES”

La autoestima es un elemento básico en la formación personal de los niños. De su grado de autoestima dependerá su desarrollo en el aprendizaje, en las buenas relaciones, en las actividades, y su manejo de diferentes circunstancias en su día a día. Se comentarán estrategias para fomentar una autoestima adecuada en nuestros hijos. Desde la psicología positiva trataremos como potenciar de forma equilibrada las fortalezas de nuestros hijos y facilitando una visión objetiva de ellos mismos.

8. Sesión 8

Día 18 de mayo

TEMA: BULLYING – ACOSO ESCOLAR

Acercamiento a los conceptos de Bullying. Características del acoso. Tipos de acoso. Como detectar un posible acoso escolar o situación de vulnerabilidad. Analizamos los 3 participantes: Acosador – Víctima – Observadores. Estamos para ayudar no para juzgar. Gestión de la agresividad.

9. Sesión 9

Día 1 de junio

TEMA: NORMAS Y LÍMITES

La familia es el primer grupo social al que pertenece el niño, en el que aprende a convivir. El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia.

10. Sesión 10

Día 15 de junio

TEMA: **SOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA**

Educación es buscar el equilibrio entre apego y desapego, entre autonomía y dependencia. Esto implica movimiento, cambio y conflicto. Herramientas y habilidades para buscar cambios y mejoras, confiando en nuestras capacidades con el fin de gestionar de forma positiva los conflictos, con la idea de mejorar la convivencia en familias con hijas e hijos de cualquier edad.