



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango



**Curso
2012-2013**

Qué son estos encuentros

Son grupos reducidos de adultos que, conducidos por profesionales especializados, van a abordar de forma dinámica, participativa y práctica temas sobre drogodependencias, salud, comunicación en la familia, resolución de conflictos,...

Dirigido a:

Padres y madres de alumnos y a todos los adultos interesados. NO HACE FALTA PREPARACIÓN PREVIA NI ESTUDIOS.

Lugar de celebración:

En centros escolares o locales municipales de cada población de la Mancomunidad de Durango.

Fecha y horario:

Para consultar los diferentes horarios y lugares de los cursos llamar por teléfono. Los cursos comienzan **la última semana de ENERO** de 2013.

Inscripción:

LA INSCRIPCIÓN FINALIZA el **04 de ENERO** de 2013
Cada curso tiene un coste de **6,00 €**

Se puede realizar por:

 **94-620.05.20 (mañanas de 9,30 a 13,30 h.)**

Email prevencion.mdurango@bizkaia.org

En las oficinas del Servicio de Prevención de Drogodependencias:
Askatasun Etorbidea, 11 local 48200 – Durango

Pero, ¿en qué puedo apuntarme?



Prevención en la infancia a través de la comunicación y la autoestima

7 SESIONES DE 90 MINUTOS

Orientado a los padres y madres que tienen hijos/as en la Educación Primaria; en él se tratarán los siguientes temas: La infancia: etapa clave. Reconocer y expresar sentimientos. Prevención en drogodependencias. Haciendo frente a la presión de grupo. Aprender a decir “no”. La importancia de la familia en la prevención. Fomentar la autoestima. Futuros cambios de la adolescencia. Qué son las drogas. Tipos y efectos.

ADOLESCENCIA Y DROGAS, ¿CÓMO ABORDARLO?

7 SESIONES DE 90 MINUTOS

Orientado a los padres y madres que tienen hijos/as en la Educación Secundaria; en él se tratarán los siguientes temas: Tipos de drogas. Clasificación y efectos. Mitos. Indicios de consumo y pautas de actuación. Causas del consumo de drogas. Tabaco – Alcohol – Cannabis – Otras drogas. Autoestima. Presión de grupo. Comunicación. Habilidades Sociales. Prevención de Drogodependencias.

EDUCANDO LA AFECTIVIDAD DESDE LA INFANCIA

7 SESIONES DE 90 MINUTOS

Qué es la afectividad. Cuándo y cómo educamos en afectividad. Construcción de los vínculos afectivo-sexuales. Afectividad y sexualidad, ¿educar para el condón o para el amor?. Relaciones afectivo-sexuales. Sentimientos ambivalentes: le quiero pero siento rabia, desilusión,...

EDUCAR CON POSITIVIDAD: DE LA TEORIA A LA PRACTICA

7 SESIONES DE 90 MINUTOS

¿Qué es la psicología de la positividad? Actitudes que nos conducen a la educación positiva. Los mensajes y la formación de creencias. Inteligencia emocional, el control emocional. La armonía familiar, la disciplina, el orden y las normas. Las relaciones, el respeto y los conflictos interpersonales.

APRENDER A RELAJARNOS

5 SESIONES DE 90 MINUTOS

PLAZAS LIMITADAS EN ESTE CURSO; POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCION.

El proceso de la respiración. Tomar conciencia del acto respiratorio. Cómo relajarnos. Posturas. Respiración. Ejercicios de relajación. Técnicas de relajación emocional. Técnicas de relajación mental. Relajación en familia.

Los cursos serán de lunes a viernes en horario de tarde (cuando tu hijo/a esta en el colegio) o de noche (de 19,00 a 20,30 h.).