



Durangoko Merinaldearen  
Amankomunazgoa  
Mancomunidad  
de la Merindad de Durango



**Curso  
2018-2019**

### **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 del alumnado 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 primera semana de FEBRERO** de 2019.

### **Inscripción:**

LA INSCRIPCION FINALIZA el **18 de ENERO** de 2019

Se puede realizar por:

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

**Email [prevencion.mdurango@bizkaia.org](mailto:prevencion.mdurango@bizkaia.org)**

En las oficinas del Servicio de Prevención de Adicciones:

Askatasun Etorbidea, 11 local 48200 – Durango

# **Pero, ¿en qué puedo apuntarme?**

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

**6 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Colegio Landako de Durango los miércoles de 17,00 a 18,30 horas**

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 prevenir?**

**6 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Durango, los martes de 18,00 a 19,30 horas**

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. Sentimientos. Habilidades Sociales. Prevención de Drogodependencias.

## **Fomentando vínculos afectivos con nuestros hijos e hijas**

**6 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Colegio Matiena de Abadiño los lunes de 15,00 a 16,30 horas**

**Kurutziaga ikastola de Durango los miércoles de 14,45 a 16,15 horas (EUSKERAZ)**

Nuestro cerebro está programado desde el nacimiento para interactuar con otros seres humanos y gracias a ello descubrir el mundo que nos rodea. Los vínculos afectivos que se establecen con la familia influyen en la capacidad de las personas para tener relaciones sanas a lo largo de su vida. En este taller se realizarán dinámicas que ayudan a potenciar los vínculos afectivos dentro de la familia a cualquier edad.

## **Cómo detectar problemas emocionales en nuestros hijos e hijas, y qué hacer para resolverlos**

**6 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Colegio Landako de Durango los martes de 15,00 a 16,30 horas**

**Colegio de Elorrio los miércoles de 15,00 a 16,30 horas**

**Colegio Zabalarra de Durango los jueves de 15,00 a 16,30 horas**

**Colegio Zelaia de Abadiño los viernes de 15,00 a 16,30 horas**

La vida está llena de condicionantes que pueden jugar a favor o en contra de nuestro bienestar. La infancia no es la excepción a esta regla. Las características innatas y las del ambiente en el se crece, pueden beneficiar o perjudicar el desarrollo emocional. Los problemas emocionales pueden afectar a sus relaciones con los demás, su conducta, escolaridad y su estado de ánimo. Es importante que la familia sea capaz de detectar estas anomalías y solucionarlas lo más rápido posible, ya que perjudican a su desarrollo en muchos aspectos.

## **MINDFUNESS**

**6 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Colegio Jesuitak de Durango los lunes de 14,45 a 16,15 horas**

El mindfulness se considera una práctica de meditación, una técnica de relajación y una actitud más distendida ante la vida. Es una herramienta que puedes usar en cualquier situación y en cualquier momento del día. El objetivo final es conseguir que las situaciones cotidianas no te afecten, que tus emociones no te jueguen una mala pasada, que puedas tomar las mejores decisiones en cada momento y que tu mente deje de fabricar pensamientos que no te llevan a nada bueno.

## **Familia y escuela: Educando juntos**

**3 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Colegio Jesuitak de Durango los miércoles de 18,30 a 20,00 horas**

La Educación es una tarea compartida entre padres y educadores cuyo objetivo es la formación integral del niño/a. La línea de acción debe llevarse a cabo de manera conjunta, el tutor tiene la responsabilidad de hacer partícipes a los padres y facilitarles toda la información necesaria para que se sientan unidos a la escuela y por tanto responsables del proceso educativo de sus hijos/as. Los padres son protagonistas fundamentales en el proceso educativo de sus hijos. Para ello, estableceremos unos cauces de información y participación que proporcionen un intercambio sobre las actitudes y progresos de los niños/as, y una mutua transmisión de información sobre los acontecimientos cotidianos.

## **Hezkidetza: Desberdintasunetatik, berdintasunaren alde lanean**

**6 SESIONES DE 90 MINUTOS**

**Otxandio, los lunes de 18,00 a 19,30 horas (EUSKARAZ)**

A menudo ser chico o chica condiciona culturalmente nuestras posibilidades a lo largo de la vida. Condiciona nuestro aspecto físico, nuestra forma de actuar, el deporte que realizamos, la profesión a la que nos dedicamos. Cada persona somos diferente al resto. Tenemos nuestras peculiaridades, nuestras habilidades, nuestros potenciales. En este curso te ayudaremos a reflexionar sobre nuestra forma de educar y a encontrar estrategias para inculcar en tus hijos e hijas la igualdad de oportunidades desde el respeto hacia las diferencias.



Durangoko Merinaldearen  
Amankomunazgoa  
Mancomunidad  
de la Merindad de Durango



**2018-2019  
ikasturtea**

### **Zer dira gurasoen formazioen topaketak**

Helduen talde txikiak dira eta profesional berezilarien eskutik dinamiko, partizipatibo eta praktiko eran gai hauek landuko dituztenak: drogomenpeketasunak, osasuna, familien arteko komunikazioa, arazoen erabakuntza,...

### **Nori zuzendua:**

**Ikasleen gurasoei baita interesatuta dauden heldu guztiei ere. PARTE HARTZEKO EZ DUZU AURRE PRESTAKUNTZARIK BEHAR EZTA IKASKETARIK ERE.**

### **Lekua:**

Durangoko Udalen Mankomunitateko herri bakoitzeko ikastegi edo udal tokietan.

### **Hasiera eta ordutegia:**

Ikastaroen ordutegiei eta tokiei buruz informazioa nahi baduzu deitu telefonoz. Ikastaroen hasiera 2019ko **OTSAILAREN lehenengo astean** izango da.

### **Inskripzioa:**

Inskripzioa 2.019ko **URTARRILAREN 18an** bukatzen da.

Bide hauetatik egin daiteke:

**☎ 94-620.05.20 (goizez, 9,30etatik 13,30etara)**

**Email [prevencion.mdurango@bizkaia.org](mailto:prevencion.mdurango@bizkaia.org)**

Adikzioen Prebentziorako Zerbitzuko bulegoan:

Askatasun Etorbidea, 11 behea 48200 – Durango

# Baina, ze ikastaro egingo dut?

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

90 MINUTUTAKO 6 SAIO

**Durangoko Landako eskolan, astearteetan 17,00etatik 18,30etara**

Seme-alabak Lehen Hezkuntzan dituzten gurasoei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: Haurtzaroa funtsezko garaia. Sentimenduak ezagutzea eta adieraztea. Drogamenpekotasunetan prebentzioa. Talde presioari aurre eginez. Ezetz esaten ikastea. Familiaren garrantzia prebentzian. Autoestimua bultzatuz. Nerabezeroan gertatuko diren aldaketak. Zer dira drogak: motak eta eraginak.

## Adolescencia y drogas, ¿cómo abordarlo?

90 MINUTUTAKO 6 SAIO

**Durangon, astearteetan 18,00etatik 19,30etara**

Seme-alabak Bigarren Hezkuntzan dituzten gurasoei zuzenduta. Bertan ondorengo gaiak landuko dira: Droga motak. Sailkapena eta eraginak. Mitoak. Kontsumo seinaleak eta zer egin. Droga kontsumitzeko arrazoiak. Tabakoa, alkohola, kannabisa eta beste drogak. Autoestimua. Talde presioa. Komunikazioa. Sentimenduak. Giza trebetasunak. Drogamenpekotasunen prebentzioa.

## Gure seme-alabekin lotura afektiboak sustatuz

90 MINUTUTAKO 6 SAIO

**Abadiñoko Matiena eskolan, astelehenetan 15,00etatik 16,30etara**  
**Durangoko Kurutzia ikastolan, astelehenetan 14,45etatik 16,15etara (EUSKARAZ)**

Jaiotzatik, gure burmuina beste gizaki batzuekin harremanetan jartzeko programatua dago; eta horri esker, inguruzten gaituen mundua ezagutzeko. Familiarekin eratzen diren lotura afektiboak eragina dute bizitzan guztian zehar mantentzen ditugun harremanak osasuntsuak izateko gaitasunarekin. Ikastaro honetan, familiaren barruan lotura afektiboak edozein adinetan sendotzeko lagungarriak diren dinamikak egingo dira.

## Cómo detectar problemas emocionales en nuestros hijos e hijas, y qué hacer para resolverlos

90 MINUTUTAKO 6 SAIO

**Durangoko Landako eskolan, astearteetan 15,00etatik 16,30etara**  
**Elorrioko eskolan, asteazkenetan 15,00etatik 16,30etara**  
**Durangoko Zabalarra eskolan, ostegunetan 15,00etatik 16,30etara**  
**Abadiñoko Zelaieta eskolan, ostiraletan 15,00etatik 16,30etara**

Bizitza, gure ongizatearen alde edo aurka jotzen duten baldintzatzailez beteta dago. Haurtzaroa ez da arau honen salbuespena. Jatorrizko ezaugarriek eta garatzen garen inguruneak garapen emozionalari on edo kalte egin diezaioke. Arazo emozionalak gure seme-alaben harremanetan, bere jokabidean, eskolatzeko-aldian eta gogoraldartean eragina dute. Familiak arazo hauek antzematea eta lehen bai lehen konpontzea garrantzitsua da; bere esparru askoren garapenari gaitz egiten diote eta.

## MINDFULNESS

90 MINUTUTAKO 6 SAIO

**Durangoko Jesuitak ikastetxean, astelehenetan 14,45etatik 16,15etara**

Mindfulness-a meditazio praktika bat, erlaxazio teknika bat eta bizitzaren aurrean jarrera lasaia bat bezala ulertzen da. Eguneroko edozein unetan eta egoeratan erabil dezakezun tresna bat da. Azken helburua eguneroko egoerek minik ez ematea, emozioek ondorio txarrik ez bideratzea, egoera bakoitzaren aurrean erabakirik onenak hartu ahal izatea eta zure burmuinak inora eramaten ez duten pentsamenduak sortzeari uztea da. Ekialdean jaiotako eta gure bizimodura egokitutako praktika bat da. Zure emozioak bideratzea eskaintzen dizu; behin eta berriz dituzun pentsamenduak zeintzuk diren ezagutzea, aldatu ahal izateko eta ongi izatea berreskuratu ahal izateko.

## Familia y escuela: Educando juntos

90 MINUTUTAKO 3 SAIO

**Durangoko Jesuitak ikastetxean, asteazkenetan 18,30etatik 20,00etara**

Heziketa, guraso eta hezitzaileen artean partekatzen den eginbehar bat da eta bere helburua haurren prestakuntza osoa da. Ekintzak, elkarlanean eraman behar dira aurrera. Tutoreak, gurasoak eginkizun horren parte sentitzearen ardura du eta eskolarekin bat sentitzeko beharrezkoa den informazio guztia eman behar die; horrekin, beraien seme-alaben heziketa prozesuaren parte sentitu ahal izateko. Gurasoak seme-alaben heziketaren ezinbesteko protagonistak dira. Horretarako, seme-alaben jarrera eta aurrerapausoen berri eman ahal izateko, eta eguneroko gertaeren informazioa elkar trukatzeko aukera emango duten bideak irekiko dira.

## Hezkidetzak: Desberdintasunetatik, berdintasunaren alde lanean

6 SESIONES DE 90 MINUTOS

**Otxandion, astelehenetan 18,00etatik 19,30etara (EUSKERAZ)**

Askotan, neska edo mutila izateak, kulturalki, gure bizitzan zehar ditugun aukerak baldintzatzen ditu. Gure irudi fisikoa, gure jokabidea, egiten dugun kirola, gure lanbidea, ... baldintzatzen ditu. Denak gara desberdinak. Gure berezitasunak ditugu, gure trebetasunak, gure gaitasunak, ... Ikastaro honetan, gure jokaerari buruz hausnartzen eta desberdintasunekiko errespetoaren ildotik, aukeren berdintasuna zure seme-alabetan bultzatzeko estrategiak aurkitzen lagunduko dizugu.