

## CHARLAS ABIERTAS PARA TODAS LAS FAMILIAS

Gota de Leche. 19.30 h

### ¿Sabes cómo contarlo?

Educación sexual desde la familia

- 21 de noviembre y 18 de febrero

### Bullying. Acoso entre iguales

- 28 de noviembre y 4 de mayo

### ¿Educamos para el buen uso de las Nuevas Tecnologías?

- 12 de diciembre y 10 de marzo

### El paso de la infancia a la adolescencia

- 23 de enero y 17 de marzo

### Menores 0,0

Habla con tus hijas e hijos del alcohol

- 30 de enero y 23 de abril

### El botellón y las bebidas energéticas

- 6 de febrero y 14 de mayo



Duración de las charlas: 90 minutos aprox.  
Si te interesa recibirlas en tu Centro Escolar,  
solicítalo en la web.

## PARA FAMILIAS QUE PARTICIPAN EN EL PROGRAMA



### De cocinitas a cocinillas Taller de cocina práctica en familia

- Para familias con hijas/os de 3º a 6º de Primaria.
- Cocinaremos recetas saludables que se degustarán en grupo al final del taller.
- 2 sesiones de 2 horas y media.
- En la cocina de la Gota de Leche.  
Martes, jueves por la tarde,  
o sábados por la mañana.



### Servicio de asesoría familiar en salud y adicciones

- **Asesoría presencial** en La Gota de Leche:
  - lunes y jueves de 17:30 h a 19:30 h
  - viernes de 10:00 h a 12:00 h
- Cita previa llamando al teléfono 941 201 615
- **Asesoría on-line:** [www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es)

## INSCRIPCIONES

- ✓ Con la ficha en el buzón del AMPA
- ✓ [www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es)
- ✓ Teléfono 010



Ayuntamiento de Logroño

# FAMILIA y SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES



LR-1008-2019



Ayuntamiento  
de Logroño

## CON HIJAS E HIJOS EN EDUCACIÓN INFANTIL

ESCUELA:

### Vamos a comer bien, cariño

Encuentros para familias sobre Alimentación Saludable, donde se trabajan estrategias y pautas sobre necesidades nutritivas en la etapa infantil. ¿Qué significa comer bien? Establecer patrones alimenticios adecuados...

¿Cuánto dura? 3 sesiones de 1 hora y media

.....

TALLER:

### Pasito a pasito

Taller sobre rutinas, hábitos y pautas en estas edades.

¿Cuánto dura? 1 sesión de 1 hora y media

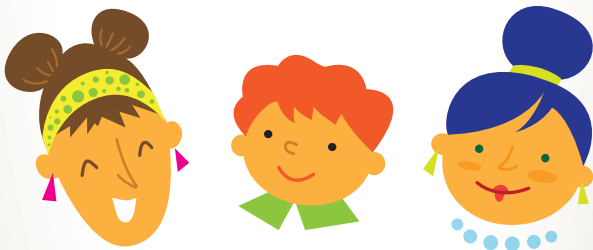
.....

TALLER:

### Despacio, despacito

Qué hacer ante: celos, rabia, falta de atención, enfados y otras conductas propias de esta etapa.

¿Cuánto dura? 1 sesión de 1 hora y media



## CON HIJAS E HIJOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ESCUELA:

### Mejora tus competencias como padre y madre

Encuentros sobre comunicación familiar, pautas educativas, resolución de conflictos, autoestima...

¿Cuánto dura? 3 sesiones de 1 hora y media

.....

TALLER:

### Apoyo su desarrollo emocional

Salud emocional: ¿Qué son las emociones?, ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en nuestras hijas e hijos?

¿Cuánto dura? 1 sesión de 2 horas

.....

TALLER:

### ¿Cómo le motivo para estudiar?

Factores que condicionan la motivación con la que nuestras hijas e hijos se ponen a estudiar. Estrategias de actuación.

¿Cuánto dura? 1 sesión de 1 hora y media

.....

TALLER:

### Salud digital

Nuestras hijas e hijos y las Nuevas Tecnologías: ¿Cómo las usan? ¿Podemos/debemos controlarlas? Pautas y herramientas para identificar y evitar adicciones relacionadas con las Nuevas Tecnologías.

¿Cuánto dura? 1 sesión de 1 hora y media

## CON HIJAS E HIJOS EN ESO, FP Y BACHILLERATO

ESCUELA:

### Acompaña a tu hija e hijo adolescente

Encuentros sobre salud emocional desde la familia: estrategias de comunicación familiar, expresión de los sentimientos y manejo de emociones. Fomento del desarrollo personal del adolescente. Primeras salidas.

¿Cuánto dura? 3 sesiones de 1 hora y media

.....

TALLER:

### Conocer para prevenir

Información sobre drogas de mayor consumo en la adolescencia. Cómo prevenir y actuar desde la familia.

¿Cuánto dura? 1 sesión de 1 hora y media

.....

TALLER:

### Juegos y apuestas digitales en la adolescencia

Taller para prevenir la adicción al juego y a las apuestas on line.

¿Cuánto dura? 1 sesión de 1 hora y media

