

Desde Aulas de Familia nos ponemos en contacto con ustedes para informarles de las **sesiones presenciales** que se desarrollan durante el mes de **DICIEMBRE** en Toledo en la **Escuela de Administración Regional** en la calle Río Cabriel, s/n (en el barrio de Santa María de Benquerencia, frente al Archivo de Castilla-La Mancha), **en esta ocasión a las 17 horas**. El bloque temático **será INFANCIA (6 A 11 AÑOS)** con contenidos que creemos son del interés de muchas madres y padres en esta etapa de la crianza.

Las siguientes sesiones para este mes incluyen algunos de los siguientes contenidos y objetivos:

En la sesión 1 abordaremos **CÓMO AYUDAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS EN LA GESTION EMOCIONAL NEGATIVA**: envidia, competitividad, celos y baja tolerancia a la frustración donde trataremos de:

- Adquirir un mejor reconocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las "emociones negativas".
- Desarrollar la habilidad para generar "emociones positivas".
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

En la sesión 2 **AFRONTAMOS LOS PRIMEROS CAMBIOS EN LA PUBERTAD**: cambios físicos, intereses, primeras confrontaciones y educación en igualdad donde trataremos de:

- Comprender los cambios que se producen en esta etapa preadolescente a nivel biológico, emocional, social.
- Analizar aspectos comunes en esta etapa relacionados con estos cambios, aumento de relaciones sociales, intimidad, labilidad emocional etc.
- Acompañar a nuestras hijas e hijos en la formación de la identidad personal: autoestima, autoimagen...
- Reflexionar sobre el papel de la familia en este aspecto.
- Mejorar nuestra comunicación entre padres y madres e hijas e hijos.
- Analizar los conflictos más habituales.

En la sesión 3 abordaremos **CÓMO APOYAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS ANTE LOS ESTRESORES DEL CONTEXTO ESCOLAR**. Relación entre iguales, relación con el profesorado, las tareas, dificultades en el aprendizaje, la gestión del aislamiento... donde trataremos de:

- Reflexionar sobre qué es el estrés y cómo se relaciona en el contexto escolar.
- Cómo identificar indicadores de estrés en nuestros hijos.
- Reconocer los principales factores estresores de este contexto
- Mejorar nuestras habilidades para acompañar y facilitar su adaptación.
- Fomentar su capacidad para solucionar un problema.

En la sesión 4 analizamos la ALIMENTACION SALUDABLE EN LA INFANCIA donde abordaremos:

- Factores que influyen en la alimentación saludable y los mitos más frecuentes.
- La importancia de la alimentación saludable desde la infancia.
- Factores que influyen en la primera etapa de primaria y preadolescente.
- Conoceremos al niño que "no come".
- Habilidades para promover e instalar una alimentación saludable.

Para participar es necesaria **inscripción previa**; os dejamos un enlace directo a la web de inscripción:

<https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/crianza-convivencia-familiar/aulas-de-familia>

Además, en el cartel adjunto, encontrareis un código QR que os deriva directamente a esta web.

Desde **Aulas de Familia**, recurso **preventivo, especializado, público y gratuito**, es nuestro interés acercar el programa a todos los ámbitos relacionados con Infancia y Familia, con el fin de favorecer la difusión del programa entre las familias para que puedan hacer uso de éste y, si ustedes lo desean, valorar el impacto e interés en su ámbito de actuación.

Estamos a su disposición para cualquier asunto,
A la espera de nueva coordinación

Reciban un cordial saludo.