

PROGRAMAS



**acción
familiar**

1. OCIO FAMILIAR, TIEMPO TAMBIÉN PARA EDUCAR

Desde una perspectiva de salud pública, se han identificado actividades socialmente consideradas como ocio, pero conllevan riesgos y consecuencias nocivas para nuestros jóvenes. Para evitar estas situaciones que comprometen la salud y bienestar de la persona, es necesario un ocio saludable, que es en sí mismo, un elemento que protege o previene de los riesgos.

Objetivo general

Proponer un nuevo enfoque sobre el ocio, que no es solamente el tiempo de "respiro" de nuestras obligaciones cotidianas, sino el espacio y tiempo que dedicamos a compartir en familia, como oportunidad de desarrollo, aprendizaje y comunicación tanto de los padres como de los hijos.

Objetivos Específicos:

- Sensibilizar acerca de la importancia del tiempo de ocio para el desarrollo humano saludable.
- Informar acerca del ciclo evolutivo de los hijos e hijas y de las posibilidades de practicar ocio en la familia en cada etapa evolutiva, potenciando la calidad de las relaciones familiares.
- Encontrar una propuesta de actividades prácticas, abiertas y flexibles, que sirven para construir un tiempo de ocio saludable y consciente en el ámbito privado de la familia, evitando así la institucionalización del ocio familiar.
- Conocer el valor preventivo que tienen las pautas de ocio en familia desde edades muy tempranas, transmitiendo valores y estilos de ocio/vidas saludables.

Dirigido a:

Familias que tengan hijos/hijas con edades comprendidas desde el nacimiento hasta los 18 años aproximadamente. Familias con inquietudes acerca de la difícil tarea de educar en una sociedad compleja como la nuestra, y que demandan formación y orientación.

Contenidos:

- Bloque I: Primeros años.
- Bloque II: Infancia.
- Bloque III: Adolescencia.



2.- MEJORANDO LA CONVIVENCIA FAMILIAR

La adolescencia viene acompañada, con frecuencia, de cambios en sus comportamientos y actitudes que exige una cierta transformación y replantamiento de las relaciones entre padres e hijos. Estos inician un proceso de desvinculación familiar buscando nuevos espacios de relación interpersonal y los padres otorgan paulatinamente crecientes espacios de autonomía en la toma de decisiones y responsabilidades. La creencia generalizada de que la adolescencia es una etapa de la vida especialmente difícil se origina precisamente en el hecho de que estos cambios son lo suficientemente intensos como para que provoquen situaciones de conflicto y tensión familiar.



Objetivo general

Ofrecer a los padres recomendaciones para mejorar la convivencia familiar y potenciar el desarrollo saludable de sus hijos adolescentes, a través de una serie de actividades sencillas y fáciles de adaptar al grupo.

Objetivos específicos:

- Formar en los aspectos evolutivos en la adolescencia.
- Aprender a distribuir normas y asumir responsabilidades.
- Mejorar las habilidades de comunicación.
- Resolver los conflictos constructivamente.

Dirigido a:

Familias con hijos/hijas adolescentes. La adolescencia es una etapa vital clave de maduración física, emocional y social, en la que se asientan las bases de la próxima vida adulta.

Contenidos:

- Conocer el desarrollo físico, psíquico e intelectual en la adolescencia.
- Distribuir normas y responsabilidades en la familia.
- Comunicación positivamente.
- Resolver conflictos constructivamente.
- Organizar el tiempo libre.
- Prevención de conductas no saludables

3.- EDUCAR EN FAMILIA

La formación de las familias resulta cada vez más necesaria para poder ejercer correctamente su función educativa. Sin embargo, los problemas compatibilizar horarios, labores y responsabilidades familiares, dificulta el acceso a ello. La Parentalidad Positiva no es permisiva y conlleva el establecimiento de los límites necesarios para que los niños puedan desarrollar plenamente su potencial.



para

Objetivo general :

La adquisición de competencias (conocimientos, habilidades y actitudes) que permitan a los participantes sentirse mejor preparados para afrontar situaciones variadas de la vida familiar.

Objetivos específicos:

- Comprender el comportamiento de los hijos conociendo la etapa evolutiva en la que se encuentran.
- Ajustar mejor las expectativas sobre el comportamiento de los hijos en función de sus diversas características de edad y circunstancias personales.
- Configurar una adecuada valoración de uno mismo que contribuya a generar el asertividad y la seguridad personal necesarias para afrontar los diversos retos de la vida.
- Regular las emociones en momentos de inquietud, tensión o conflicto familiar .
- Fomentar en los menores la aceptación de sí mismos y la satisfacción personal, para que puedan configurar patrones de pensamiento y de conducta

Dirigido a:

Padres y madres que quieran fortalecer sus competencias parentales, basadas en el concepto de Parentalidad Positiva, referida a un comportamiento de los padres que respeta el interés superior del niño.

Contenidos:

- Características del comportamiento de los hijos en sus distintas etapas evolutivas.
- Currículum del hogar, autoestima y comunicación asertiva.
- Estilos educativos en la familia. Límites, normas y consecuencias.
- Resolución positiva de conflictos en el ámbito familiar.

4.- FAMILIA CON EMOCIONES

La familia es la primera escuela para el aprendizaje de estas competencias emocionales, que debe iniciarse desde la infancia, y la formación resulta esencial, para avanzar en este proceso. Todos tenemos emociones que apenas consideramos y debemos reconocer y gestionar, lo que no es tarea de un día sino que requiere: esfuerzo, dedicación e incluso ilusión a lo largo de toda la vida.

Los talleres presentan una metodología activa y participativa, centrada en actividades, ejemplos y dinámicas que posibilitan tiempos de reflexión, expresión y aprendizaje personal y familiar. Este es el último programa que acabamos de elaborar, gracias al apoyo del Plan, y que tan buena acogida está teniendo.



Objetivo general:

Sensibilizar sobre la importancia de educar emocionalmente a lo largo del ciclo vital y capacitar a los más jóvenes para ejercer sus responsabilidades con el fin de ayudar a establecer vínculos afectivos en la familia atendiendo a sus emociones, sentimientos y necesidades

Objetivos específicos:

- Identificar y reconocer las emociones, a nivel personal y familiar.
- Favorecer la verdadera comunicación, tanto en pareja como en las relaciones con los hijos.
- Visibilizar el valor educativo que tiene una correcta gestión de las emociones.
- Transmitir valores y estilos de vida saludables.

Dirigido a:

Parejas que deseen construir una relación sólida y estable, a padres, madres y formadores preocupados por una educación integral y a niños y adolescentes.

Contenidos:

- Conceptos básicos de la Inteligencia Emocional en relación a la familia, esenciales para poder gestionar las emociones.
- Comunicar las emociones, aprender a escuchar activamente y empatizar.
- Compartir emociones en familia en sus distintas fases del ciclo vital.

5.- EL NUEVO RETO

Existe unanimidad acerca de la dificultad que entraña transmitir a la población más joven mensajes sobre prevención del consumo de sustancias adictivas. Las investigaciones coinciden en la importancia de desarrollar la capacidad de análisis crítico en los jóvenes. Esto les permitirá descubrir valores que sostengan emocionalmente los criterios obtenidos sobre temas que son fundamentales para ellos y que puedan luego mantener en la práctica.



El objetivo general:

Formar en habilidades personales a niños y adolescente que fortalezcan sus criterios de elección como principal vía de prevención de conductas perjudiciales desde una metodología que combina las dinámicas en grupo con materiales audiovisuales elaborados por Acción Familiar.

Objetivos específicos:

- Fomentar por medio del uso de la pedagogía activa, la transformación de los mensajes emocionales en instrumentos para el debate y la reflexión.
- Promover en los jóvenes la valoración de la comunicación interpersonal, tanto con sus iguales como con los adultos.
- Contribuir a potenciar su conocimiento en torno a los efectos de las drogas sobre su vida.
- Favorecer el desarrollo de mecanismos de defensa frente a la oferta de droga.
- Fomentar la adopción de valores personales, sociales y hábitos de vida sanos.

Dirigido a:

Niños y adolescentes con un intervalo de edad comprendido entre 8 y 18 años aproximadamente.

Contenidos:

- Medios de comunicación.
- La Publicidad.
- Estrategias de promoción de sustancias adictivas.
- Efectos del consumo de sustancias adictivas.
- Habilidades Sociales básicas. La Escucha Activa.
- La comunicación y estilos comunicativos.
- Emociones y Sentimientos.
- Autoestima. Prevención de violencia.

6.- ABUELOS EDUCADORES. GESTIÓN DE EMOCIONES Y APOYO.

El papel de los abuelos en la familia ha cambiado, puesto que la propia estructura familiar lo ha hecho. Muchos de ellos se encuentran con dificultades al verse obligados no sólo a cuidar a sus nietos sino y sobre todo en su nuevo papel de educadores de sus nietos, ante la ausencia de los padres. Entre dichas dificultades se encuentran las derivadas de las limitaciones propias de la edad y salud, la realidad social y económica, y el entorno en el que se mueven sus nietos. Por ello parece necesario ayudar a estos abuelos en el desempeño de sus nuevas responsabilidades y formarles para que puedan llevarlas a cabo con los mejores resultados para todos.

Abuelos Educadores
Gestión de emociones y
apoyo



Objetivo general:

Dotar a los abuelos y abuelas de recursos y habilidades que les faciliten su tarea como cuidadores y educadores de sus nietos, para lograr un desarrollo integral de estos últimos.

Objetivos específicos:

- Crear un espacio de reflexión grupal, y proporcionarles pautas educativas básicas a seguir en la familia.
- Dotarles de instrumentos que les ayuden a mejorar la comunicación en la familia.
- Ofrecerles el apoyo necesario para reforzar sus habilidades personales y familiares.
- Ofrecerles un espacio de acompañamiento individualizado, a través de un apoyo psicológico, que les ayude y acompañe en el desempeño de su doble papel de abuelos y “padres”.
- Ayudar a redefinir y fortalecer el papel activo de los abuelos en la sociedad actual reconociendo su importante labor educativa.

Dirigido a:

Abuelos y abuelas que por determinadas circunstancias, ejercen la labor de cuidadores habituales de sus nietos.

Contenidos :

- Ayudando a definir fortalezas y debilidades en las familias con abuelos educadores. Gestión de emociones.
- La comunicación como encuentro y prevención de conductas delictivas y adictivas.
- Las necesidades psicológicas básicas desde la infancia a la adolescencia. Límites y normas.
- Principios de Parentalidad Positiva. Peligro Nuevas Tecnologías . Ocio saludable.

PROGRAMAS FORMATIVOS INCLUIDOS EN EL AULA VIRTUAL:

← → ↻ www.accionfamiliar.org/aulavirtual/

Aplicaciones Selección fotos La O: Cuenta - Dropbox bankia Boletín Oficial de la C Calendario general d



acción
familiar

INICIO QUIÉNES SOMOS QUÉ HACEMOS INVESTIGACIÓN SÍGUENOS COLABORA

Acciónfamiliar

La falta de tiempo disponible nos ha llevado a poner en marcha un aula virtual, abierta en la red a cualquier usuario. Su fácil acceso permite a padres, n que afectan a la educación de los niños y jóvenes.

Cursos disponibles

-  **Conceptos básicos en prevención de violencia**
-  **Apoyo para desarrollar la autoestima**
-  **Control como establecimiento de límites y sus consecuencias**
-  **La comunicación: clave para entendernos y respetarnos**
-  **Corresponsabilidad familiar**
-  **Familia y adquisición de hábitos saludables**



Acción Familiar

Príncipe de Vergara, 128 - Esc. Dcha. 1º (Entreplanta)

28002 Madrid

Teléfono: 91 446 10 11

gestion@accionfamiliar.org

www.accionfamiliar.org

