

0-5 urte

Hazkuntza osasuntsu baterako tailerra

Edukiak:

- Oinarri sendoa: atxikimendua, errespetua eta erritmoak
- Haurraren jarrera ulertu eta akonpainatu
- Emozioen kudeaketa (haserrea, beldurra...)
- Errutinak eta mugak
- Jolasaren garrantzia haurraren garapenean
- Heriotzaren eta doluaren hezkuntza

Egutegia: saioak astelehenetan izango dira, martxoaren 11an eta 25ean, apirilak 8an, maiatzak 13an eta 27an eta ekainak 10ean.

Ordutegia eta lekua: 17:00-18:30, Kulturateko Loramendi gelan.

6-12 urte

Garapen emozional osasuntsua

Edukiak:

- Haurraren jarrera ulertu eta gidatu
- Emozioen kudeaketa (Haserrea, Beldurra...)
- Guraso bezala gure emozioak kudeatzen
- Errutinak eta mugak
- Haurren arteko gatazkak kudeatzen
- Jolasaren garrantzia haurraren garapenean

Egutegia: saioak astearteetan izango dira, martxoaren 12an eta 26an, apirilak 9an, maiatzak 14an eta 28an eta ekainak 11an.

Ordutegia eta lekua: 18:00-19:30, Kulturateko Loramendi gelan.

13-18 urte

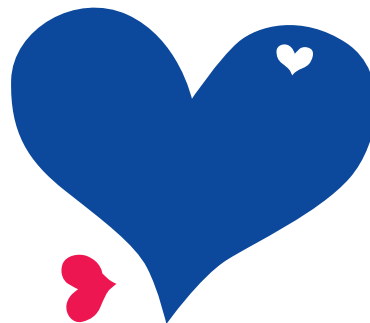
Nerabezaroa ulertzen eta ezagutzen

Edukiak:

- Nerabezaroa ezagutu eta ulertu
- Nerabeekin komunikazioa
- Mugak, zeintzuk, noiz eta nola
- Ikasketak, etxeko lanak eta motibazioa
- Nola zaindu nerabearen osasun emozionala
- Elikadura nahasteen prebentzioa nerabezaroan

Egutegia: saioak astelehenetan izango dira, martxoaren 11an eta 25ean, apirilaren 8an, maiatzaren 13 eta 27an, eta ekainaren 10ean.

Ordutegia eta lekua: 18:45-20:15, Kulturateko Loramendi gelan.



* Oharra

- **Hizkuntza:** izen ematearen arabera erabakiko da.
- Taldeak gehienez 25 pertsonakoak izango dira eta gutxienez 12koak.

talleres para padres y madres

... para sentirnos mejor
... para hacerlo mejor
... para buscar soluciones
... para compartir
... para reflexionar

Dinamizadora:
Mireia Centeno,
psicóloga y psicopedagoga
de la Asociación HEZIBIDE

INSCRIPCIÓN:
hasta el 1 de Marzo

- BAZ - Telf. 943.25.20.00
- Servicios Sociales - 943.25.20.07
- <http://www.arrasate.eus/inscripciones>

ORGANIZA:



ARRASATEKO UDALA

SUBVENCIONA:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

0-5 años

Taller para un crecimiento saludable

Contenidos

- Base segura: apego, respeto, ritmos...
- Comprender la actitud del niño/a y acompañar
- Gestión de emociones (enfado, miedo...)
- Rutinas y límites
- La importancia del juego en el desarrollo del niño/a
- Educando en el duelo y la muerte

Calendario: las sesiones serán los lunes, el 11 y 25 de Marzo, el 8 de Abril, el 13 y 27 de Mayo y el 10 de Junio.

Hora y Lugar: 17:00-18:30, en la sala Loramendi de Kulturate

6-12 años

Desarrollo emocional saludable

Contenidos

- Comprender y guiar el comportamiento del/a niño/a
- Gestión de emociones (enfado, miedo...)
- Gestionando nuestras emociones como padres y madres
- Rutinas y límites
- Gestionando los conflictos entre niños/as
- La importancia del juego en el desarrollo del niño/a

Calendario: las sesiones serán los martes, el 12 y 26 de marzo, el 9 de abril, el 14 y 28 de mayo, y el 11 de junio.

Hora y lugar: 18:00-19:30, en la sala Loramendi de Kulturate

13-18 años

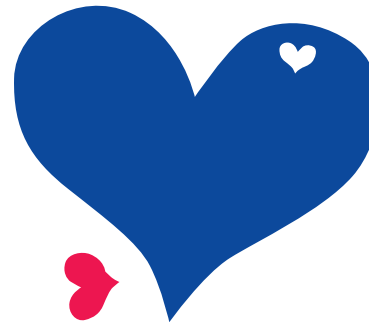
Conociendo y entendiendo la adolescencia

Contenidos:

- Conocer y entender la adolescencia
- La comunicación con los/las adolescentes
- Límites, cuales, cuándo y cómo
- Estudios, deberes y motivación
- ¿Cómo cuidar la salud emocional de los/las adolescentes?
- Prevención de los trastornos alimentarios en la adolescencia

Calendario: las sesiones serán los lunes, el 11 y 25 de Marzo, el 8 de Abril, el 13 y 27 de Mayo y el 10 de Junio.

Horario y Lugar: 18:45-20:15, en la sala Loramendi de Kulturate.



* Nota

- **Idioma:** Se decidirá en función de las personas inscritas.
- Los grupos serán como máximo de 25 personas y como mínimo de 12.

guraso^{entzako} tailerrak

- ... hobeto sentitzeko
- ... hobeto egin ahal izateko
- ... irtenbideak aurkitzeko
- ... elkarbanatzeko
- ... hausnartzeko

Dinamizatzailea:
HEZIBIDE elkarteko
Mireia Centeno,
psikologoa eta psikopedagogoia

Izen ematea:
Martxoak 1era arte

- BAZ - 943.25.20.00
- GIZARTE ZERBITZUAK - 943.25.20.07
- <http://www.arrasate.eus/izen-ematea>

ANTOLATZAILEA:



ARRASATEKO UDALA

BABESLEA:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD