

CHARLAS ESCUELA DE FAMILIAS **Fem Escola Elx**

1. DISMINUIR LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES TRAS EL COVID.

- **A QUIÉN VA DIRIGIDA:**

Padres y madres de niños y niñas y adolescentes que quieran conocer estrategias prácticas para poder ayudar a sus hijos e hijas a mejorar su **bienestar psicológico** tras la situación de pandemia.

- **OBJETIVOS:**

- Aumentar la resiliencia (capacidad de afrontar situaciones negativas y salir fortalecido de ellas).
- Disminuir el malestar psicológico.
- Tratar trastornos concretos que se han derivado en los niños y adolescentes por esta situación como miedo/ansiedad, tristeza/irritabilidad, deseo de no salir de casa, abuso de las nuevas tecnologías, etc.

Fecha: MARTES 18 MAYO

Hora: 15.00 horas

E- MAIL PARA RESERVAR PLAZA: escuelafamilias.femescolaex@gmail.com

**2. CONVIVIR CON EL ADOLESCENTE:
MEJORA TU RELACIÓN CON ÉL/ELLA.**

- **A QUIÉN VA DIRIGIDA:**

Padres y madres de adolescentes que quieran conocer más acerca de la adolescencia y mejorar la comunicación y la convivencia con su hijo o hija.

- **OBJETIVOS:**

- Comprender mejor a tu hijo/a, sus motivaciones, emociones, etc.
- Mejorar la comunicación con él/ella, estableciendo una comunicación más asertiva.
- Establecer normas y límites eficaces.
- Entender cómo se sienten en la época de pandemia que estamos viviendo.

Fecha: JUEVES 27 MAYO

Hora: 10.30

E- MAIL PARA RESERVAR PLAZA: escuelafamilias.femescolaex@gmail.com

3. CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES EN NIÑOS Y NIÑAS DE FORMA POSITIVA.

- **A QUIÉN VA DIRIGIDA:**

Familias de niños y niñas que quieran conocer cómo educar y acompañar el desarrollo de sus hijos e hijas de una manera más constructiva y positiva.

- **OBJETIVOS:**

- Ayudarles a tener una conducta más adecuada.
- Prevenir problemas de conducta.
- Establecer normas y límites eficaces.
- Entender cómo se sienten en la época de pandemia que estamos viviendo.
- Aumentar sus emociones positivas.

Fecha: JUEVES 3 JUNIO

Hora: 15.00 Horas

E- MAIL PARA RESERVAR PLAZA: escuelafamilias.femescolaelx@gmail.com