

Gurasoentzako

Hitzaldiak



- **OTSAILAK 1, eguaztena**
Antsietatea ezagutzen. Nola lagundu gure seme-alabei?
Hizlaria: Itxaro Beristain, Hazkunde elkarte
- **OTSAILAK 9, eguena**
Arauk eta mugak familian. Zelan ezarri era asertibo batean.
Hizlaria: Leyre Cano
- **OTSAILAK 21, martitzena**
Seme-alaben autoestimua elikatzen
Hizlaria: Nerea Mendizabal
- **MARTXOAK 28, martitzena**
Haurren eta nerabeen emozioen bidelagun: zelan zaindu seme-alaben emozioak.
Hizlaria: Leyre Cano
- **APIRILAK 26, eguaztena**
Internet, pantailak, bideojokoak, sare sozialak... onurak eta gatazkak. Nola kudeatu.
Hizlaria: Rakel Gamito

18:00etan, Kulturaten areto nagusian



Udal Sexologia Zerbitzuaren eskutik

- **MAIATZAK 15, astelehena**
LGTBIQ+ identitateak haurtzaroan eta nerabezaroan
- **MAIATZAK 22, astelehena**
Nerabeak eta bikote harremanak
- **MAIATZAK 29, astelehena**
Sare sozialak eta sexualitatea

17:30ean, Kulturaten, Jokin Zaitegi gelan

Tailerrak

1

HAZIERA TALDEA 0-5 URTE

Helburua: hezkuntzaren eta hazkuntzaren inguruko zalantzak argitzea.

Gurasoen intereseko gaiak lantzea: garapen faseak, errespetuzko haziera, autonomia, beharrak, emozioak, psikomotrizitatea, jolasa, sozializazioa...

- Otsailak 13, martxoak 6, apirilak 17, maiatzak 8, ekainak 5 (astelehenetan)
- 17:30-19:30 Txikitxokoan (Zaintza zerbitzua eskainiko da)
- HIZLARIAK: Itziar Rosado eta Jon Urdineta

2

GURASOTASUNA "M"Z IDAZTEN: MAITASUNA ETA MUGAK 6-11/12-16 urte

- Zelan kudeatzen dugu autoritatea gure familian?
- Askatasuna eta erantzukizuna sustatuz
- Zerk ateratzen nau nire onetik? Gure emozioak kudeatzen
- Komunikazioa familian

- Martxoak 2, 9, 16, 23, 30 (eguenetan)
- Orduetgia: * 6-11 urte: 17:00-18:30
* 12-16 urte: 18:45-20:15
- Kulturaten, Loramendi gelan
- HIZLARIA: Virginia Belategi

3

ZAILTASUNEI AURRE EGITEN 3-10/12-16 urte

Zenbait egoera direla eta gairidituta sentitzen diren gurasoentzat. Banatze prozesua, seme-alabek zailtasunak izatea eskolan eta harremanetan, portaera arazoak, kontsumo goiztiarrak...

- Otsailak 1, 15, martxoak 1, 15, 29, apirilak 19, maiatzak 3, 17, 31 (eguaztenetan)
- Orduetgia: * 3-10 urte: 17:00-18:30
* 11-16 urte: 18:45-20:15
- Kulturateko Loramendi gelan
- HIZLARIA: AGIPAD elkarte

IZEN EMATEA
BAZ 943 25 20 00
izenemateak.arrasate.eus

Para padres y madres

Charlas



• 1 DE FEBRERO miércoles

Conociendo la ansiedad. ¿Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas?

Ponente: Itxaro Beristain, Asociación Hazkunde.

• 9 de FEBRERO jueves

Normas y límites. Cómo establecer de una forma asertiva

Ponente: Leyre Cano

• 21 de FEBRERO martes

Como fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas

Ponente: Nerea Mendizabal

• 28 de MARZO martes

Acompañando a los niños, niñas y adolescentes en sus emociones. Cómo cuidar las emociones de nuestros hijos e hijas

Ponente: Leyre Cano

• 26 DE ABRIL miércoles

Internet, pantallas, videojuegos, redes sociales... beneficios y conflictos. Cómo gestionarlos.

Ponente: Rakel Gamito

Hora: 18:00 Kulturate - Areto Nagusia



Servicio Municipal de Sexología

• 15 de MAYO lunes

Identidades LGTBIQ+ en la infancia y adolescencia

• 22 de MAYO lunes

Adolescentes y relaciones de pareja

• 29 de MAYO lunes

Redes sociales y sexualidad

Hora: 17:30 en la sala Jokin Zaitegi de Kulturate

Talleres

1

GRUPO DE CRIANZA 0-5 AÑOS

Objetivo: resolver dudas en relación a la educación y crianza.

Abordar temas de interés para padres y madres: fases de desarrollo, crecimiento respetuoso, autonomía, necesidades, emociones, psicomotricidad, juego, socialización...

- Febrero 13 / Marzo 6 / Abril 17 / Mayo 8 / Junio 5 (lunes)
- 17:30-19:30 en el Txikitxoko (Se ofrecerá servicio de guardería)
- PONENTES: Itziar Rosado y Jon Urdineta

2

EDUCANDO CON AMOR Y LÍMITES 6-11 / 12-16 años

- ¿Cómo gestionamos la autoridad en nuestra familia?
- Promoviendo la libertad y la responsabilidad
- ¿Qué es lo que me saca de quicio? Gestionando nuestras emociones
- La comunicación en la familia
 - o Marzo 2, 9, 16, 23, 30 (jueves)
 - o Horario: * 6-11 años: 17:00-18:30
* 12-16 años: 18:45-20:15
 - o En la sala Loramendi de Kulturate
 - o PONENTE: Virginia Belategi

3

AFRONTANDO DIFICULTADES 3-10 / 11-16 años

Para padres y madres que puedan sentirse desbordados por diferentes circunstancias. Procesos de separación, dificultades de los hijos e hijas en la escuela o en las relaciones, problemas de comportamiento, consumos precoces...)

- Febrero 1, 15 / marzo 1, 15, 29 / abril 19 / mayo 3, 17, 31 (miércoles)
- Horario: * 3-10 años: 17:00-18:30
* 11-16 años: 18:45-20:15
- En la sala Loramendi de Kulturate
- PONENTE: Asociación AGIPAD

INSCRIPCIÓN:

BAZ 943 25 20 00

izenemateak.arrasate.eus