

CALENDARIO DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2024

- Actividades presenciales en CAF
- Actividades presenciales fuera de CAF
- Actividades online
- Participación comunitaria

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------|--------|---|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 23 | 24 | 25 CHARLA PARA PAREJAS: "ARMONIZANDO LAS DIFERENCIAS EN LA PAREJA" 18:00h | 26 CHARLA: "COMPRENDER LA ADOLESCENCIA DE MI HIJO/A" Cruz Roja Moratalaz 10:30h | 27 CRECIENDO JUNTOS GRUPO 4 "EDUCANDO EN EMOCIONES" 17:00h |
| 30 | | | | |

CALENDARIO DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2024

CHARLA PARA PAREJAS:

ARMONIZANDO LAS DIFERENCIAS EN LA PAREJA



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN PREVIA

Tlf.: 91 564 81 84

(Plazas limitadas)

► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Si, como pareja, soléis experimentar momentos de hostilidad que os llevan a mantener discusiones frecuentes y sentís que las demostraciones de afecto entre vosotros/as han disminuido, esta charla puede ayudaros a profundizar sobre **aspectos que favorecen que las parejas experimenten mayor satisfacción y felicidad**.

A través de esta charla, analizaremos:

- Los posibles orígenes de las situaciones desagradables que solemos tener que afrontar en la pareja.
- Las características de nuestra relación y cómo conseguir **tender puentes reconociendo nuestras diferencias**.
- Los aspectos que pueden hacer que una relación “corra peligro”.

► ¿CUÁNDO?

MIÉRCOLES 25 de SEPTIEMBRE de 18:00 a 20:00 horas.

► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Apoyo a las Familias 5

► DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Parejas que quieran prevenir dificultades y/o mejorar su relación actual.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2024

CHARLA PARA PADRES Y MADRES:

“COMPRENDER LA ADOLESCENCIA DE MI HIJO/A”



**INFORMACIÓN E
INSCRIPCIÓN PREVIA**
Cruz Roja Moratalaz
(Plazas limitadas)

► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La adolescencia es un largo periodo de cambio y transformación, que puede suponer un reto difícil de afrontar para padres y madres. Por ello, es imprescindible disponer de información que nos ayude a **comprender esta etapa y sus necesidades específicas**.

A través de esta charla, conoceremos las características fundamentales de los/as adolescentes y reflexionaremos sobre cómo manejar esta etapa en nuestros/as hijos/as de la manera más adecuada, a través de **pautas que nos ayuden a promover una comunicación familiar adecuada**.

► ¿CUÁNDO?

JUEVES 26 de SEPTIEMBRE de 10:30 a 12:30 horas.

► LUGAR DE REALIZACIÓN

Cruz Roja Moratalaz.

► DESTINATARIOS/AS DE LA ACTIVIDAD

Padres y madres con hijas/os con edades comprendidas **entre 12 y 17 años**.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2024

ESPACIO 0-6 AÑOS:

SEGUIMOS CRECIENDO JUNTOS

Grupo 4: Familias con hijos/as de 3 a 6 años



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN PREVIA (*)

Tlf.: 91 564 81 84

(Plazas limitadas)

(*) Para la participación en esta actividad, es necesario solicitar cita para entrevista previa.

► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Desde nuestro **Espacio de relación para familias con niños/as de 0 a 6 años**, invitamos a los/as padres y madres que participaron en grupos anteriores y que, actualmente, tienen hijos/as de **entre 3 y 6 años**, a que puedan seguir manteniendo un espacio para el encuentro y el diálogo, dentro de un contexto participativo, experiencial y de apoyo mutuo.

En concreto, en este Grupo abordaremos, a través de **3 sesiones**, aspectos relacionados con las **emociones, las normas y límites, el autocontrol y la tolerancia a la frustración** en los/as niños/as de 3 a 6 años.

► ¿CUÁNDO?

VIERNES 27 de SEPTIEMBRE de 17:00 a 18:30 horas.

- Sesión 1 (padres y madres): "Educando en emociones".
- Sesión 1 (hijos/as): "Educando en emociones: Identificación emocional".

VIERNES 4 de OCTUBRE

- Sesión 2 (padres/madres): "Normas y límites: aplicación de consecuencias naturales".
- Sesión 2 (hijos/as): "Educando en emociones: expresión emocional".

VIERNES 11 de OCTUBRE

- Sesión 3 (padres/madres): "Fomento del autocontrol y la tolerancia a la frustración".
- Sesión 3 (hijos/as): "Educando en emociones: regulación emocional".

► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Apoyo a las Familias 5.

► DESTINATARIO/AS DE LA ACTIVIDAD

Familias con hijos/as entre 3 y 6 años .