

# FAMILIA Y SALUD

Para familias que han participado en las Escuelas

## De cocinitas a cocinillas

Taller de cocina práctica para padres e hijos

Para padres e hijos cursando 3º a 6º de Primaria  
Cocinaremos recetas saludables con los hijos, que se degustan en grupo al final del taller.  
¿Cuánto tiempo? 2 sesiones de 2 horas y media  
Martes o jueves de 18:00h a 20:30h  
en la cocina de la Gota de Leche.

## Otros servicios:

Asesoría familiar en salud y drogodependencias

Asesoría presencial de lunes a jueves de 17:30h a 19:30h  
y los viernes de 10:00h a 12:00h.  
Gota de Leche. Cita previa tel. 941 201 615  
Asesoría on-line en [www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es)

## Inscripciones:

Por escrito en el buzón del AMPA,  
[www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es) o en el Tel. 010



**Educación para la Salud y Prevención de Drogodependencias**

escuelas, talleres, charlas, asesoría...

## Inscripciones

[www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es)  
Tel: 010

## Para familias con hijos en Educación Infantil

### **Escuela: Vamos a comer bien, Cariño**

Encuentros para familias sobre Alimentación Saludable, donde se trabajan estrategias y pautas sobre necesidades nutritivas en la etapa infantil. ¿Qué significa comer bien? Establecer patrones alimenticios adecuados... ¿Cuánto dura? 3 sesiones de 1 hora y media

### **Taller: Generando hábitos adecuados**

Pautas educativas de los 3 a los 5 años: Desarrollo de hábitos adecuados  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

### **Taller: Cambiando conductas inapropiadas**

Pautas educativas de los 3 a los 5 años: Cambio de conductas inadecuadas  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

## Para familias con hijos en Educación Primaria

### **Escuela: Mejora tus competencias familiares**

Comunicación familiar, pautas educativas, resolución de conflictos, autoestima...  
¿Cuánto dura? 4 sesiones de 1 hora y media

### **Taller: Gestiono mis emociones**

Salud emocional: ¿Qué son las emociones?, ¿Por qué surgen y para qué sirven?, ¿Qué es la Inteligencia emocional?  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

### **Taller: Apoyo su desarrollo emocional**

Salud emocional: Cómo desarrollar la inteligencia emocional en nuestros hijos.  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

### **Taller: ¿Cómo le motivo para estudiar?**

Factores que condicionan la motivación con la que nuestros hijos se ponen a estudiar. Estrategias de actuación.  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

### **Taller: Salud digital**

Nuestros hijos y las Nuevas Tecnologías: ¿Cómo las usan?, ¿Podemos/debemos controlarlas? Pautas y herramientas. Identificar y evitar adicciones relacionadas con las Nuevas Tecnologías.  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

#### **Inscripciones:**

Por escrito en el buzón del AMPA,  
[www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es) o en el Tel. 010

## Para familias con hijos en Educación Secundaria F.P. y Bachillerato

### **Escuela: Acompaña a tu hijo adolescente**

Encuentros de salud emocional desde la familia: Estrategias de comunicación familiar, expresión de los sentimientos y manejo de emociones. Fomento del desarrollo personal del adolescente.  
¿Cuánto dura? 4 sesiones de 1 hora y media

### **Taller: Conocer para prevenir**

Información sobre drogas de mayor consumo en la adolescencia. Cómo prevenir y actuar desde la familia.  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

### **Taller: Algo está cambiando...**

Pautas educativas en la adolescencia que facilitan la prevención de las drogodependencias.  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

### **Taller: Nuevas tendencias entre jóvenes.**

Juegos y apuestas digitales  
¿Cuánto dura? 1 hora y media

## Charlas abiertas para todas las familias

Las charlas se realizan en La Gota de Leche

Duración aproximada 90 minutos.

Si te interesa recibir las charlas en tu centro escolar solicítalo en la web

### **¿Sabes cómo contarlo?**

Educación sexual desde la familia.

Fecha: 23 de octubre y 15 de enero  
Hora: 19:30h.

### **Bullying.**

Fecha: 30 de octubre y 19 de enero  
Hora: 19:30h.

### **¿Educamos para el buen uso de las Nuevas Tecnologías?**

Fecha: 20 de noviembre y 12 de febrero  
Hora: 19:30h.

### **El paso de la infancia a la adolescencia**

Fecha: 27 de noviembre y 19 de febrero  
Hora: 19:30h.

### **Jóvenes 0,0**

Habla con tus hijos del alcohol

Fecha: 18 de diciembre y 5 de marzo  
Hora: 19:30h.

### **El botellón y las bebidas energéticas**

Fecha: 20 de diciembre y 12 de marzo  
Hora: 19:30h.

#### **Inscripciones:**

Por escrito en el buzón del AMPA,  
[www.logrosaludable.es](http://www.logrosaludable.es) o en el Tel. 010