



PROGRAMA DE FORMACIÓ PER A FAMÍLIES

D'ESCOLES BRESSOL, EDUCACIÓ ESPECIAL,
INFANTIL, PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

Catàleg d'activitats - Edició 2024

Per a les famílies i les AFA/AMPA



Ajuntament de Badalona



Badalona
CIUTAT
EDUCADORA

Índex

Resum d'activitats	3
Organització del catàleg	4
Activitats Creativitat.....	5
Activitats Desenvolupament	8
Activitats Comunicació i relacions.....	12
Activitats Salut i benestar	15
criteris per a la participació.....	19

Resum d'activitats




Creativitat	Desenvolupament	Comunicació i relacions	Salut i benestar
Jocs de falda i cançonetes	Com es pot educar positivament	Com cal parlar a les criatures perquè ens escoltin i com hem escoltar-les perquè ens parlin	Gestionar les emocions. Conèixer les emocions per poder-les acompanyar
Gaudim de la música! Musicoteràpia per a famílies de CEE (NOU)	Com fomentar l'autonomia dels nostres fills	El conflicte com a font d'aprenentatge	Enfadar-nos sense ferir. Com detectar i canalitzar la ràbia quan ens enfadem
Dansa en família	Gaudir de l'aprenentatge. Com acompanyar uns bons hàbits d'estudi i millorar el rendiment	Comunicació amb adolescents. Temes que preocupen i costen de parlar	Gestió de la pèrdua. Com acompanyar el procés de dol dels nostres fills
Taller de ioga en família	Com acompanyar l'adolescència en la presa de decisions	Comunicació no violenta (NOU)	Quan l'ansietat es desperta: Com acompanyar els nostres fills (NOU)
Taller del riure	Conversa amb una adolescent	Fer de pares, un treball en equip. Com gestionem els conflictes i les diferències en criteris educatius	Respira: <i>mindfulness</i> o atenció plena per a una bona salut emocional
Taller d'expressió plàstica amb infants	Com acompanyar els nostres fills per passar a l'ESO	L'assetjament entre iguals. Comprendre'l i prevenir-lo	Per què hi ha infants que els costa menjar i això ens fa perdre la paciència
Taller en família per descobrir i potenciar el talent dels nostres fills	Acabar l'ESO. I ara què? - Com afrontar la primera tria d'opcions acadèmiques i vitals	Igualment diferents. Com gestionar la diversitat i fomentar la inclusió	Per què hi ha infants que els costa menjar i això ens fa perdre la paciència
Taller de clown. Potencia les relacions i la comunicació amb els teus fills	<i>Surfejar</i> la complexitat. La tria al final del Batxillerat - Com acompanyar les decisions amb bona informació	Com fomentar relacions positives i igualitàries a l'adolescència	A casa mengem de tot: Com fomentar una alimentació saludable (NOU)
Mindfulness creatiu: Artteràpia per a mares i pares (NOU)	Com, quan i per què hem de posar límits	L'exposició a les xarxes: Com acompanyar cap a una intimitat digital segura	Taller de cuina en família
Contes amb tacte	Pantalles: riscos i virtuts. Com educar en el bon ús de les noves tecnologies	L'aliança família-escola. Com establir una relació enriquidora amb l'escola	Aprenem primers auxilis: Com prevenir i atendre accidents
Històries amb tacte	Entendre i acompanyar l'adolescència. Com prevenir les conductes de risc		Quan anar a dormir es fa un problema. Com crear hàbits respectuosos per anar a dormir
	Begudes energètiques, vappers i altres estimulants: Com prevenir addiccions (NOU)		A casa, sense estrès. Com afavorir hàbits saludables en l'entorn familiar
	Com acompanyar la sexualitat durant la infantesa		Gestió eficaç del temps en família. Com posar ordre a casa per afavorir un bon ambient
	Com acompanyar la sexualitat a la preadolescència i l'adolescència		Ens movem: hàbits saludables per evitar el sedentarisme (NOU)
	Com acompanyar la primera menstruació. Taller per a mares i filles		

Organització del catàleg

El catàleg d'activitats s'organitza la informació d'acord amb els aspectes següents:



Àrea d'activitat: 1.Creativitat • 2.Desenvolupament • 3.Comunicació i relacions • 4.Salut i benestar

Temàtica



Número i nom de l'activitat	Format	Públic a qui s'adreça	Descripció de l'activitat
	Taller en família 	<i>(famílies amb fills/es de)</i>	
	Taller per adults 	0-6	
	Xerrada 	6-12	
		12-18	
		Totes	






1. Creativitat: Ens expressem i gaudim a través de la música, la plàstica i el cos, per conèixer-nos i fer vincle amb els altres



Música

1.1. Jocs de falda i cançonetes		0-3 3-6	<p>Des de sempre els més grans han cantat i han fet jugar els menuts de la casa amb cançonetes i jocs que han anat passant de generació en generació.</p> <p>Els jocs de falda són el primer contacte que tenen els infants amb la música i la literatura i, alhora, una font de saviesa popular enorme.</p> <p>En aquest taller, pensat pels més petits, farem vincle amb els nostres fills a través de cançons populars i jocs divertits.</p>
1.2. Gaudim de la música! Musicoteràpia per a famílies de CEE (NOU)		3-6 6-12	<p>La música és una eina de connexió amb un mateix i amb els altres. A través de l'harmonia, la melodia, el ritme, el so i el moviment afavorim el benestar físic, mental i emocional.</p> <p>Pels infants i joves amb necessitats especials, la música pot aportar una millora de les habilitats motores, socials, emocionals i de desenvolupament del llenguatge.</p> <p>En el taller de musicoteràpia per a famílies crearem un espai de gaudi i vincle amb els nostres fills i amb el grup, i aprendrem eines per continuar gaudint a casa.</p>

Cos i moviment





1.3. Dansa en família		3-6 6-12	<p>Obrim un espai creatiu per a infants, pares i mares, per fomentar una experiència significativa a través del moviment i la dansa.</p> <p>A través de la dansa, el joc, la improvisació, el contacte físic i l'ús de la veu, aprendrem una nova manera de compartir, aprendre i relacionar-nos.</p> <p>Conèixer-nos, prendre consciència del nostre espai, posar límits, establir vincles, fer volar la imaginació, aprendre tot això i molt més.</p>
1.4. Taller de ioga en família		3-6 6-12	<p>El ioga permet millorar la nostra condició física, gestionar les emocions mitjançant la respiració, guanyar en consciència física i mental, i promou la capacitat de concentració.</p> <p>Quan el practiquem en família, el ioga ens ajuda a millorar la relació amb els nostres fills i sentir-nos més propers, passant una estona agradable i compartint una vivència.</p> <p>Mitjançant el joc, els contes i les dinàmiques dins la família i entre famílies, gaudirem del moviment corporal, de la respiració i aprendrem tècniques de relaxació.</p>






1.5. Taller del riure		3-6 6-12	<p>De mitjana, les criatures riuen al voltant de 300 vegades al dia. De fet, no hi ha res més contagiós que el riure d'un nadó. Però, quantes vegades riem els adults al llarg del dia?</p> <p>Els estudis dels efectes del riure mostren la seva capacitat per modificar la bioquímica del cervell i, per tant, de transformar l'estat d'ànim i físic de les persones.</p> <p>En aquest taller practicarem tècniques i exercicis per desbloquejar el cos i reconnectarem amb la joia de viure, en companyia dels nostres fills.</p>
Expressió artística			
1.6. Taller d'expressió plàstica amb infants		3-6 6-12	<p>L'expressió a través de les mans, l'exploració, la manipulació de materials, la creació de nous escenaris i personatges...</p> <p>En aquest taller proposarem materials artístics "diferents" que ens permetin explorar el procés creatiu i donar via lliure a la imaginació i la creativitat.</p> <p>A partir d'activitats diverses, adults i infants aniran trobant espais comuns a través de la creació, la col·laboració, el diàleg -verbal i no verbal- i la complicitat.</p>
1.7. Taller en família per descobrir i potenciar el talent dels nostres fills		3-6 6-12	<p>Mostrar la força de les nostres arrels familiars. Promoure la descoberta de talents en els infants. Propiciar l'educació afectiva al servei del desenvolupament integral dels infants cap a la seva autorealització.</p> <p>En aquest taller en família experimentarem diferents maneres d'interaccionar i enriquir-nos en les relacions familiars, a partir de diferents llenguatges artístics, com ara el moviment expressiu, la música i l'expressió plàstica.</p>
1.8. Taller de clown per potencia les relacions i la comunicació amb els nostres fills		6-12 12-18	<p>Descobreix el pallaso que dus a dins!</p> <p>El clown és un personatge que ens permet conèixer-nos, expressar aquelles emocions que de vegades amaguem, alliberar-nos de prejudicis i connectar amb la nostra essència vital.</p> <p>A través de diferents dinàmiques, fomentarem el vincle amb els nostres fills i també amb les altres famílies. Vine a jugar, riure, cridar, i connectar amb les emocions més essencials que tots portem dins.</p>
1.9. Mindfulness creatiu: Artteràpia per a mares i pares (NOU)		Adults	<p>Tot i que la respiració i la meditació són eines molt útils, no totes les persones aconsegueixen relaxar-se a través d'aquestes tècniques quietistes.</p> <p>En aquest taller farem una proposta des de la creativitat per millorar la capacitat de relaxació i la connexió amb el propi cos.</p>





			Aprendrem què ens aporta la creativitat i observarem què ens passa quan ens allunyem de les expectatives. El taller s'engloba dins les pràctiques de l'artteràpia.
Expressió oral i escrita			
1.10. Contes amb tacte		0-3 3-6	<p>Explicar contes crea un vincle molt especial entre infants, mares i pares. Quan acompanyem els contes amb el tacte -les carícies, les pessigolles, els massatges-, connectem amb els nostres fills d'una manera molt especial, amb un llenguatge lúdic i familiar.</p> <p>A través dels contes, els personatges de les històries agafen personalitat tàctil i les nostres mans recorren el cos de l'infant convidant-lo a gaudir de les sensacions, l'afecte i la complicitat.</p> <p>Aquest taller s'adapta a nadons i caminadors, d'acord amb les seves necessitats de moviment, amb diferents contes i materials, per divertir-nos en família.</p>
1.11. Històries amb tacte		6-12	<p>Els infants s'expressen i comparteixen el seu món amb el tacte i el cos. A través del cos senten l'apoderament i l'autoestima necessaris per créixer com a persones, aprenen a posar límits i a crear vincles sans amb els altres.</p> <p>A través d'històries i aventures especialment pensades per a aquesta franja d'edat, connectarem amb els nostres fills, els acompanyarem a gaudir de les sensacions i enfortirem el vincle.</p> <p>El contacte que proposat aquest taller, l'ajudarà a deixar-se anar, a connectar amb les emocions, a activar-se i relaxar-se, i a compartir l'experiència amb els altres.</p>



2. Desenvolupament: Acompanyem els nostres fills en les diferents etapes, per a que es desenvolupin amb autonomia, gaudeixin del present i construeixin el seu futur.

Valors i autonomia

<p>2.1. Com es pot educar positivament</p>		<p>0-6 6-12 12-18</p>	<p>Com posar en pràctica una educació en valors que promogui l'autonomia, el benestar, l'equilibri emocional, l'apoderament i la responsabilitat personal dels nostres fills i filles?</p> <p>En aquesta xerrada crearem un espai de reflexió conjunta sobre com educar positivament. Veurem com generar espais i formes de comunicació i relació eficients i saludables, facilitarem estratègies per gaudir de la criança i de l'educació dels fills considerant els conflictes i els canvis a les diferents etapes.</p>
<p>2.2. Com fomentar l'autonomia dels nostres fills</p>		<p>0-6 6-12 12-18</p>	<p>Una de les tasques més importants que tenim les mares i pares és fomentar l'autonomia dels nostres fills. És una tasca que cal començar des de la petita infància, i acompanyar en les diferents etapes de l'evolució, perquè esdevinguin adults autònoms i lliures.</p> <p>En aquesta xerrada, adaptada a les característiques de les diferents etapes, reflexionarem al voltant dels canvis que viuen els infants, i ajudarem les famílies a trobar els seus propis recursos per posar-los en pràctica a casa i acompanyar els fills en cada etapa de la seva vida.</p>
<p>2.3. Gaudir de l'aprenentatge. Com acompanyar uns bons hàbits d'estudi i millorar el rendiment</p>		<p>6-12 12-18</p>	<p>Potser et trobes en diferents moments del curs amb què els teus fills s'estressen perquè han perdut el fil a l'escola, s'atabalen en èpoques d'exàmens o no arriben a temps a fer els treballs.</p> <p>En aquest taller descobrirem quin és l'estil d'aprenentatge dels nostres fills i com acompanyar-los i motivar-los des de casa perquè es puguin organitzar amb autonomia i gaudir del temps lliure.</p>
<p>2.4. Com acompanyar l'adolescència en la presa de decisions</p>		<p>12-18</p>	<p>L'adolescència implica una major autonomia dels nostres fills i la necessitat de prendre decisions en relació amb els estudis, les amistats, el temps d'oci, entre altres aspectes.</p> <p>En aquesta xerrada reflexionarem sobre com acompanyar fills i filles en la presa de decisions. Per fer-ho, caldrà que abordem com ens posicionem cada família, quin tipus de relacions establim internament, com ens comuniquem, però sobretot incidirem en descobrir quins són els rols d'uns i altres a l'hora d'oferir suport davant de la necessitat de prendre una decisió.</p>





2.5. Conversa amb una adolescent		12-18	<p>Conversar amb els nostres fills i filles adolescents és de vegades un repte. Com podem acostar-nos-hi? Quins són els temes d'interès que podem abordar?</p> <p>A través de l'<i>storytelling</i> de la seva vida, una jove psicòloga i coach, ens mostrarà la perspectiva d'una persona adolescent i ens permetrà fer-nos preguntes i obtenir respostes sobre relacions, influències, motivacions, alcohol, pantalles...</p>
Canvi d'etapa escolar			
2.6. Com acompanyar els nostres fills en el pas a l'ESO		6-12	<p>Quan els nostres fills i filles s'acosten als darrers cursos de primària, sorgeixen els neguits sobre el nou cicle: estaran preparats? com serà el canvi a un nou centre? i la integració amb els nous companys? s'adaptarà a les noves dinàmiques i maneres de fer?</p> <p>En aquesta xerrada parlarem dels canvis que trobaran els nostres fills i filles en començar l'ESO, i també els que experimentarem nosaltres, com a adults, i en què haurem de canviar.</p> <p>* Comptem amb una xerrada especial per a infants amb NEE.</p>
2.7. Acabar l'ESO. I ara què? Com afrontar la primera tria d'opcions acadèmiques i vitals		12-18	<p>Amb l'ESO finalitza la formació obligatòria i s'inicia una nova etapa, en què cal triar el camí que volen emprendre per continuar aprenent. Com podem acompanyar-los en aquest moment?</p> <p>En aquesta xerrada, explorarem quins són els canvis que experimenten els alumnes al final de l'etapa, i com afrontar de la millor manera la primera tria d'opcions acadèmiques i vitals. Parlarem de com incrementar la confiança en les seves decisions. Compartirem continguts pràctics i estratègies per anar-los acompanyant en el seu creixement, acceptant que l'error és necessari.</p>
2.8. Surfejar la complexitat. La tria al final del Batxillerat. Com acompanyar les decisions amb bona informació		12-18	<p>El final del Batxillerat pot ser un moment de molt d'estrès per els nostres fills i filles, i també pot ser-ho per a nosaltres. Com assegurar la tria? Quines són les millors opcions? Com acompanyar els nostres fills en aquest moment vital?</p> <p>El final de la etapa incorpora elements de complexitat que cal saber llegir. Un context exigent de per sí no ajuda a fer les tries de futur, però mirarem de treure ferro i observar com aquest moment es pot viure millor, amb aprenentatges significatius i acompanyant les decisions de manera informada. Parlarem de qüestions pràctiques i dels elements de fons per obrir la nova etapa ben orientats.</p>
Límits i addiccions			
2.9. Com, quan i per què hem de posar límits		0-6 6-12	<p>Les normes i els límits ajuden els infants i adolescents a entendre com funciona el món, a relacionar-se amb seguretat i a superar dificultats. Sovint també es converteixen en font de</p>





		12-18	<p>conflictes i insatisfaccions en el dia a dia familiar. Consolidar uns límits coherents, i fer-ho amb fermesa i serenor, és un dels grans reptes en l'educació dels nostres fills en totes les etapes.</p> <p>En aquesta xerrada reflexionarem sobre per què són tan importants els límits i perquè ens costa tant de gestionar-los. També identificarem estratègies i recursos per afrontar aquests moments amb una mirada positiva i constructiva dels conflictes, en cadascuna de les etapes.</p>
2.10. Pantalles: riscos i virtuts. Com educar en el bon ús de les noves tecnologies		0-6 6-12 12-18	<p>En quins moments és bo utilitzar pantalles i quan cal evitar-les? Fins a quin punt els pares han de tenir control sobre l'ús que de les pantalles fan els seus fills? Quins límits cal posar a l'ús de la tecnologia i, sobretot, com fer-ho? Com evitar l'addicció als videojocs i a les xarxes socials?</p> <p>Donarem resposta a totes aquestes preguntes, i ho farem tenint en compte les diferents edats. Descobrirem pautes per un ús responsable de les pantalles. Comprendrem les realitats emergents en l'àmbit de les TIC (Tecnologies de la Informació i la Comunicació) i tractarem els diferents usos dels dispositius de darrera generació així com els riscos associats.</p>
2.11. Entendre i acompanyar l'adolescència. Com prevenir les conductes de risc		12-18	<p>En aquesta xerrada parlarem sobre què és l'adolescència i què implica, sobre els elements relacionals i comunicatius essencials, sobre els senyals d'alarma que hem de saber detectar i, sobretot, les respostes que hem de donar, però també aquelles que és preferible no usar.</p> <p>Dotarem d'eines i estratègies als pares i les mares a fi que puguin donar la millor resposta als reptes que els seus fills adolescents aniran plantejant. Els adults referents de cada adolescent tenim la clau per ajudar-los a transitar per aquesta etapa, acompanyant-los en aquesta descoberta i protegint-los d'allò que els pugui fer mal, perquè un adolescent ben acompanyat esdevindrà una persona adulta autònoma, reflexiva i responsable.</p>
2.12. Begudes energètiques, vappers i altres estimulants: Com prevenir addiccions (NOU)		12-18	<p>Els nostres fills i filles estan exposats a un gran assortit de propostes "estimulants", camuflades de "tendència". Rere una proposta suposadament "menys nociva", camuflada amb gustos i sabors dolços, hi ha grans campanyes de màrqueting i molta pressió per agradar i encaixar en el grup.</p> <p>En aquesta xerrada parlem de la importància de tenir converses proactives amb els nostres fills i donarem pautes per a l'educació familiar. Reflexionarem sobre els usos entre adolescents i joves i dels riscos que comporten, i sobre com podem fer un acompanyament adequat.</p> <p><i>Activitat promoguda pel Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona</i></p>
Sexualitat i relacions			
2.13. Com acompanyar la sexualitat durant la infantesa		0-6 6-12	<p>La sexualitat té a veure amb conèixer el nostre cos i saber com funciona i també amb saber el valor de la intimitat i el respecte a la dels altres. Aquesta descoberta, que comença a la infantesa, és</p>



			<p>important acompanyar-la des de casa amb naturalitat. Però, com abordar aquest tema? Per on començar? Per què m'incomoda parlar d'aquest tema?</p> <p>En aquesta xerrada parlarem de com parlar amb els nostres fills i filles de la sexualitat, i veurem que aquest espai és una oportunitat per enfortir vincles i que la família es converteixi en "refugi" on poder expressar-nos, preguntar i confiar, i també de prevenir l'abús sexual.</p>
<p>2.14. Com acompanyar la sexualitat a la preadolescència i l'adolescència</p>		<p>12-18</p>	<p>A les mares i pares ens preocupen moltes coses sobre la sexualitat dels nostres fills; tantes que tot sovint ens costa parlar-ne quan arriba l'etapa de la preadolescència i l'adolescència: de quins temes cal parlar, com transmetre-li, com protegir-lo dels perills...</p> <p>En aquesta xerrada-taller parlarem del desenvolupament psicosexual durant la preadolescència i l'adolescència per identificar i entendre els canvis que els adolescents experimenten. Però també ens preguntarem com podem parlar, per exemple, sobre què és el plaer sexual, sobre la importància del consentiment i les relacions sexoafectives amb igualtat i sobre la diversitat afectiva.</p>
<p>2.15. Com acompanyar la primera menstruació. Taller per a mares i filles</p>		<p>6-12 12-18</p>	<p>La regla continua sent un tema tabú en la nostra societat. Aquesta dificultat de parlar de la regla pot fer que les nostres filles tinguin por a fer preguntes o es tanquin en aquesta etapa d'inici de la menarquia, la primera regla.</p> <p>En aquest taller en família, parlarem amb naturalitat de la regla, descobrirem la importància del cicle menstrual, de com ens situem en els diferents moments del cicle, parlarem dels canvis de la pubertat, i compartirem un espai distès on poder fer preguntes i donar respostes.</p>

3. Comunicació i relacions: Ens comuniquem i relacionem amb respecte, per afavorir vincles positius i prevenir conflictes

A casa





3.1. Com cal parlar a les criatures perquè ens escoltin i com hem d'escoltar-les perquè ens parlin		0-6 6-12 12-18	<p>Per millorar la relació amb els nostres fills, cal que aprenguem a comunicar-nos de manera eficaç, i això implica com els parlem però també fer una escolta atenta. Parlar i escoltar són processos diferenciats que requereixen, en cada persona, estratègies i recursos específics per desenvolupar-los.</p> <p>Aquesta activitat ajudarà a esbrinar quins són els factors que poden harmonitzar el binomi parlar-escoltar, per generar un entorn comunicatiu fiable i resiliència per a tothom.</p>
3.2. El conflicte com a font d'aprenentatge		0-6 6-12 12-18	<p>Les situacions de conflicte –sobretot si es donen a casa i amb els fills– ens posen en alerta i poden fer que els pares i mares adoptem una actitud de preocupació que no ens ajuda.</p> <p>Acceptar el conflicte com a part de la vida, i de l'aprenentatge dels nostres fills i del nostre, ens ajudarà a acompanyar-lo com el que és: una eina d'autodescobriment i creixement. En aquesta xerrada descobrirem les diferents fases que cal transitar en un conflicte i quins recursos disposem per aprendre d'ells.</p>
3.3. Comunicació amb adolescents. Temes que preocupen i costen de parlar		12-18	<p>En el moment de l'adolescència els pares i mares ens trobem davant el repte d'adreçar-nos als nostres fills i filles d'una nova manera -ja no són l'infant que coneixíem-, i abordar nous temes, que tot sovint sembla que hàgim “d'estirar-los” perquè no ens els volen explicar.</p> <p>En aquesta xerrada veurem què els preocupa als adolescents segons la seva edat, reflexionarem sobre la comunicació actual i com millorar-la, i veurem quins són els factors facilitadors de la comunicació i la confiança.</p>
3.4. Comunicació no violenta (NOU)		6-12 12-18	<p>En el nostre dia a dia, a casa, ens trobem tot sovint amb dificultats per comunicar allò que sentim, allò que volem, allò que necessitem dels altres, el que fa que no parlem o ho fem d'una manera poc encertada i respectuosa.</p> <p>En aquesta xerrada-taller, explicarem les bases del mètode del Dr. Rosenberg sobre comunicació no violenta, una forma d'enfocar les relacions respectant els nostres valors i els dels altres, i practicarem, a través del role-play, per millorar especialment les relacions en l'àmbit intrafamiliar.</p>






3.5. Fer de pares, un treball en equip. Com gestionem els conflictes i les diferències en criteris educatius		Totes	<p>Perquè els infants es desenvolupin i aprenguin és important que els pares treballin en equip. Les diferències en les maneres d'educar poden suposar un conflicte pels nostres fills.</p> <p>En aquesta xerrada veurem la importància que tots dos progenitors participin activament en l'educació i que segueixin uns criteris similars. També veurem el paper dels avis en aquest «treball en equip» i com afrontar diferents punts de vista amb els avis o altres cuidadors.</p>
Entre iguals			
3.6. L'assetjament entre iguals. Comprendre'l i prevenir-lo		6-12 12-18	<p>Què podem fer els pares i mares davant una situació d'assetjament? Com puc identificar si el meu fill o filla en pateix? Què puc fer si aquesta situació es dona entre els companys, a l'escola? Quan és el moment d'actuar?</p> <p>En aquesta xerrada reflexionarem al voltant de sentiments, actituds i possibles maneres d'actuar en situacions de <i>bullying</i>. Com identificar casos de <i>bullying</i> i conèixer els indicadors de risc. Entendre el rol que tenen les famílies i els professionals i la bona comunicació per a la seva prevenció. Oferir pautes educatives a les famílies per tal d'abordar aquesta realitat. Detectar indicadors que ajudin a prevenir riscos.</p>
3.7. Igualment diferents. Com gestionar la diversitat i fomentar la inclusió		6-12	<p>A l'escola, al carrer, al món virtual, vivim i ens movem en un món divers. Aquesta diversitat inclou les diferents cultures, idiomes, però també maneres de fer i pensar, de conviure, de relacionar-se. Integar la diversitat és una font de riquesa.</p> <p>En aquest taller vivencial abordarem la inclusió reflexionant sobre la diversitat, i fent valdre la diferència. A través de diferents dinàmiques, i de forma molt lúdica, anirem prenent consciència de la diversitat que ens envolta, transformant la nostra mirada i reflexionant sobre la realitat de les persones en risc d'exclusió.</p>
3.8. Com fomentar relacions positives i igualitàries a l'adolescència		12-18	<p>Les mares i pares ens trobem davant una nova etapa, en què els nostres fills i filles inicien uns vincles més íntims amb els seus iguals. Què podem fer perquè aquests vincles siguin sans i equilibrats?</p> <p>En aquest taller reflexionarem amb els pares i les mares sobre quin tipus de relacions afectives tenen o poden tenir els seus fills i filles. Per això, caldrà que abordem com es posiciona la família en aquest tema, i que parlem de qüestions com ara quin paper juga l'amor romàntic en les relacions, els diferents tipus de violències -visibles, invisibles o normalitzades-, la construcció social de gènere o la detecció de relacions abusives.</p>






3.9. L'exposició a les xarxes: Com acompanyar cap a una intimitat digital segura		12-18	<p>L'adolescència és una etapa de cerca de la pròpia identitat. És necessària i sana la desidentificació amb els pares, per explorar la identitat pròpia. Però, quins són els referents dels nostres fills? On els troben? Com els afecten aquests referents?</p> <p>La creació d'identitat dels adolescents i joves va de la mà de com interactuen, es comuniquen i es mostren a les xarxes socials, per tant, el fet virtual també crea identitat. En aquest taller farem una aproximació a com ho fan i quin impacte té en el seu desenvolupament.</p>
Família-escola			
3.10. L'aliança família-escola. Com establir una relació enriquidora amb l'escola		Totes	<p>Els nostres fills i filles passen gran part del seu temps a l'escola. Allà fan amics, creen vincles importants amb mestres, aprenen a partir de propostes i dinàmiques. Com a mares i pares, poden haver-hi moments d'acord, però també altres de desencís sobre com es fan les coses. Què podem fer per millorar la relació amb l'escola?</p> <p>En aquesta xerrada, pensarem sobre maneres, actituds i estratègies per enfortir la relació entre les famílies i l'escola i també sobre com desenvolupar la cooperació, millorar la comunicació i afavorir la vinculació.</p>

4. Salut i benestar: Cuidem la nostra salut i les emocions, i fomentem bons hàbits per créixer de forma sana i equilibrada

Emocions

4.1. Gestionar les emocions. Conèixer les emocions per poder-les acompanyar		0-6 6-12 12-18	<p>Cada vegada sentim més a parlar de les emocions, a través dels contes, les sèries, els personatges de ficció... tot i això, quan és el moment d'encarar les emocions dels nostres fills de manera pràctica... la cosa canvia.</p> <p>Aquest serà un taller participatiu per adonar-nos, a la pràctica, de quines són les emocions tot sentint-les. I oferirem eines per acompanyar les emocions dels nostres fills i les nostres.</p>
4.2. Enfadar-nos sense ferir. Com detectar i canalitzar la ràbia quan ens enfadem		0-6 6-12	<p>En el nostre dia a dia, potser ens sentim irritables, hi ha situacions davant les quals explotem amb facilitat. Entendre què pot estar passant, ens pot ajudar a canviar aquesta situació.</p> <p>En aquest taller descobrirem com ens enfadem, què ens fa perdre la paciència i acabar explotant, quina és la funció de les emocions i, en detall, la de la ràbia. Un espai, lliure de judici, per practicar com comunicar-nos quan ens enfadem. Un taller per buscar alternatives útils i pràctiques per canalitzar la ràbia i poder-nos enfadar sense ferir els altres.</p>
4.3. Gestió de la pèrdua. Com acompanyar el procés de dol dels nostres fills		0-6 6-12	<p>El dol és un procés natural d'adaptació enfront una pèrdua, com ara la mort d'un ésser estimat, un divorci, la pèrdua de l'habitatge o de la feina, entre d'altres. Entendre el procés de dol, pot ajudar-nos a superar les pèrdues que anem tenint al llarg de la vida i, alhora, ens permet acompanyar persones del nostre voltant que hi estan passant.</p> <p>A la xerrada s'explicaran conceptes importants del procés de dol, com ara quins tipus hi ha de dol, quines en són les fases, les necessitats, emocions i conductes que poden aparèixer durant el procés.</p>
4.4. Quan l'ansietat es desperta: Com acompanyar els nostres fills (NOU)		12-18	<p>Cada cap són més els adolescents i joves que pateixen ansietat, especialment les noies. Pot manifestar-se en forma de por o preocupació, però també en irritabilitat i enuig cap els pares.</p> <p>L'ansietat en l'adolescència interfereix de manera negativa i directa en la vida social, el benestar, el desenvolupament de les habilitats socials i en el rendiment acadèmic.</p> <p>En aquesta xerrada exposarem d'una manera propera com detectar i acompanyar l'ansietat dels nostres fills. Donarem resposta als vostres dubtes i us parlarem de recursos al vostre abast.</p> <p><i>Activitat promoguda pel Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona</i></p>

4.5. Respira: <i>mindfulness</i> o atenció plena per a una bona salut emocional		Totes	<p>L'atenció plena —o <i>mindfulness</i>— és una pràctica que ens ofereix beneficis físics i emocionals. Com a pares i mares, practicar l'atenció plena ens ajudarà a estar més tranquils, i compartir-la amb els nostres fills ens permetrà gaudir d'un millor ambient a casa.</p> <p>En aquest taller, adreçat a mares i pares, expliquem quins beneficis aporta l'atenció plena, i dediquem un temps a practicar-la per convidar-nos a incorporar-la a la nostra vida.</p>
4.6. Ens nodrim. Fem xarxa. Un espai per retrobar-nos, compartir i aprendre		Totes	<p>La criança és una activitat intensa i pot arribar a ser molt reptadora. Compartir-la amb altres mares, pares i cuidadors pot obrir-nos a viure-la d'una altra manera.</p> <p>Aquest taller vol ser un espai per escoltar-nos, cuidar-nos i crear sinergies. Una trobada per compartir i aprendre entre tots i totes. Parlarem sobre com estem, què necessitem i quines eines poden ajudar-nos a estar millor.</p>
Alimentació			
4.7. Per què hi ha infants que els costa menjar i això ens fa perdre la paciència		6-12 12-18	<p>L'alimentació és un dels primers hàbits que s'aprèn, i és fonamental per al desenvolupament físic i intel·lectual dels infants. Quan es complica, es converteix en font de conflictes i insatisfaccions dins la família: quan els infants no mengen ens preocupem i és normal.</p> <p>Explicarem per què sorgeixen aquestes dificultats i com les podem afrontar de manera eficaç i calmada.</p>
4.8. A casa mengem de tot: Com fomentar una alimentació saludable (NOU)		6-12 12-18	<p>Les mares i pares sabem que cal menjar de tot i variat; tot i això, tot sovint ens costa que els nostres fills surtin de la rutina d'allò que coneixen, i s'engresquin i s'interessin pel que mengen.</p> <p>En aquesta xerrada tractarem sobre la importància d'una alimentació saludable, i donarem eines perquè els àpats siguin amens i variats. D'aquesta manera facilitarem que mengin de tot i que en un futur duguin una alimentació sana.</p> <p><i>Activitat promoguda pel Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona</i></p>
4.9. Taller de cuina en família		3-6 6-12 12-18	<p>La millor manera que els nostres fills mengin de tot és fer plegats els àpats, des de la taula fins a la cuina. Convidar-los a entrar a la cuina, i participar en l'elaboració dels menús els farà prendre consciència sobre què mengen i els motivarà a tastar plats diferents.</p> <p>En aquest taller us convidem a cuinar amb els vostres fills. A partir de senzilles receptes, descobrir plegats nous aliments, fomentarem els bons hàbits i l'autonomia dels nostres fills, i enfortirem el nostre vincle amb ells.</p>

4.10. Aprenem primers auxilis: Com prevenir i atendre accidents		Totes	<p>El 80% dels accidents es produeixen a casa, on passem gran part del temps amb els nostres fills.</p> <p>Els primers auxilis poden resultar de gran ajuda per a evitar accidents i per actuar en el cas que esdevinguin situacions d'emergència: saber què hem de fer, com fer-ho, i fer-ho amb seguretat.</p> <p>En aquest taller oferim a les famílies coneixements útils i beneficiosos per a la cura de la salut, i per fer de casa un lloc més segur.</p> <p><i>Activitat promoguda pel Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona</i></p>
Bons hàbits			
4.11. Quan anar a dormir es fa un problema. Com crear hàbits respectuosos per anar a dormir		0-6 6-12	<p>Dormir és una funció imprescindible per al desenvolupament dels infants: els ajuda a recuperar funcions fisiològiques, créixer, madurar neurològicament, fixar aprenentatges, desenvolupar la memòria i elaborar tot allò que s'ha viscut.</p> <p>Descobrirem com facilitar l'hora del son dels nostres fills, tot convertint-lo en un hàbit que podem aprendre, acompanyar i gaudir en família.</p>
4.12. A casa, sense estrès. Com afavorir hàbits saludables en l'entorn familiar		0-6 6-12	<p>A casa ens podem estressar perquè no trobem la manera d'encabir les necessitats de totes les persones de la família en un dia a dia ple d'activitats.</p> <p>Parlarem de la importància dels ritmes en els infants i de com compaginar el nostre ritme amb el seu per no estressar-nos. També tractarem dels aspectes evolutius dels infants: què podem esperar a cada edat i com els ho podem demanar.</p>
4.13. Gestió eficaç del temps en família. Com posar ordre a casa per afavorir un bon ambient		Totes	<p>La forma en què ens organitzem a casa és clau perquè puguem gaudir d'un ambient tranquil i relaxat, que afavoreixi les relacions i el vincle.</p> <p>En aquest taller prendrem consciència dels avantatges de la gestió del temps en família, i coneixerem eines senzilles i pràctiques per fer un bon ús del temps.</p>
4.14. Ens movem: hàbits saludables per evitar el sedentarisme (NOU)		Totes	<p>Els nostres estils de vida son cada cop més sedentaris (teletreball, us excessiu de dispositius electrònics, manca de motivació, estrès...). Aquesta falta de moviment regular pot afectar especialment els nostres fills i filles, en totes les seves etapes de desenvolupament.</p> <p>Moure's és la manera més eficient, rendible i accessible per a prevenir, tractar i rehabilitar factors de risc com l'augment de pes, malalties cardiovasculars, diabetis, obesitat i trastorns mentals.</p>

		<p>En aquesta xerrada abordarem la importància de moure'ns i donarem idees per evitar que els nostres fills i filles –i nosaltres– duguin una vida sedentària.</p> <p><i>Activitat promoguda pel Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona</i></p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

criteris per a la participació

1

Cada AFA/AMPA disposa d'un catàleg amb les propostes per a aquesta edició. La proposta s'organitza en quatre àrees –Creativitat, Desenvolupament, Comunicació i relacions, i Salut i benestar– i s'indica si és una xerrada o un taller en família, i per a quines franges d'edat es recomana. Totes les activitats seran presencials, al vostre centre educatiu.

Disposareu de l'oferta a partir de **dimecres 31 de gener**, data de la presentació del Programa de Formació per a Famílies 2024.

2

Cada AFA/AMPA podeu triar 2 activitats del catàleg; el número d'activitats assignades estarà en funció de la demanda global dels centres. Un cop feta la selecció, haureu de comunicar-la enviant un correu a pff.badalona@gmail.com. Cal que indiqueu l'ordre de prioritat de les activitats i per a la franja d'edat que les sol·liciteu.

La **data límit de recepció de demandes és dimecres 28 de febrer**

3

La coordinació del PFF es comunicarà amb vosaltres per confirmar-vos les activitats assignades, així com el nom del formador/a que l'oferirà.

El formador/a contactarà amb vosaltres per acordar el dia i hora en què es durà a terme l'activitat al vostre centre i per acabar de perfilar la vostra demanda, si fos necessari. Recordeu consensuar les dates amb la direcció del centre, per evitar duplicitat d'activitats amb el calendari de l'escola o institut.

Les activitats triades es programaran en dos períodes:

> D'abril a juny (curs 23-24)

> D'octubre a desembre (curs 24-25)

Haureu de **fer arribar els acords** a pff.badalona@gmail.com

El recull d'activitats que finalment es determini es publicarà en un tríptic, que farem arribar a totes les AFA/AMPA i a les direccions dels centres educatius. El tríptic es publicarà també a la web de l'Ajuntament.

Totes les activitats seran obertes a tothom, amb prioritats per a les famílies del centre organitzador.

4

Cada AFA/AMPA serà responsable de fer difusió de les seves activitats, per garantir la màxima participació possible. A tal efecte, us farem arribar els cartells de les activitats triades pel vostre centre.

Cal un **mínim de 12 persones inscrites** per a que una activitat es faci (en el cas dels tallers en família, es farà saber el màxim de participants).

Si no s'arriba al mínim d'inscripcions, l'activitat quedarà suspesa.

5

Per a la inscripció dels participants, disposareu d'un **formulari en línia**: l'enllaç d'accés i el codi QR s'inclourà al tríptic i s'activarà en el moment de la seva publicació. Tindreu també formularis en paper al vostre centre, per si us facilita la recollida de sol·licituds entre les famílies.

El formulari d'inscripció en línia es tancarà **48 hores abans del dia establert per a l'activitat**.

6

El dia de l'activitat, les AFA/AMPA sereu les encarregades d'organitzar l'espai, rebre els formadors, i facilitar-los el necessari que hagueu acordat per a l'activitat. Juntament amb els formadors, facilitareu als participants el full de participació, els formularis de drets d'imatge i el qüestionari d'avaluació –en línia o en paper– que us facilitarem.

En el cas dels formularis en paper, caldrà fer una foto i enviar-la a **pff.badalona@gmail.com**

7

Cada AFA/AMPA designarà un interlocutor o interlocutora, per facilitar una bona coordinació amb la direcció del centre educatiu, els formadors i el referent del Servei d'Educació. Si hi ha un canvi en la interlocució o bé una nova adreça de correu, en relació amb l'edició anterior, us demanem que ens ho feu saber tan aviat com pugueu.

Cal que ens envieu els canvis al correu de coordinació: **pff.badalona@gmail.com**

Ho organitza:

AFA/AMPA i equips directius dels centres educatius participants

Servei d'Educació de l'Ajuntament de Badalona

Coordinació del Programa de Formació per a Famílies

pff.badalona@gmail.com

93 483 27 75

Hi col·labora:

Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona

Badalona Serveis Assistencials (BSA)

Centres d'Atenció Primària

ASAUPAM