



Queridas familias,

Para este trimestre del curso 2016 /17, desde la dirección y la AMPA del colegio, os ofertamos un **Taller de Padres** presentado desde el Centro de Orientación Familiar y la Obra Social Santos Mártires de Calahorra.

El título del Taller es **“La preadolescencia”** cuyo objetivo principal es la adquisición de destrezas para mejorar la vida familiar.

Los contenidos que trataremos son:

- La adolescencia.
- Nuestra familia. Consciencia y atención plena.
- Educación en valores.
- Los padres. Autoridad en la familia: ¿quién manda?, ¿cuándo?, ¿cómo? Y ¿por qué?.
- Disciplina y límites: exigir con afecto.
- Comunicación afectiva – efectiva. La escucha activa.
- Importancia de la autoestima. Educar en la autoestima. La práctica de aceptarse a sí mismo.
- Potenciar las emociones positivas.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- Manejo de situaciones conflictivas.
- Solidaridad o competencia: los miembros de la pareja se coordinan en su acción con los hijos.

La duración del taller es de 8 sesiones, una sesión por semana.

Existe la posibilidad de plantear sesiones extras o sustituir los temas planteados por otros propuestos por el grupo de participantes.

Se proponen **dos horarios a elegir en jueves**:

- De 15:15 a 16:15.
- De 19:30 a 20:30.

**Se realizará el taller en el horario en que más padres se apunten.**

Creemos que la familia es un pilar fundamental en el desarrollo integral de la persona y confiamos en que ella es capaz de resolver sus problemas y siempre se puede disfrutar más de la vida en común.

Por eso os animamos a darle la importancia que tiene y que os animéis a inscribiros.

**OBRA SOCIAL**  
**SANTOS MÁRTIRES**

Bebricio, 52. Calahorra ( La Rioja)

[www.obrasocialcalahorra.com](http://www.obrasocialcalahorra.com)

[info@obrasocialcalahorra.com](mailto:info@obrasocialcalahorra.com)