

## ESCUELA DE FAMILIA: MONOGRÁFICOS

Con el nuevo año retomamos los monográficos que organizamos en torno a temáticas de interés para las familias en relación a la educación de sus hijos e hijas. Para este segundo trimestre del curso, hemos programado 4 monográficos que esperamos sean de vuestro interés, dos de ellos previstos para este mes de enero:

- **Yoga en familia.** *Para familias con menores a partir de 4 años.*

Yoga en Familia ofrece la oportunidad para que niños y niñas, padres y madres, y/o abuelos y abuelas, puedan pasar un tiempo juntos, disfrutando de una actividad divertida y saludable.

A través del yoga, adultos y menores encontramos un espacio mágico de crecimiento y aprendizaje, aprendiendo a respirar conscientemente y a entrar en estado de calma y relajación. Esta disciplina es una excelente opción para lograr la unión del ocio y el desarrollo físico y mental, que practicado en familia refuerza el vínculo afectivo y la comunicación.

- **ITV emocional para padres y madres.** *Para familias con menores de cualquier edad.*

En esta sesión, aprenderemos a identificar las necesidades emocionales que presentan nuestras hijas e hijos, permitiendo y facilitando su gestión.

Además, aprenderemos también cómo identificar, respetar, gestionar y expresar nuestras emociones y las de nuestros hijos e hijas en la dinámica y convivencia familiar, incorporando herramientas de gestión emocional, que permitan reducir las tensiones cotidianas de forma saludable y positiva.

- **Música en familia con los más peques** (familias con menores de 6 meses a 3 años).

Tras el éxito de la primera edición, volvemos a poner en marcha esta sesión en la que mamás y papás podréis compartir con vuestros hijos actividades y juegos donde exploran, investigan y desarrollan habilidades motoras y cognitivas, capacidades de concentración, atención y escucha. Este espacio compartido facilitará la comunicación, socialización, expresión y fortalecimiento de los progenitores y los peques de la casa.

- **Cómo hablar de sexo con tus hijos... sin morir en el intento** (familias con menores de hasta 10 años).

En esta sesión hablaremos de los aspectos más importantes de la sexualidad infantil y adolescente, y además, aprenderemos a responder las preguntas de los/as más jóvenes sobre sexualidad, a iniciar con ellos una conversación sobre el tema y a afrontar con criterio las situaciones más frecuentes.

Como es habitual, se dispondrá de servicio de **cuidados infantiles** gratuito si existe demanda. Os recordamos también la **necesidad de inscripción previa** (que podéis solicitar ya en servicios sociales) para poder planificar adecuadamente las sesiones.