

ONLINE  
TALLERES DE LA THAM  
espacio  
de  
FAMILIAS  
DIRIGIDOS A FAMILIAS CON NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES DE CUALQUIER EDAD

ONLINE  
GRATUITO

INSCRÍBETE  
AQUÍ

NOVIEMBRE  
DICIEMBRE  
2023



**09 noviembre**

**CÓMO GESTIONAR EL USO  
DE LA TECNOLOGÍA  
VÍA ACUERDO**

Recomendado para familias  
con hijos e hijas pre/adolescentes

**29 noviembre**

**ADOLESCENTES Y SALUD MENTAL.  
LO ESPERADO Y LO INESPERADO  
EN ESTA ETAPA**

Recomendado para familias con hijos e hijas  
adolescentes y preadolescentes

**15 noviembre**

**APRENDIENDO TÉCNICAS  
DE MINDFULNESS PARA  
APLICARLAS EN FAMILIA**

Recomendado para familias  
con hijos e hijas a partir de 11 años

**04 diciembre**

**CÓMO AYUDAR A NUESTROS  
HIJOS E HIJAS EN LA ADQUISICIÓN  
DE HABILIDADES SOCIALES**

Recomendado para familias  
con hijos e hijas de hasta 10 años.

TALLERES GRATUITOS. IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA: [thamfamilia@mancomunidad-tham.org](mailto:thamfamilia@mancomunidad-tham.org)



## CÓMO GESTIONAR EL USO DE LA TECNOLOGÍA VÍA ACUERDO

09 noviembre | 17:30 a 19:30h

Manual dirigido a padres y madres de adolescentes o en edades difíciles para entender cómo llevar a cabo la negociación y gestión de las situaciones que pueden hacer saltar por los aires la buena convivencia.

- Recomendado para familias con hijos e hijas pre/adolescentes.
- Sesión a cargo de: **ASOCIACIÓN HONEY SEC**

## APRENDIENDO TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA APLICARLAS EN FAMILIA

15 noviembre 2023 | 17:30 a 19:30h

Cuando un pre/adolescente se muestra ansioso e irascible, puede incluso afectarle a la hora de conciliar el sueño y al rendimiento escolar, reduciendo su capacidad de concentración. ¿Cómo podemos ayudarle a calmarse y a que esté más relajado/a? El mindfulness, es sin duda, una excelente herramienta.

- Recomendado para familias con hijos e hijas a partir de 11 años.
- Sesión a cargo de: **Susana Paniagua**
  - Psicóloga General Sanitaria. Formadora y coach.
  - Directora de Si Psicología

## ADOLESCENTES Y SALUD MENTAL. LO ESPERADO Y LO INESPERADO EN ESTA ETAPA

29 noviembre 2023 | 17:30 a 19:30h

Se facilitará un espacio de comprensión de la realidad pre/adolescente, para poder sintonizar con sus necesidades y dificultades, además de conocer y poner en práctica pequeñas herramientas cotidianas para el acompañamiento del adolescente.

- Recomendado para familias con hijos e hijas adolescentes y preadolescentes.
- Sesión a cargo de: **Maribel Maestre Pérez**
  - Psicóloga General Sanitaria. Experta en infancia, adolescencia y familia.
  - Tutora de prácticas varias universidades.

## CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

04 diciembre 2023 /17:30 a 19:30h

- Recomendado para familias con hijos e hijas hasta 10 años.
- Sesión a cargo de: **Susana Paniagua**
  - Psicóloga General Sanitaria. Formadora y coach.
  - Directora de Si Psicología

