

GURASO ESKOLAK

Porque a educar también se aprende

Cuaderno 1

EDUCAR Y ACOMPAÑAR EL DESARROLLO DE
NUESTROS HIJOS E HIJAS



EDUCAR EN FAMILIA



BIENESTAR EMOCIONAL



COMPRENDER LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



COMUNICACIÓN Y CONVIVENCIA



EDUCAR EN FAMILIA

Acompañar el crecimiento de nuestros hijos e hijas implica tomar decisiones cada día.

Presentación

Educación no consiste en encontrar recetas universales, sino en construir, día a día, una relación basada en el respeto, la confianza y el acompañamiento. Cada familia afronta retos diferentes y busca respuestas adaptadas a su realidad. Esta área ofrece herramientas prácticas para reflexionar sobre el propio estilo educativo y fortalecer las competencias parentales.

Objetivos

- Reflexionar sobre el propio estilo educativo.
- Conocer estrategias para educar desde el respeto y la corresponsabilidad.
- Favorecer la autonomía y la responsabilidad de niños, niñas y adolescentes.
- Aprender a establecer normas y límites de forma coherente y respetuosa.

Competencias

- Comprender cómo influye nuestra forma de educar en el desarrollo de nuestros hijos e hijas.
- Establecer normas y límites que favorezcan la convivencia.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad según cada etapa evolutiva.
- Sustituir el castigo por estrategias educativas más eficaces.
- Comprender el significado de determinadas conductas infantiles y adolescentes.

Temas

- Comunicación respetuosa.
- Construcción de la identidad: educar en hábitos.
- Disciplina positiva.
- Educar a nuestros hijos e hijas en autonomía y responsabilidad.
- Estilos educativos: estrategias para educar en positivo.
- Normas y límites.
- Negociar vs castigar.
- ¿Qué hay tras el mal comportamiento?
-



BIENESTAR EMOCIONAL

Las emociones forman parte de la vida familiar y aprender a gestionarlas es una habilidad que también se educa.

Presentación

Las emociones forman parte de la vida familiar. Aprender a reconocerlas, comprenderlas y gestionarlas favorece el bienestar personal y fortalece las relaciones familiares. La educación emocional permite acompañar mejor el crecimiento de niños, niñas y adolescentes y afrontar con mayor seguridad los retos cotidianos.

Objetivos

- Comprender la importancia de la educación emocional en el desarrollo infantil y adolescente.
- Reflexionar sobre cómo las emociones de las personas adultas influyen en la educación.
- Ofrecer herramientas para acompañar la gestión emocional de hijos e hijas.
- Favorecer el desarrollo de una autoestima positiva y una buena regulación emocional.

Competencias

- Comprender cómo influyen nuestros estilos educativos en el desarrollo de nuestros hijos e hijas.
- Establecer normas y límites que favorezcan la convivencia.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad según cada etapa evolutiva.
- Sustituir el castigo por estrategias educativas más eficaces.
- Comprender el significado de determinadas conductas infantiles y adolescentes.

Temas

- Acompañamiento de la gestión emocional.
- Acompañamiento en los malos momentos.
- Autorregulación emocional de la persona adulta.
- Gestión emocional.
- Gestión emocional de los conflictos.
- El lenguaje y los procesos emocionales.
- La familia como espacio de educación emocional.
- Necesidades emocionales en la infancia y adolescencia.
- Autoestima y frustración.
- Ayudarles a construir su autoestima y autoimagen.
- Trabajar para una sana autoestima desde la diferencia.
- Miedos y fobias.
- La montaña rusa emocional.



COMPRENDER LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Cada etapa del desarrollo plantea nuevos retos y nuevas oportunidades.

Presentación

Cada etapa del desarrollo trae consigo cambios físicos, emocionales y sociales que pueden generar dudas e incertidumbre en las familias. Comprender estos procesos ayuda a acompañarlos con mayor seguridad y a responder mejor a las necesidades de cada momento.

Objetivos

- Comprender las características de las distintas etapas evolutivas.
- Favorecer una mirada positiva hacia la adolescencia.
- Conocer las necesidades propias de cada momento del desarrollo.
- Ofrecer herramientas para fortalecer el acompañamiento familiar.

Competencias

- Comprender mejor los cambios propios de la infancia y la adolescencia.
- Interpretar determinadas conductas desde el desarrollo evolutivo.
- Acompañar la construcción de su identidad y sana autoestima.
- Afrontar los retos propios de la adolescencia.
- Fortalecer la comunicación durante los procesos de cambio.

Temas

- De las rabietas infantiles a la frustración adolescente.
- Conectar con nuestros hijos e hijas adolescentes.
- Los retos de la comunicación con los y las adolescentes.
- Los conflictos en la adolescencia.
- La imagen personal en la adolescencia.
- La imagen personal y las etiquetas.
- Ritos de paso en la adolescencia.
- La revolución del Body Positive.
-



COMUNICACIÓN Y CONVIVENCIA FAMILIAR

La comunicación como base de unas relaciones familiares sanas.

Presentación

La calidad de las relaciones familiares depende, en gran medida, de cómo nos comunicamos. Aprender a escuchar, dialogar y gestionar los conflictos permite fortalecer los vínculos familiares y construir una convivencia más positiva.

Objetivos

- Favorecer una comunicación basada en la escucha y el respeto.
- Aprender estrategias para prevenir y resolver conflictos.
- Mejorar las relaciones familiares.
- Potenciar un clima de convivencia positivo.

Competencias

- Comunicarnos de forma más eficaz.
- Estilos comunicativos
- Gestionar conflictos cotidianos.
- Mejorar la relación entre padres, madres, hijos e hijas.
- Afrontar desacuerdos sin recurrir al enfrentamiento.
- Fortalecer la convivencia familiar.

Temas

- Educar sin gritos.
- Conflictos entre hermanos.
- Gestión y resolución de conflictos.
- Resolución de conflictos desde la familia.
- Relaciones personales entre padres, madres, hijos e hijas.
- Retos de la comunicación en la pareja.
-



Bizkaiko guraso
elkartea

BIGE 944169360

www.bige.eus

 bige@bige.eus

 [bigegurasoenelkartea](https://www.instagram.com/bigegurasoenelkartea)

 [bige.gurasoenelkartea](https://www.facebook.com/bige.gurasoenelkartea)