

GURASO ESKOLAK

Porque a educar también se aprende

Cuaderno 2

RETOS ACTUALES EN LAS FAMILIAS



IGUALDAD, DIVERSIDAD Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL



CONVIVENCIA Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



TECNOLOGÍA Y VIDA DIGITAL



SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN



ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES



IGUALDAD, DIVERSIDAD Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Educación en igualdad y en el respeto a la diversidad contribuye a construir una sociedad más justa e inclusiva.

Presentación

La familia desempeña un papel fundamental en la construcción de relaciones igualitarias, respetuosas y libres de prejuicios. Educar en igualdad y diversidad significa preparar a niños, niñas y adolescentes para convivir en una sociedad plural y respetuosa con todas las personas.

Objetivos

- Promover la igualdad entre mujeres y hombres.
- Favorecer el respeto hacia la diversidad afectiva, sexual y de género.
- Ofrecer herramientas para abordar la educación afectivo-sexual desde la infancia.
- Fomentar relaciones saludables.

Competencias

- Hablar de sexualidad con naturalidad.
- Acompañar las dudas sobre identidad y orientación.
- Educar en igualdad desde la vida cotidiana.
- Prevenir estereotipos y discriminaciones.
- Promover relaciones afectivas basadas en el respeto.

Temas

- Educar en igualdad.
- Educar para la convivencia entre sexos.
- Adolescentes y sexualidad: orientación, identidad...
- Educación afectivo-sexual desde la infancia.
- Diversidad sexual y de género.
- Sexualidad e identidad de género.
- Familias diversas en un mundo diverso.
-



CONVIVENCIA Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Las familias desempeñan un papel fundamental en la prevención de la violencia y en la promoción de una convivencia positiva.

Presentación

Construir una convivencia respetuosa requiere implicación, diálogo y prevención. Las familias desempeñan un papel esencial en la detección precoz de situaciones de violencia y en la educación para el buen trato y la convivencia.

Objetivos

- Sensibilizar sobre las distintas formas de violencia.
- Ofrecer herramientas para prevenir situaciones de riesgo.
- Fortalecer el papel preventivo de las familias.
- Promover relaciones basadas en el respeto.

Competencias

- Detectar señales de acoso y ciberacoso.
- Prevenir la violencia de género desde edades tempranas.
- Actuar ante situaciones de conflicto entre iguales.
- Fomentar relaciones saludables dentro y fuera del entorno escolar.

Temas

- Convivencia saludable entre iguales.
- El papel de las familias en el acoso y ciberacoso.
- Cómo detectar la violencia de género digital y cómo combatirla.
- Prevención de la violencia de género.
-



TECNOLOGÍA Y VIDA DIGITAL

Las tecnologías forman parte de la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes.

Presentación

La tecnología forma parte del día a día de nuestros hijos e hijas y también de la vida familiar. Móviles, redes sociales, videojuegos e Internet ofrecen muchas posibilidades, pero también plantean dudas, riesgos y nuevos retos educativos.

Objetivos

- Reflexionar sobre el impacto de las tecnologías en la vida familiar.
- Ofrecer criterios para un uso saludable de las pantallas.
- Favorecer una ciudadanía digital responsable.
- Prevenir riesgos asociados al entorno digital

Competencias

- Establecer normas para el uso seguro de móviles y pantallas.
- Comprender cómo influyen las redes sociales.
- Conocer oportunidades y riesgos del entorno digital.
- Acompañar el uso de videojuegos e Internet.
- Utilizar la tecnología como herramienta educativa.

Temas

- Adolescentes y tecnologías.
- Adolescentes y redes sociales: ¿les influyen?
- Beneficios y riesgos de las redes sociales.
- Uso de móviles y pantallas: criterios educativos.
- Tecnologías: dónde y cuándo poner los límites.
- Criterios para la vida digital.
- Herramientas al servicio de la educación y el aprendizaje.
- Videojuegos: esos grandes desconocidos.
- Nativos digitales y madres/padres analógicos.
-



SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN

El bienestar emocional también requiere cuidar la salud mental y prevenir conductas de riesgo.

Presentación

El bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes depende de múltiples factores. La familia constituye uno de los principales espacios de protección y apoyo. Conocer las señales de alerta y promover hábitos saludables contribuye a prevenir situaciones de riesgo y favorecer un desarrollo equilibrado.

Objetivos

- Sensibilizar sobre la importancia de la salud mental.
- Identificar factores de protección y de riesgo.
- Favorecer hábitos que promuevan el bienestar.
- Prevenir conductas adictivas y otros comportamientos de riesgo.

Competencias

- Reconocer señales de malestar emocional.
- Fortalecer factores de protección familiar.
- Abordar el consumo de sustancias y otras adicciones desde la prevención.
- Promover hábitos saludables para cuidar la salud mental.
- Acompañar situaciones difíciles buscando apoyo cuando sea necesario.

Temas

- Estrés: factores y recursos para hacerle frente.
- La salud mental de nuestros hijos e hijas: señales de alarma.
- Las tecnologías: riesgos para la salud mental.
- Pautas y hábitos de vida para fomentar una buena salud mental.
- Drogas: ¿Por qué nos dan tanto miedo? ¿Hablamos?
- El papel de la familia ante los consumos (con y sin sustancias).
- Prevención de consumos problemáticos: drogas, juego y pornografía.
- Adolescencia y pornografía.
- ...



ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Una alimentación equilibrada es parte esencial del bienestar y del desarrollo.

Presentación

Los hábitos que se adquieren durante la infancia y la adolescencia tienen un impacto directo en la salud presente y futura. La familia es el principal referente para promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

Objetivos

- Promover hábitos de alimentación saludables.
- Conocer las necesidades nutricionales según la edad.
- Favorecer una relación saludable con la alimentación.
- Ofrecer herramientas para interpretar la información nutricional.

Competencias

- Planificación de una alimentación equilibrada.
- Interpretar el etiquetado de los alimentos.
- Prevenir trastornos relacionados con la alimentación.
- Fomentar hábitos saludables desde la infancia.

Temas

- Fundamentos de una alimentación saludable.
- Necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia.
- Alimentación saludable vs. trastornos de la alimentación.
- Taller de etiquetado de alimentos procesados.
- Adolescentes: trastornos de la conducta alimentaria
- Complementar en casa la comida del comedor escolar.
- Cuidando los hábitos alimentarios.



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)