

# GURASO ESKOLAK

*Porque a educar también se aprende*



# PRESENTACIÓN

Educar es una de las tareas más apasionantes, pero también una de las más complejas. Cada etapa del crecimiento plantea nuevos retos, dudas y oportunidades, y no siempre disponemos de las herramientas necesarias para afrontarlos.

**La Escuela de Madres y Padres nace con el objetivo de acompañar a las familias en este proceso, ofreciendo espacios de aprendizaje, reflexión y diálogo donde compartir experiencias y adquirir recursos prácticos para el día a día.**

Las sesiones, impartidas por profesionales especializados, abordan algunos de los principales retos educativos a los que se enfrentan hoy las familias: la educación emocional, la convivencia, la adolescencia, la igualdad, la salud mental o el uso responsable de las tecnologías, entre otros.

Todo ello desde un enfoque práctico, participativo y adaptado a la realidad de cada familia.

*Porque a educar también se aprende*

## OBJETIVOS

1. Acompañar a las familias en la educación de sus hijos e hijas.
2. Ofrecer herramientas prácticas para afrontar los retos de cada etapa.
3. Favorecer la reflexión, el intercambio de experiencias y el aprendizaje compartido.
4. Fortalecer las competencias educativas y parentales.
5. Contribuir al bienestar familiar y al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.

## ¿CÓMO FUNCIONAN LAS SESIONES?

- Se organizan **en colaboración con la AMPA** y con el apoyo de la dirección del centro.
- Enfoque práctico, participativo y adaptado a la realidad de las familia.
- En euskera o castellano.
- En tu escuela o instituto
- Impartidas por profesionales de la psicología, la pedagogía, la educación familiar y educación afectivo-sexual.
- La implicación del centro es importante para difundir las sesiones, facilitar su organización y animar a las familias a participar.
- **BIGE subvenciona la formación** a madres y padres. 20% cada sesión.
- Contacta con nosotras si vais a organizar alguna sesión.

# 1.- EDUCAR Y ACOMPAÑAR EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS



## EDUCAR EN FAMILIA

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

Este bloque aborda diferentes estilos educativos y ofrece herramientas para establecer normas y límites, fomentar la autonomía y educar desde el respeto, favoreciendo relaciones familiares basadas en la confianza y el buen trato.

### TEMAS

- Construcción de la identidad: educar en hábitos.
- Disciplina positiva.
- Educar a nuestros hijos e hijas en autonomía y responsabilidad.
- Normas y límites.
- ...



## CRECER CON BIENESTAR EMOCIONAL

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

Estas sesiones ofrecen herramientas para comprender las emociones, fortalecer la autoestima, acompañar la frustración y ayudar a niños, niñas y adolescentes a desarrollar un equilibrio emocional saludable.

### TEMAS

- La familia como espacio de educación emocional.
- Necesidades emocionales en la infancia y adolescencia.
- Gestión emocional.
- Autoestima y frustración.
- .....



## COMPRENDER LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

**Cada etapa del desarrollo plantea nuevos retos y nuevas oportunidades.**

Esta área ayuda a comprender mejor los cambios propios de la infancia y la adolescencia para acompañarlos desde el conocimiento, favoreciendo su desarrollo personal y la construcción de su identidad.

### TEMAS

- De las rabietas infantiles a la frustración adolescente.
- Conectar con nuestros hijos e hijas.
- Los conflictos en la adolescencia.
- La imagen personal y las etiquetas.
- .....



## LA COMUNICACIÓN Y LA CONVIVENCIA FAMILIAR

**La comunicación como base de unas relaciones familiares sanas.**

En este bloque trabajamos estrategias para mejorar el diálogo, gestionar los conflictos cotidianos, fortalecer los vínculos familiares y construir una convivencia basada en el respeto y la escucha mutua.

### TEMAS

- Educar sin gritos.
- El lenguaje verbal y no verbal
- Gestión y resolución de conflictos.
- Resolución de conflictos desde la familia.
- .....

## 2.- RETOS ACTUALES DE LAS FAMILIAS



### IGUALDAD, DIVERSIDAD Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

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

Estas sesiones ofrecen recursos para acompañar el desarrollo afectivo-sexual, promover relaciones saludables y educar en el respeto hacia todas las personas.

#### TEMAS

- Educar en igualdad.
- Infancia, adolescentes y sexualidad: orientación, identidad...
- Diversidad sexual y 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.**

Abordaremos cuestiones como el acoso escolar, el ciberacoso, la violencia de género y otras situaciones de riesgo, proporcionando herramientas para detectarlas y actuar de forma adecuada.

#### 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.
- .....



## TECNOLOGIA Y VIDA DIGITAL

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

Reflexionamos sobre el uso de móviles, redes sociales, videojuegos e Internet, ofreciendo criterios educativos para acompañar a nuestros hijos e hijas en el desarrollo de una ciudadanía digital responsable.

### TEMAS

- Nativos digitales y madres/padres analógicos
- Adolescentes y redes sociales: ¿les influyen?
- Beneficios y riesgos de las redes sociales.
- Tecnologías: dónde y cuándo poner los límites.
- .....



## SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN

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

Estas sesiones ofrecen pautas para identificar señales de alerta, promover hábitos saludables y fortalecer el papel de la familia como principal factor de protección frente a los consumos problemáticos y otras situaciones de vulnerabilidad

### 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.
- El papel de la familia ante los consumos con y sin sustancias.
- .....



## ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

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

Este bloque ofrece conocimientos prácticos sobre nutrición, hábitos saludables y prevención de los trastornos de la conducta alimentaria, ayudando a las familias a tomar decisiones informadas en el día a día.

### 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.
- .....

## UNA FORMACIÓN ADAPTADA A LAS NECESIDADES DE LAS FAMILIAS

Cada comunidad educativa tiene necesidades, intereses y realidades diferentes.

Por ello, la Escuela de Madres y Padres ofrece una programación flexible que permite adaptar tanto los contenidos como el calendario de las sesiones a las prioridades de cada AMPA y de las familias participantes.

Desde BIGE acompañamos a las asociaciones durante todo el proceso: asesoramos en la elección de las temáticas, coordinamos la organización de las sesiones y ponemos a disposición de las familias un equipo de profesionales especializados.

Para favorecer la participación, es importante contar también con la colaboración de la dirección del centro, tanto en la difusión de las sesiones como en la sensibilización y animación de las familias.

Diseñamos y enviamos a la AMPA el cartel de las sesiones y la información necesaria para difundir entre las familias

Si vuestra AMPA está interesada en organizar una Escuela de Madres y Padres, estaremos encantadas de ayudaros a diseñar un programa adaptado a vuestro centro.



Bizkaiko guraso  
elkartea

BIGE 944169360  
[www.bige.eus](http://www.bige.eus)

 [bige@bige.eus](mailto:bige@bige.eus)  
 [bigegurasoenelkartea](https://www.instagram.com/bigegurasoenelkartea)  
 [bige.gurasoenelkartea](https://www.facebook.com/bige.gurasoenelkartea)