

## ESCUELAS DE PADRES Y MADRES 2019

Te invitamos a participar en nuestras **charlas gratuitas** que tendrán lugar a partir de enero. Estos son los temas que trataremos:

### **18 enero. Meditación en familia**

La meditación influye de forma muy positiva en el bienestar físico y mental. Y si además, se practica en familia todos sus beneficios se multiplican. Gracias a una guía fácil y práctica aprenderemos a hacerlo.

### **8 febrero. Normas y límites ¿por qué son importantes y cómo aplicarlos?**

Las normas y los límites son muy importantes en la educación. A través de las normas facilitamos que nuestro hijo se sienta seguro, es un punto de referencia, una vía para hacerse autónomo y decidir.

### **8 marzo. ¿Problemas con los deberes?**

El estudio es una de las tareas de mayor complejidad que cualquier estudiante debe abordar durante muchos años. La familia puede acompañar en este proceso de forma que les ayude a adquirir hábitos y motivación. Los padres no podemos estudiar por nuestros hijos pero si podemos ayudarles a creer en ellos mismos y a obtener buenos resultados.

### **5 de abril. Pantallas y nuevas tecnologías ¿Uso o abuso?**

Disponer de criterios que nos ayuden a valorar la relación de mi hijo con las pantallas y tener acceso a información actualizada sobre las mismas (móvil, televisión, tablet...) que nos facilite establecer un uso responsable.

### **10 de mayo. Entiende a tu hijo adolescente.**

La adolescencia es una etapa muy cambiante y compleja. Comprende los cambios principales por los que tu hijo irá pasando y aprende a gestionarlos de forma eficaz.

### **7 de junio. Educar en valores**

Los valores son la columna vertebral sobre la que se debe apoyar la educación. Y si educar es complicado, educar en valores se puede convertir en toda una aventura. Gracias a consejos y pautas sencillas podrás conseguirlo.

## DATOS DE INTERÉS

Horario: viernes de 18.30 a 19.30

Entrada gratuita. Aforo limitado

Imparte: **Alicia Serrano y Paula Gordillo**

## CONTACTO Y RESERVAS

C/Pinar 15, 2ºE. 28006. Madrid

info@carmenserrat.com

676.707.680/ 630.678.141