

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>"LA AUTOESTIMA INFANTIL" CEIP Cristóbal Colón 17.30h</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>GRUPO DE APOYO: "<u>ADOLESCENCIAS COMPLEJAS</u>" 18:00h</p> <p>"APEGO: LA IMPORTANCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO" CEIP Luz Casanova 14.45 H</p>	
<p>7</p>	<p>8 LA PANDA DEL OSO  GRUPO DE 0-6 Años 17:30h</p> <p>"NORMAS Y LÍMITES" E. Infantil El Sur 16:30</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>GRUPO DE APOYO: <u>CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO</u> 18:00h</p> <p>Inteligencia Emocional. E.I. Chupetines 17:30h</p>	<p>11</p>
<p>14</p> <p>"COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES" CEIP San Viator 17.15h</p>	<p>15  LA PANDA DEL OSO GRUPO DE 0-6 Años 17:30h</p>	<p>16</p> <p>"AYUDAR A NUESTROS HIJOS ANTE EL ACOSO ESCOLAR" Colegio Nº 3ª de Fátima 15.30h</p> <p>"NORMAS Y LIMITES" CEIP San Viator 16.45h</p> <p>GRUPO DE APOYO DE PADRES DE ADOLESCENTES 18:00h</p>	<p>17</p> <p>"¿CÓMO REFORZAR LA SEGURIDAD DE NUESTROS HIJOS/AS?" CEIP Luz Casanova 14.45h</p> <p>GRUPO DE APOYO: "<u>ADOLESCENCIAS COMPLEJAS</u>" 18:00h</p>	<p>18</p> <p>GRUPO DE APOYO: "<u>CON LAS GANAS QUE TENÍA DE JUBILARME Y AHORA..."</u>" 12:00h</p>
<p>21</p> <p><u>¿QUÉ RIESGOS TIENEN LOS JUEGOS DE AZAR Y LAS APUESTAS DEPORTIVAS?</u> 18:00h</p>	<p>22 LA PANDA DEL OSO  GRUPO DE 0-6 Años 17:30h</p> <p>"NORMAS Y LÍMITES" E. Infantil El Sur 16:30</p>	<p>23</p> <p>GRUPO DE EXPLORADORAS: GRUPO DE ADOLESCENTES 18:00h</p>	<p>24</p> <p>GRUPO DE APOYO: <u>CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO</u> 18:00h</p>	<p>25</p> <p>TALLER: "<u>APRENDIENDO DE LA ANSIEDAD</u>" 12:00h</p>



LA PANDA DEL OSO



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Este programa pretende fomentar y fortalecer el vínculo entre padres y madres e hijos, favoreciendo el desarrollo social y afectivo del niño o niña, a través de actividades, charlas formativas y las experiencias compartidas con otros padres y madres, a lo largo de nueve sesiones grupales.

CUÁNDO

Martes, 8, 15, 22 de febrero
Horario de 17:30 a 18:30h.

LUGAR DE REALIZACIÓN

CAF-3

PRESENCIAL

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad está destinada a padres y madres con hijos/as de entre 0 y 6 años.

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

Teléfono: 91 463 23 42

E-mail: caf-3@Madrid.es

LA AUTOESTIMA INFANTIL

(Ayuda a tu hijo/a a sentirse seguro/a de sí mismo/a)

A través de esta charla, los padres, madres y cuidadores de los alumnos/as del CEIP Cristóbal Colón interesados en potenciar la AUTOESTIMA DE SUS HIJOS E HIJAS, acompañados por los profesionales del CAF-3, descubrirán los distintos componentes de la misma. Además, se expondrán aquellas herramientas y pautas más recomendables para potenciar el valor que uno se concede a sí mismo y, con ello, contribuir a que nuestros/as pequeños/as crezcan .

CUÁNDO Y DÓNDE

Martes, **1 de febrero**, a las 17:30 horas, en el CEIP CRISTÓBAL COLÓN, en modalidad **on-line**

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Dirigido a Padres, Madres y Cuidadores de los alumnos/as del centro escolar.

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA



Grupo de Trabajo PADRES DE ADOLESCENTES

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Taller dirigido a familias con hijos/as de entre 12 y 17 años, con el objetivo de aprender a identificar signos y conductas más asociadas a esta etapa, con el fin de que, entre todos, podamos desarrollar mejores estrategias de comunicación y de relación con nuestros/as hijos/as; y, en definitiva, descubrir qué podemos nosotros modificar para volver a conectar con ellos/as.

CUÁNDO

Miércoles, 16 de febrero las 18:00 horas

LUGAR DE REALIZACIÓN

CAF-3 **ACTIVIDAD PRESENCIAL**
Avda. Rafaela Ybarra, 41

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Padres, madres y/o cuidadores que tienen adolescentes a su cargo.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

(PLAZAS LIMITADAS)

Teléfono: 91 463 23 42

E-mail: caf-3@Madrid.es



ADOLESCENCIAS COMPLEJAS (Grupo de Apoyo)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

A través de este grupo de madres y padres, que se reunirá quincenalmente, se pretende generar un espacio de participación, trabajo y mejora dirigido a todas aquellas familias que encuentran dificultades en la relación con sus hijos/as adolescentes.

Se revisarán esas herramientas que hasta ahora se han venido utilizado, se analizará lo que ha servido y lo que no para, a partir de ahí, debatir entre todos nuevas posibilidades a desarrollar para mejorar la comunicación, el trato, la convivencia y, en definitiva, la relación con nuestros/as hijos/as.

CUÁNDO, CÓMO Y DÓNDE

En febrero se realizarán los jueves **3 y 17, a las 18:00 horas**, en modalidad **presencial**, en las instalaciones del CAF-3 (Avda. Rafaela Ybarra, 41)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

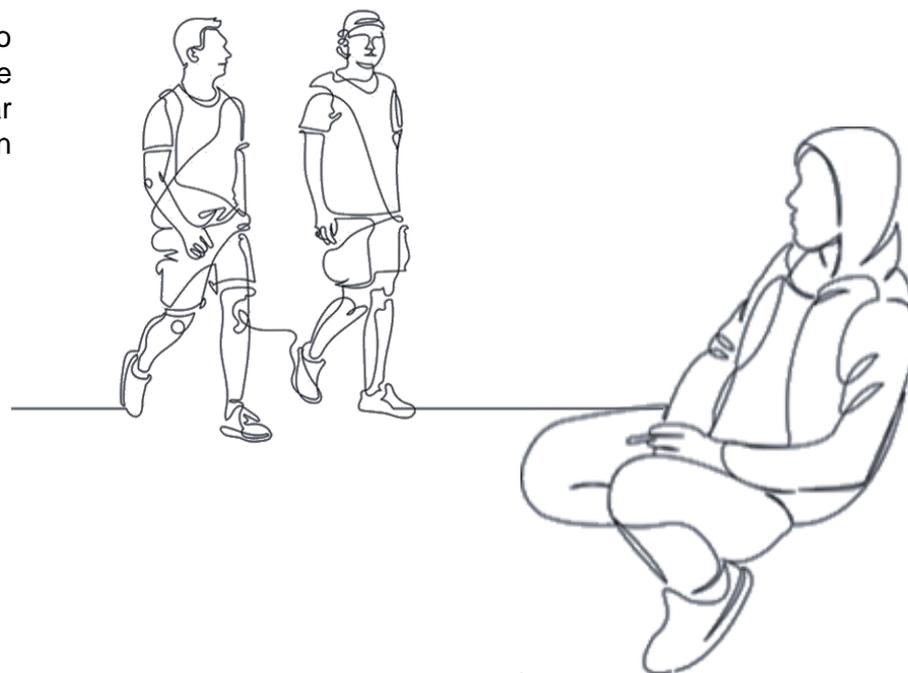
Todas aquellas familias interesadas en este tema.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

(AFORO LIMITADO)

Teléfono: 91 463 23 42

E-mail: caf-3@madrid.es



APEGO: LA IMPORTANCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

En esta charla se pondrá el foco en la importancia de establecer vínculos seguros en los primeros años de vida de los hijos e hijas. Asimismo, se reflexionará sobre el hecho de que el apego se puede seguir reforzando en las siguientes etapas de la vida. A partir de aquí, entre todos los asistentes, compartiremos aquellas herramientas, estrategias y habilidades que nos pueden ayudar a la hora de entender el tipo de vínculo afectivo que tenemos con nuestros/as hijos/as y de qué manera podemos reforzarlo hacia un apego seguro.



CUÁNDO Y CÓMO

Jueves, 3 de febrero las 14:45
horas en **modalidad presencial**

LUGAR DE REALIZACIÓN

CEIP LUZ CASANOVA

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Padres, madres y/o cuidadores de
los alumnos del CEIP Luz
Casanova.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE EXPLORADORAS

(GRUPO TERAPÉUTICO PARA JÓVENES ADOLESCENTES)

Grupo terapéutico destinado a adolescentes cuyas familias se encuentran en intervención con los profesionales del CAF. Se trata de un espacio para trabajar dificultades que van surgiendo en el desarrollo de los jóvenes.

La terapia de grupo brinda a las menores un contexto ideal para que identifiquen sus problemas y sepan darle una salida más adaptativa.

El grupo será guiado por una psicóloga experta en adolescencia y violencia intrafamiliar.



DESTINATARIAS DE LA ACTIVIDAD

Adolescentes, entre 12 y 16 años,

CUÁNDO

Miércoles, 23 de febrero, a las 18:00 horas.

GRUPO CERRADO

LUGAR DE REALIZACIÓN

Actividad presencial

En las instalaciones del CAF-3
(Avda. Rafaela Ybarra, 41)

CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

(Grupo de Apoyo)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Este grupo de apoyo está dirigido a todas aquellas personas que están pasando por los primeros momentos de una pérdida (de seres queridos, de relaciones emocionales,...).

El objetivo de grupo es compartir el proceso, desde la idea de progresión, contando con el apoyo de otras personas que están atravesando situaciones similares, con el acompañamiento y orientación profesional del equipo del CAF-3.



CUÁNDO, CÓMO Y DÓNDE

Cada 15 días en las instalaciones del CAF-3 (Avda. Rafaela Ybarra, 41)

En diciembre se realizarán los días **10 y 24 de febrero a las 18:00 horas**, en modalidad **PRESENCIAL**

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Todas aquellas personas interesadas en este tema

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA (AFORO LIMITADO)

Teléfono: 91 463 23 42

E-mail: caf-3@madrid.es

INTELIGENCIA EMOCIONAL

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Conocer los sentimientos de nuestros/as hijo/as y ayudarles a que los expresen no es una tarea sencilla. De hecho, todas las personas, tengamos descendencia o no, nos movemos en el universo de los sentimientos de forma más o menos competente y con mayor o menor éxito.

A través de esta actividad, los padres, madres y cuidadores, acompañados por una profesional del CAF-3, establecerán un espacio de diálogo con el objetivo de reflexionar sobre la importancia de conocer, expresar y gestionar las emociones que influyen en la convivencia y en el entendimiento entre los miembros de la familia

CUÁNDO Y DÓNDE

Jueves, **10 de febrero**, a las 17:30 horas, en la Escuela Infantil CHUPETINES, en modalidad **presencial**

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Dirigido a Padres, Madres y Cuidadores de los alumnos/as del centro escolar.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA



COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES

¿Por qué cada vez nos resulta más difícil comunicarnos con nuestros/as hijos/as adolescentes? ¿En qué momento dejamos de entendernos? ¿Qué ha pasado entre nosotros para que exista tanta distancia?

En este taller, los y las progenitoras descubrirán, junto con los profesionales del CAF-3, las maneras más efectivas de llegar a sus hijos/as, de hacerse entender y lograr entender cómo están, cómo se sienten y de qué manera les pueden ayudar. Pero tanto como transmitir mensajes a los/as hijos/as y entenderles, es igualmente importante el aprender a responder, de la mejor manera, a lo que ellos nos quieren decir, especialmente en unas etapas tan complejas como la preadolescencia y adolescencia.

Una comunicación adecuada facilita la relación filio-parental y mejora la convivencia familiar.

Con esta consigna, se desarrollará esta charla en el CEIP SAN VIATOR, dirigida a las madres, padres y cuidadores/as de los alumnos del centro.



CUÁNDO Y DÓNDE

Lunes, 14 de febrero de 2022, a las 17:15 horas.
C.E.I.P. SAN VIATOR

PRESENCIAL (plazas limitadas)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Madres, padres y cuidadores del alumnado del
C.E.I.P. SAN VIATOR.

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

CÓMO AYUDAR A NUESTROS/AS HIJOS/AS ANTE UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR

En esta charla reflexionaremos con los padres/madres y/o cuidadores del alumnado del colegio de Nuestra Señora de Fátima sobre qué es el acoso escolar (bullying), qué tipos hay, de qué forma surgen los procesos de acoso y el impacto en los menores.

Asimismo, se analizarán aquellos indicadores (señales, signos y síntomas) en nuestros/as hijos/as que nos puedan alertar sobre la existencia de una situación de acoso y, a partir de ahí, compartiremos las diferentes estrategias para intentar evitar que esto ocurra y, muy especialmente, ayudar y proteger a nuestros/as hijos/as.



CUÁNDO Y DÓNDE

Miércoles, 16 de febrero de 2022, a las 15:30 horas,
en el Colegio N^º Señora de Fátima,
modalidad presencial (plazas limitadas)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Madres, padres y/o cuidadores/as del alumnado del
Colegio N^º Señora de Fátima.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

¿CÓMO REFORZAR LA SEGURIDAD Y AUTOESTIMA DE NUESTROS/AS HIJOS/AS?

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

El/la niño/a no nace con seguridad y buena autoestima, son aspectos que se van formando y desarrollando progresivamente en la medida en que se relaciona con su entorno, mediante la internalización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que el/la niño/a obtiene durante su crecimiento y desarrollo. Es decir, la seguridad y autoestima son algo que se aprende y, como todo lo aprendido, son susceptibles de cambio y mejora a lo largo de toda la vida.

Así pues, en esta charla se reflexionará sobre estos conceptos, seguridad en uno mismo y autoestima, y se compartirán aquellas estrategias y técnicas más adecuadas para ayudar a nuestros pequeños a desarrollarse de forma segura y confiada.



CUÁNDO Y DÓNDE

Jueves, 17 de febrero, a las 14:45 horas, en el CEIP Luz Casanova, en modalidad **presencial**

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

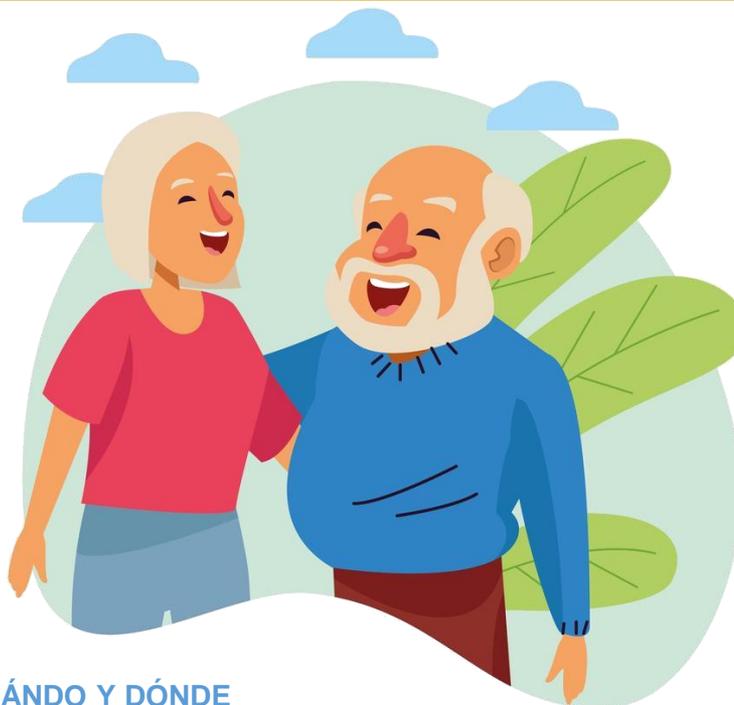
Padres, madres y/o cuidadores de los alumnos del CEIP Luz Casanova.

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

“con las ganas que tenía de jubilarme y ahora...”

La jubilación supone el inicio de una nueva etapa vital de gran importancia para nosotros. Su anhelo hace que volquemos enormes expectativas en ella, sin embargo, puede que, una vez llegado el momento, no sepamos cómo, de qué manera lograr alcanzarlas.

En este grupo de trabajo, dinámico y participativo, con la ayuda del equipo del CAF-3, vamos a compartir nuestras experiencias en el momento actual e intercambiar recursos, herramientas y estrategias para mantener un ritmo de vida saludable, fomentando nuestro desarrollo personal y aquellas habilidades que nos permitan vivir esta nueva etapa tal y como siempre hemos querido.



CUÁNDO Y DÓNDE

Viernes, 18 de febrero de 2022, a las **12:00 horas**, en las instalaciones del CAF-3 (Avda. Rafaela Ybarra, 41)

PRESENCIAL (plazas limitadas)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Todas aquellas personas interesadas en este tema

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

¿QUÉ RIESGOS TIENEN LOS JUEGOS DE AZAR Y LAS APUESTAS DEPORTIVAS? Prevención desde la familia

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Se trata de una sesión informativa para familias sobre los riesgos derivados de los juegos de azar y apuestas deportivas en jóvenes y adolescentes.

- Introducción y peligros
- Riesgos y consecuencias
- Cómo actuar desde la familia

La sesión la impartirá Rocío Barragán Jurado, psicóloga del equipo de *La Contrapartida*: Programa de Prevención del Trastorno por Juego de Azar y Apuestas Deportivas.



CUÁNDO

Lunes, 21 de febrero
A las 18:00 horas

LUGAR DE REALIZACIÓN

En el CAF-3, **actividad presencial**
Avda. Rafaela Ybarra, 41
(Plazas limitadas)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Familias interesadas en este tema

IMPREScindible INSCRIPCIÓN PREVIA

Teléfono: 91 463 23 42
E-mail: caf-3@Madrid.es

NORMAS Y LÍMITES PARA EDUCAR A L@S MÁS PEQUEÑ@S

A través de esta charla, los padres, madres y cuidadores/as de los alumnos del centro de la E.I. EL SUR, acompañados por los profesionales del CAF 3, podrán revisar las distintas formas de ejercer la autoridad parental y encontrar las estrategias más adecuadas para establecer límites, poner normas y establecer una dinámica relacional que mejoren la convivencia familiar.

CUÁNDO Y DÓNDE

Martes, 22 febrero de 2022
A las 16:30 horas en la E.I. El Sur
PRESENCIAL (plazas limitadas)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Madres, padres y cuidadores/as de los alumnos de la Escuela Infantil El Sur.

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA



APRENDIENDO DE LA ANSIEDAD II

Sentir ansiedad de manera ocasional es algo normal en nuestros días, pero es cierto que cada vez más nos estamos encontrando con situaciones que nos generan un nivel de preocupación, malestar y angustia que llega a dificultarnos el afrontar nuestra rutina habitual.

En este taller, con la ayuda del equipo del CAF-3, vamos a identificar, entre todos, estas situaciones generadoras de ansiedad y vamos a compartir las diversas estrategias que venimos llevando a cabo y que nos funcionan, así como aquellas otras novedosas, que nos pueden funcionar mejor, para conseguir reducir el impacto de sus consecuencias en nuestras vidas con el fin de poder enfrentarnos a la vida, en el futuro, con nuevas herramientas y mayor eficacia.

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

CUÁNDO Y DÓNDE

Viernes, 25 de febrero de 2022, a las **12:00 horas**, en las instalaciones del CAF-3 (Avda. Rafaela Ybarra, 41)

PRESENCIAL (plazas limitadas)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Todas aquellas personas interesadas en este tema

