

**Haurtzaroan eta nerabezaroan aditua dan psikologo batek emondako saioak**

**Lekua:**  
Mungiako Udaletxea.

**Izen-emotea:**

■ **Data:**  
urriaren 2tik 31ra arte.

■ **Aurrez aurre:**  
Mungiako Udaleko Herriarrentzako Arreta Bulegoan.

■ **e-mailbidez:**  
gizartekintza@mungia.eus

■ **Telefonoa:** 94.655.87.14

■ **Modulu bakoitza 4 bloketan banatuta dago.** Ez dago modulu osorako izena emon beharrik, bloke bakoitxeko baino, bloke bakoitxeko saioak alkarri lotuta dagoz eta.

■ **Plaza mugatuak:**  
Mungian eta Gizarte Zerbitzuen Mungialdeko Mankomunitatea osatzen daberen gainontzeko herrietan erroldatutako pertsonen lehentasuna edukiko dabe (Arrieta, Bakio, Gamiz-Fika, Laukiz eta Meñaka). Lekua egon ezker, beste udal batzuetako pertsonen bere parte hartu ahalizango dabe.

**Ofrecido por una psicóloga especializada en infancia y adolescencia.**

**Lugar:**  
Ayuntamiento de Mungia.

**Inscripción:**

■ **Fecha:**  
Del 2 al 31 de octubre.

■ **Presencialmente:**  
en la Oficina de Atención Ciudadana del Ayuntamiento de Mungia.

■ **Vía e-mail:**  
gizartekintza@mungia.eus

■ **Teléfono:** 94.655.87.14

■ **Cada módulo se divide en cuatro bloques,** por lo que no es necesario apuntarse al módulo completo, sino se puede inscribir por bloques, ya que las sesiones de cada bloque son complementarias.

■ **Plazas limitadas:**  
Tendrán prioridad las personas empadronadas en Mungia y en el resto de municipios que conforman la Mancomunidad Mungialde de Servicios Sociales (Arrieta, Bakio, Gamiz-Fika, Laukiz, y Meñaka). En caso de que existan plazas disponibles podrán inscribirse personas de otros municipios.



✉ [gizartekintza@mungia.eus](mailto:gizartekintza@mungia.eus)

☎ **94.655.87.14**



Adikzinoen Prebentzinorako Zerbitzua  
Servicio de Prevención de Adicciones

## BIZITZAREN LEHENENGO URRATSAK

3 eta 6 urte bitarteko  
umeen gurasoak  
Orduetgia: 18:00- 19:30  
(Astelehenak)

Modulu honetako saioak euskeraz izango dira

### 1. BLOKEA: garapena eta ongizatea erraztea.

Zelan eraiki nire semearen/alabearen garapenerako hain garrantzitsua dan oinarria? Zeintzuk dira euren beharrianak? Zelan erraztu euren garapen optimoa?

Azaroak 6

Azaroak 20

Abenduak 11

### 2. BLOKEA: emozinoak eta osasun mentala erdigunean.

Zelan lagundu nire seme/ari/alabe/ari bere autoestimua garatzen? Zer egin ahal dot guraso moduan adimen emozionala garatu daian? Emozinoak adierazteko daukan modua, ona da?

Urtarrilak 8

Urtarrilak 22

Otsailak 5

### 3. BLOKEA: jokaera maitasunez gidatzea.

Zelan prebenitu eta kudeatu errabietak? Zelan hezi ahal dot nire semea/alabea automatikoki zigorrera jo barik? Zelan jarri arauak eta mugak txikitatik?

Otsailak 19

Martxoak 4

Martxoak 18

### 4. BLOKEA: Hezkidetzeta eta heziketa sexuala.

Zelan jokatu behar dot nire semearen/alabearen sexualidadearen inguruan? Zein tresna daukaguz gurasook eskuragarri hezkidetzeta lantzeko?

Apirilak 8

Apirilak 22

Maiatzak 6

## ALKARREGAZ HAZI

7 eta 11 urte bitarteko  
umeen gurasoak  
Orduetgia: 18:00- 19:30  
(Martitzenak)

Modulu honetako saioak euskeraz izango dira

### 1. BLOKEA: adimen emozionala eta osasun mentala bultzatu.

Zelan lagundu emozinoen kudeaketa ona egiten? Zelan lotu emozionalki nire seme alabakaz? Zergaitik da hain garrantzitsua eta zer emoten deusku adimen emozionala izateak? Zelan sustatu geinke euren osasun mentala?

Azaroak 7

Azaroak 21

Abenduak 12

### 2. BLOKEA: arauak eta mugak.

Zer egin arauak eta mugak errespetatu daizan? Zelan jarri arauak bete daizan? Zer egingo dogu beteten ez dituanean?

Urtarrilak 9

Urtarrilak 23

Otsailak 6

### 3. BLOKEA: teknologia barrien erabilpen segurua eta erantzukizuna.

Zelan prebenitu Interneten arriskuak? Menpekotasuna daukie? Zelan arautu pantailen erabilera? Zer egin arriskuan dagoela uste badot? Eta indarkeria digitala?

Otsailak 20

Martxoak 5

Martxoak 19

### 4. BLOKEA: 4: sexua, bardintasuna eta hartu-emonak

Zelan lagundu pubertaroan? Zer esan ahal deusiet sexuaren ganean? Ze tresna erabili neikez bardintasunean hezteko? Zelan eskaini eredu egokiak hezkidetzatik? Pornoa ikusten dabe edade honetan? Zer dakie sexuaren ganean?

Apirilak 9

Apirilak 23

Maiatzak 7

## FACILITANDO EL CAMINO

familias con hijas e hijos  
de 12 a 16 años  
Horario: 18:00 – 19:30  
(Jueves)

Las sesiones de este módulo serán en castellano

### BLOQUE 1: etapa de cambios y retos: atendamos la salud mental.

¿Cómo puedo saber si necesito ayuda profesional? ¿Cómo le acompaño en esta etapa tan compleja? ¿Qué necesito saber para facilitarle el camino y prevenir problemas de salud mental? ¿Cómo favorecer su autoestima e inteligencia emocional?

9 noviembre

23 noviembre

14 diciembre

### BLOQUE 2: comunicación, comprensión y respeto en familia.

¿Cómo poner normas y límites para que los respete? No quiere ni hablar, ¿qué hacemos?

11 enero

25 enero

8 febrero

### BLOQUE 3: consumos y adicción.

¿Cómo prevenir el consumo de sustancias? ¿Qué hacer si consume? ¿Cómo gestionar en casa un uso adecuado de las nuevas tecnologías? ¿Qué podemos hacer si sospechamos que tiene una adicción o realiza un consumo problemático? ¿Qué tipos de adicciones sin sustancia se dan mayormente en la adolescencia?

22 febrero

7 marzo

21 marzo

### BLOQUE 4: porno, sexualidad y relaciones afectivas.

¿Cómo actuar ante las primeras relaciones sexuales? ¿Qué debemos decirle en casa? ¿Cómo ofrecer un modelo sano desde la educación sexual? ¿Cómo hablar de sexualidad en casa y para qué?

11 abril

15 abril

9 mayo