

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
	<p>CASAS LECTORAS 17:30H</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>"LA PANDA DEL OSO" GRUPO DE 0-6 AÑOS 18:30H </p>	<p>"RETOS EN LA ADOLESCENCIA" 17:00H</p>		
25	26	27	28	29
	<p>"LA PANDA DEL OSO" GRUPO DE 0-6 AÑOS 17:30H </p>			<p>"¿ESTO QUE SIENTO ES ANSIEDAD?" 11:00</p>

- Actividades presenciales dentro del CAF-3
- Actividades presenciales fuera del CAF-3
- Actividades on-line

La Panda del Oso



CUÁNDO

Martes 19 y 26 de Septiembre , en horario de 17:30 a 19:00h.

LUGAR DE REALIZACIÓN

En el CAF-3, en modalidad presencial

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

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

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

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

El Espacio 0-6, **LA PANDA DEL OSO**, es un programa psicoeducativo que, a través de un conjunto de 9 talleres que abarcan los aspectos más relevantes de la crianza, busca fomentar y fortalecer el vínculo entre padres, madres y/o cuidadores/as con los/as menores, favoreciendo el desarrollo socioafectivo del/la menor, a través de actividades, charlas y las experiencias compartidas con otras familias.

La Panda del Oso



SER PADRES

EL VÍNCULO DEL APEGO

DESARROLLO INFANTIL

RABIETAS

NORMAS Y LÍMITES

HÁBITOS FAMILIARES / RUTINAS

COMUNICACIÓN FAMILIAR

GESTIÓN EMOCIONAL

EL SISTEMA FAMILIAR

AUTOESTIMA INFANTIL

AUTONOMÍA

MIEDOS Y TEMORES

Los contenidos sobre los que versarán los talleres del Espacio 0-6 permitirán conocer mejor las diferentes etapas que atraviesa un/a menor de los 0 a los 6 años, sus retos, dificultades y los hitos apasionantes que atravesarán. Y con ellos/as, los/as padres y madres, que tendrán que aprender y crecer con ellos/as.

Desde el CAF-3 se informará, asesorará y acompañará en esta increíble experiencia de ser papás y mamás.





CASAS LECTORAS

**En los Centros de Apoyo Familiar
Para familias con hijos/as desde 6 meses a 10 años**

En este nuevo curso 2023-2024 retomamos los encuentros de este programa que invita a las familias a disfrutar con cuentos, música y actividades que estimulan la creatividad.

CAF N° 3 Avenida Rafaela Ybarra, 41 Tf. 914 632 342

No os perdáis la próxima sesión, os esperamos.

MARTES , **19** de **SEPTIEMBRE** a las **17:30**



RETOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa del desarrollo en la que los/as menores experimentan muchos cambios, tanto en lo emocional y psicológico, como en su forma de actuar y comportarse con los demás. Puede que no respeten normas y límites establecidos en casa o en el instituto y se muestren molestos/os o incluso retadores/as.

Pero los límites son una forma de cuidado y crianza esencial para su desarrollo, les proporcionan un espacio seguro al que pueden regresar, les aportan estabilidad y les permiten explorar otras realidades sabiendo que en el hogar existe un espacio que les garantiza protección y una convivencia sana.

En este taller conoceremos mejor la etapa de la adolescencia y aprenderemos a cómo establecer mejores límites y normas, así como a gestionar aquellas situaciones de conflicto con nuestros/as adolescentes y que dificultan una relación y convivencia feliz.

CUÁNDO Y DÓNDE

Miércoles, 20 de septiembre de 2023, a las **17:00 horas**, en el CAF-3 (Avda. Rafaela Ybarra, 41)

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Todas aquellas personas interesadas en este tema

IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA



¿ESTO QUE SIENTO ES ANSIEDAD?

En esta charla se hablará sobre cómo identificar nuestra ansiedad, sus características y lo que puede afectar en nuestras vidas. A partir de aquí, se pondrá el foco en valorar cómo afrontarla.

Creando un espacio de diálogo y participación entre todos, vamos a ver diferentes habilidades y estrategias para afrontar la ansiedad, así como analizar aquellas situaciones en las que nos sentimos desbordados, de cara a adquirir aquellas herramientas que nos permitan avanzar en la vida de una forma más satisfactoria.

CUÁNDO Y DÓNDE

Viernes, **29 de septiembre de 2023**, a las **11:00 horas**,
en el CAF-3 (Avda. Rafaela Ybarra, 41)

PRESENCIAL

DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Todas aquellas personas interesadas en este tema

IMPRESCINDIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA

