

# CÀPSULES FORMATIVES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES ADOLESCENTS



**m'helena**  
TOLOSA

Docent, logopeda, psicopedagoga.  
[www.mhelenatolosa.com](http://www.mhelenatolosa.com)

## LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA. UNA EINA INDISPENSABLE PER RESOLDRE CONFLICTES EN LA FAMÍLIA

Anem a explorar plegades com propiciar la comunicació nutritiva dins de la família, què és la comunicació no violenta i com la podem utilitzar per crear ambients familiars sans.

**DIES: Novembre: 18 i 25 de 20h a 22h**

**Desembre: 2 de 16h a 18h i 11 de 10h a 12h**

## ACOMPANYANT LA SEXUALITATS DELS I LES ADOLESCENTS

Quins coneixements sobre sexualitat són imprescindibles a l'adolescència? Com podem ajudar-los a tenir una sexualitat responsable, segura i plaent? Quin és el paper de la família en la seva educació sexual?

Aquesta xerrada t'ofereix un espai on revisar i reformular l'educació sexual que donem als i les adolescents, compartir informació i experiències i obtenir recursos per fer un bon acompanyament.

**DIES: Febrer: 3, 11, 17 i 24 / Març: 1, 3, 25 i 29 / Abril: 7**

**Horari: de 17:30h a 19:30h**



**anna salvia**

Psicòloga en educació i salut sexual  
[www.annasalvia.com](http://www.annasalvia.com)



Associació Educació per a l'Acció Crítica  
Especialitzada en la tasca educativa  
en els àmbits de drogues, pantalles i  
consum crític.

[www.edpac.cat](http://www.edpac.cat)

## ACOMPANYEM ALS I A LES ADOLESCENTS EN L'ÚS DE PANTALLES

Quan les pantalles entren a les vides dels nostres fills i filles, tot són preguntes: A quina edat li compro un mòbil? Quanta estona és normal que passi amb els e-jocs? Hi ha tants riscos com diuen? Per què s'han convertit en una font de conflicte? En aquesta xerrada-taller es plantegen i treballen situacions quotidianes de casa relacionades amb el mòbil, l'ordinador, les e-xarxes o els e-jocs. S'exposen els usos, els mals usos i/o usos problemàtics de les pantalles i les aplicacions 2.0.

**DIES: Abril: 21 i 26 / Maig: 5, 12, 16, 26 i 31 / Juny: 2, 6, i 9**

**Horari: de 18h a 19:30h**

**Inscripció**

<https://bit.ly/capsulesfamilies>

**Places limitades**



**Siguestu**  
Eines i actius  
per a la salut



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la **Diputació de Girona**