

## EDUCACIÓN EMOCIONAL NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2019

La **Escuela de Familias de QdP** ha sido pensada para fortalecer el papel de las familias en la tarea educativa de sus hijas e hijos, facilitando un espacio de encuentro y formación donde se ofrezcan herramientas y pautas que les ayude a hacer más llevadera su labor educativa.

**Dirigido a:** Padres, madres, tutores y tutoras legales, familiares a cargo de menores, profesores y profesoras y público en general.

**Lugar:** Centro Social Intergeneracional Trenquem Barreres. Calle María Zambrano nº1.

**Horario:** Martes de 17.30h a 19.30 horas.

*Habrà servicio de café/merienda para los adultos y Ludoteca infantil.*

**Inscripciones e información:** a través de un formulario online en [www.quartpoblet.org](http://www.quartpoblet.org), presencialmente en el Centro Municipal Polivalente, Calle Joanot Martorell nº 40 o por teléfono 96 153 62 10 ext. 277 y 278.

---

*La educación de los hijos e hijas es una mezcla maravillosa de alegría, preocupación, risas, estrés, juego, frustración que requiere una reorganización de tareas, rutinas y prioridades, así como un buen manejo de límites y expectativas personales. Está claro que no existen recetas mágicas para educar, pero sí es importante tomar consciencia de que existen estrategias que nos facilitan la labor de crianza de nuestros hijos e hijas, por qué son útiles, y cómo podemos llevarlas a cabo de manera sencilla.*

---

## TALLERES TEÓRICO-PRÁCTICOS

### 26 de Noviembre ¿Conoces tus emociones?

Te damos las claves para una buena gestión emocional. Aprenderás a regular y equilibrar las emociones que se generan en la convivencia familiar.

### 03 de Diciembre Como la plastilina

Te explicamos cómo es el estrés y como poder afrontarlo de manera efectiva, entrenando los 10 pasos necesarios para afrontarlo con éxito

### 10 de Diciembre Superando la frustración

Trabajaremos la importancia de aprender a manejar la frustración con los hijos e hijas, la impulsividad desde la coherencia y la afectividad.

Impartido por:  
María Arroyo Blázquez  
Ángela Arroyo Gallardo

Web.  
[www.raicescoachingyformacion.com](http://www.raicescoachingyformacion.com)

RAICES  
COACHING Y FORMACIÓN