



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE TELE FORMACIÓN WWW.SALUDYPANTALLAS.COM

PARA MADRES Y PADRES DE INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA.

“¿Internet es una amenaza o una oportunidad? ¿las pantallas son un derecho o una recompensa?”. Las familias están sometidas a una gran presión. Estamos aquí para darte soporte en la gestión de las pantallas, soporte educativo y apoyo.

El programa de formación y **acompañamiento a madres y padres** con hijos e hijas en **infantil, primaria, ESO y Bachillerato para la mejora de la gestión de las pantallas** e internet de sus hijos y el fortalecimiento de la relación padres-hijos.

Todo ello utilizando estrategias para la evaluación y la gestión, la negociación, además de las habilidades emocionales y de las habilidades de comunicación aplicadas.

Todo ello en **7 sesiones de tele formación** en directo (miércoles 21h) participativas de 55 minutos cada una, interactivas y gravadas para **adaptarme a tu horario**. Con retos, esquemas, tele sesión en directo, videos, noticias, artículos de opinión, sesiones gravadas, y agenda para el **seguimiento familiar**. Además, te proporcionamos contenido de calidad para darte soporte en la tarea de que tu hijo tenga un desarrollo óptimo pese a las pantallas. Programa 2 meses (nos adaptamos al ritmo de cada familia, hasta 4 meses).

SESIÓN A

- presentación.
- medida 1- controla el acceso a datos de tu hijo.
- medida 2- evita enfrentamientos.
- medida 3- negocia un horario.

SESIÓN B

- cuestionario para madres y padres: ¿debería preocuparme?
- Casos
- evalúa en casa

SESIÓN C

- medida 4- la importancia de la letra pequeña



- medida 5- ponte firme
- medida 6- reduce los datos móviles
- medida 7- cierra el trato
- agenda semanal

SESIÓN D

- estrategia, voluntad, libertad, hábito y amor.
- la matrioska de la a, a la i
- toma de conciencia sobre internet
- mitos
- evolución de las pantallas
- de los capitanes de la industria a los empresarios de garaje

SESIÓN E

- una historia cotidiana de móviles
- estrategia educativa un enfoque distinto para resultados distintos
- técnica de respiración (atención)
- nombre y apellidos de la emoción (atención)
- cultura de la paz
- priorizar
- conocer mis emociones cambia el foco
- escuchar, empatizar
- contenidos positivos en la vida real

SESIÓN F

- apertura nueva relación zona incertidumbre
- comunicar asertivamente para poner límites
- técnica de comparación
- técnica de posibilidades
- técnica existencial

SESIÓN G

- técnica de amor
- técnica de humor
- técnica de surrealismo
- siempre comunicamos
- iceberg
- escuchar antes que contestar
- es mejor preguntar antes que hablar
- hablar bien
- "feed-back"
- actitud positiva