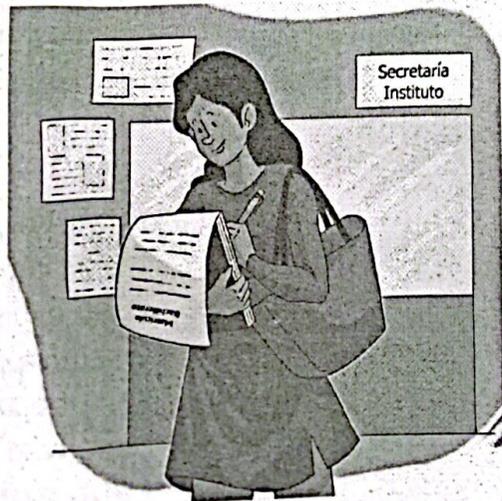


## ¿En qué consiste este programa?

“Vivir la adolescencia en familia”, es un programa educativo y de apoyo a padres y madres con hijos/as adolescentes que quieran mejorar su convivencia familiar.

Se basa en la intervención grupal con sesiones semanales de una hora y media de duración aproximada, con una orientación muy práctica dirigida al entrenamiento de pautas concretas de actuación desde la metodología experiencial, acompañados por una persona dinamizadora que ofrece asesoramiento, apoyo y modelaje a los/las padres/madres.



AULAS  
DE FAMILIA

**AULAS DE FAMILIA TALAVERA**

Tel. 656 460 927

658 765 398

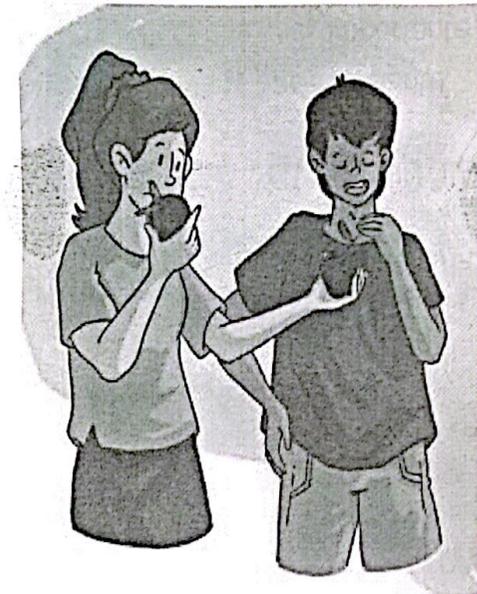
Email: [aulas.talavera@actiasocial.org](mailto:aulas.talavera@actiasocial.org)



Castilla-La Mancha

# Vivir la adolescencia en familia

Programa de apoyo psicoeducativo  
para promover la convivencia familiar



Febrero / Marzo 2025



AULAS  
DE FAMILIA



Castilla-La Mancha

### ¿Para que me puede servir?

El programa supone un apoyo en el ejercicio de la tarea de ser padres/madres potenciando la vivencia positiva de la adolescencia, a la vez que promueve el desarrollo personal de padres/madres e hijos/as.

La participación es gratuita y voluntaria. Tan solo se solicita un compromiso continuado de asistencia.



### Objetivos:

- Orientar a los/las padres/madres para que promuevan estilos de vida saludables en la familia.
- Conocer las trayectorias que realizan los/las adolescentes hacia la adultez y sus consecuencias.
- Analizar la red de apoyo con la que cuentan los/las adolescentes.
- Fomentar la comunicación con los/las hijos/as adolescentes sobre la afectividad y la sexualidad.
- Promover la continuidad escolar del alumnado proporcionando estrategias educativas a las familias con el fin de evitar o resolver situaciones de riesgo de abandono escolar temprano de sus hijos/as adolescentes.
- Reflexionar sobre el grado de participación de los/las padres/madres en los centros educativos de sus hijos/as y analizar las consecuencias de esta.
- Favorecer el desarrollo de actitudes de cambio en relación con la dinámica familia-escuela que tiene cada padre/madre.

El programa consta de **8 sesiones**, una por semana, de hora y media de duración aproximadamente en grupos de 8-10 participantes.

### Contenidos

#### MÓDULO 3. HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA FAMILIA.

- Sesión 1: El molino de la vida.
- Sesión 2: El camino de mi hijo/a durante la adolescencia.
- Sesión 3: La red de apoyo social en la adolescencia.
- Sesión 4: Cómo vive la sexualidad el/la adolescente.

#### MÓDULO 4. COMPROMETIDOS CON LA CONTINUIDAD ESCOLAR.

- Sesión 5: Una mirada hacia adelante.
- Sesión 6: ¿Por qué es importante estudiar?.
- Sesión 7: Mi interés por lo que aprendes.
- Sesión 8: El camino hacia el centro educativo.

**FEBRERO / MARZO 2025**

**Miércoles**

**de 17:00 a 18:30 h**

# Vivir la adolescencia en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover la convivencia familiar



## ¿A quién va dirigido?

El programa va dirigido a madres y padres de adolescentes interesados en temas relacionados con la crianza, educación y desarrollo de sus hijos e hijas.



## Características del Programa

Es un programa de METODOLOGÍA GRUPAL, ya que el grupo:

- Enseña estrategias para afrontar problemas cotidianos.
- Ayuda a analizar actitudes propias, contrastándolas con las de otras personas en situación similar.
- Aporta perspectivas para analizar situaciones.
- Pone en marcha procesos de ayuda mutua.
- Recupera sentimientos de esperanza.
- Alienta intercambios de emociones.
- Reduce la sensación de aislamiento social, reforzando fortalezas propias.
- Suma experiencias útiles fuera del grupo.

## Origen del Programa:

El Programa fue creado desde el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación (Universidad de La Laguna) y el Departamento de Educación (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria).



## Objetivos del Programa:

- Apoyar y potenciar el ejercicio de la tarea de ser padres y la vivencia positiva de la adolescencia de sus hijos e hijas.
- Promover el desarrollo personal de los padres y el desarrollo positivo adolescente.
- Reforzar factores de protección y reducir factores de riesgo mediante el aumento de apoyo social.
- Favorecer la coordinación de este y otros programas, recursos y actividades que complementen su eficacia.

## Estructura del Programa:

El Programa está formado por 5 módulos temáticos con cuatro sesiones cada uno, además de la sesión de presentación

MÓDULO 3  
HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE  
EN FAMILIA

MÓDULO 4  
COMPROMETIDOS CON LA  
CONTINUIDAD ESCOLAR

# Vivir la adolescencia en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover la convivencia familiar



## Desarrollo del Programa

El Programa comienza el miércoles, 5 de febrero. Las sesiones se realizarán de forma presencial en Talavera de 17 a 18:30 horas, durante 8 semanas.



**AULAS DE FAMILIA**  
TALAVERA

## MÁS INFORMACIÓN:

656 460 927  658 765 398

E-mail:

[aulas.talavera@actiasocial.org](mailto:aulas.talavera@actiasocial.org)

TALAVERA

## INSCRIPCIONES:

A través de nuestro correo electrónico o nuestro teléfono de contacto

Lugar de realización: Instituto de Ciencias Sociales (ICS)  
Carretera de Madrid, s/n  
Talavera de la Reina



Castilla-La Mancha

## MÓDULO 3. HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

5 de febrero	S1. El molino de la vida
12 de febrero	S2. El camino de mi hij@ durante la adolescencia
19 de febrero	S3. La red de apoyo formal
26 de febrero	S4. Cómo vive la sexualidad la/el adolescente

## MÓDULO 4. COMPROMETIDOS CON LA COTINUIDAD ESCOLAR

5 de marzo	S1. Una mirada hacia delante
12 de marzo	S2. ¿Porqué es importante estudiar?
19 de marzo	S3. Mi interés por lo que aprendes
26 de marzo	S4. El camino hacia el centro educativo