

**ACTIVIDADE:**  
**ESCOLA DE NAIS E PAIS. MIRANDO O MAR**  
**Metodoloxía ProCC**

<b>EQUIPO DOCENTE:</b>		<b>MIRANDO O MAR</b>
<b>NOME</b>	<b>CARGO/PROFESIÓN</b>	<b>TELEFONO / MAIL</b>
Beatriz Sánchez Muñoz	Psicóloga clínica UHP Oza- Area Sanitaria A	<a href="mailto:Beatriz.sanchez.munoz@sergas.es">Beatriz.sanchez.munoz@sergas.es</a>
María Victoria López Pernas	Coruña-Cee	<a href="mailto:maría.victoria.lopez.pernas@sergas.es">maría.victoria.lopez.pernas@sergas.es</a>
Mercedes Añón Pereiro	TS Saúde Mental Area Sanitaria Ferrol TS USMIX Coruña	<a href="mailto:mercedes.anon.pereiro@sergas.es">mercedes.anon.pereiro@sergas.es</a>

**ACTIVIDADE ESCOLA DE NAIS E PAIS DE ALUMNADO DE 10-14 ANOS**

**XUSTIFICACIÓN DA ACTIVIDADE:**

A puberdade é a primeira fase da adolescencia, é unha etapa da vida na que se dan moitos cambios nos menores, desde os físicos e psicolóxicos, á posibilidade de estar expostos a situacións novas, empezar relacións fora do entorno habitual, ter condutas de risco que poden incidir no seu desenvolvemento persoal e nas relacións familiares.

Nos últimos anos evidénciase que este período vital resulta un momento que en moitos casos é vivido con gran malestar e afectación no estado de ánimo dos púberes e adolescentes e das súas familias.

Desde os centros de saúde conséntase un aumento das consultas e preguntas en relación a estas situacións polo que parece conveniente levar a cabo algunha acción preventiva desde a información e a orientación sobre estes temas.

Estas accións deben acercarse á comunidade, ás familias sendo os espazos máis adecuados os centros educativos ou ben os centros cívicos máis próximos.

Case todas as familias coñecen algún caso próximo no que se da algún problema na conduta alimentaria, dificultades con vivencias da afectividade e a autoestima, situacións de violencia intrafamiliar, incidentes relacionados co uso ou abuso de sustancias tóxicas, embarazos temperáns e o repunta das enfermidades de transmisión sexual.

Estas situación causan alarma e manteñen en alerta ás familias, sendo frecuentes as dúbidas sobre como abordar este período, xestionar as emocións e axudar aos púberes.

Esta escola de nais e pais non pretende ser un grupo de terapia senón un espazo para reflexionar en grupo sobre estas cuestións e axudar a vivir este período con outra perspectiva.

**PROPOSTA:**

Desde as Unidades de Saúde Mental do área sanitaria de Coruña- Cee e de Ferrol ofrécese unha actividade para levar a cabo con grupos de nais e pais, ben en centros escolares ou ben en centros cívicos para facilitar un espazo de comunicación e reflexión sobre estes temas que temos mencionado.

Está enmarcado dentro da acción preventiva que debe facilitar o sistema sanitario e pretende axudar a coñecer mellor esta etapa vital no proceso de ir medrando como persoas e facerse adulto.

## METODOLOXÍA:

As sesións baséanse na [Metodoloxía dos Procesos Correctores Comunitarios](#), un modelo teórico-metodolóxico froito de moitos anos de práctica, aplicada no campo da intervención comunitaria.

Ten como obxecto de estudo e traballo os malestares da vida cotiá; partindo das necesidades e inxerencias das persoas asistentes e da comunidade para promover unha mirada crítica do modo de vida e buscar outras maneiras de facer as cousas, favorecendo o desenvolvemento persoal-social e a acción participativa neste grupo na resolución das súas preocupacións para logo aplicar no día a día.

O modelo de traballo é dinámico, animando á integración de cada participante dentro dun marco de respecto e escoita activa.

A actividade é unha Escola de nais e pais de menores de 10-14 anos que discorre mediante **CATRO SESIÓNS**.

## CANDO E ONDE:

DATAS: 6, 13, 20 e 27 de maio de 2024
HORARIO: 17,30-19,30h.
LUGAR: <b>CENTRO CÍVICO DE CANIDO</b> . Rúa Poeta Pérez Parallé. 15401 Ferrol.
DESTINATARIOS/AS: NAIS E PAIS DE MENORES ENTRE 10 E 14 ANOS.
PAGO: GRATUITO

## INSCRIPCIÓN GRATUÍTA:

Podes anotarte a través do email: [mercedes.anon.pereiro@sergas.es](mailto:mercedes.anon.pereiro@sergas.es).

Por teléfono no 981189420

Cubrinto a ficha de inscrición no seguinte enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeu35rJ88lddYAfLBXbFGZyEAI8gfE-ZandB58n4pBbPIIv/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

## OBXECTIVOS:

- Crear un espazo de reflexión grupal en torno á puberdade.
- Sensibilizar ás persoas participantes sobre os importantes cambios que se viven nesta etapa da vida e como inflúen na dinámica familiar.
- Facilitar ás familias ferramentas para acompañar nos conflitos relacionados coa construción da identidade dos púberes e axudar no logro da súa autonomía.
- Favorecer a comunicación nas familias.

Que contidos teñen as **4 SESIÓNS**:

### REUNIÓN 1: MEDRAR, AUTONOMÍA E LÍMITES

#### OBXECTIVOS

- Traballar o concepto de crecer e a función de ser nais e pais.
- Elaborar criterios que axuden a ler e identificar as dificultades actuais da crianza.

## **REUNIÓN 2: ESPAZOS, LÍMITES E EXERCIZO DA AUTORIDADE**

### **OBXECTIVOS**

- Facilitar a comprensión da necesidade do espazo de cada un/a en función das necesidades vitais para o logro da autonomía, da harmonía na convivencia e da posibilidade de medrar.
- Elaborar elementos que axuden no exercizo da autoridade e posta de límites.
- Desenvolver a capacidade de ler e descodificar a problemática actual en torno a este tema.

## **REUNIÓN 3: FUNCIÓN DE SER NAIS E PAIS**

### **OBXECTIVOS**

- Traballar elementos de análise que permiten identificar o papel que cumpre a maternidade-paternidade e as pautas de crianza na construción subxectiva.
  - Identificar procesos fundentes no proceso de medrar que permiten orientar unha crianza saudable

## **REUNIÓN 4: A PUBERDADE**

### **OBXECTIVOS**

- Brindar un espazo de reflexión acerca da puberdade e a súa problemática actual.
- Elaborar criterios que axuden a ler e entender a puberdade.
- Revisión de contidos traballados, avaliación da actividade realizada, elaborar o peche da sesión e da actividade.

Despedida.

## **INSTALACIÓN E MATERIAL NECESARIO:**

Unha sala con cadeiras que se podan dispor en círculo e cunha capacidade para 25 persoas.

Tres cadeiras lixeiras a maiores das dos asistentes.

Taboleiro ou rotafolios