

Proyecto de Talleres Creciendo Juntas: *Habilidades Sociales y Emocionales para niños, niñas y adolescentes.*

¿Qué es este proyecto?

Este proyecto ofrece un programa de talleres grupales dirigidos a niños, niñas y adolescentes con el objetivo de **fomentar sus habilidades sociales y emocionales** en un entorno seguro, ameno y respetuoso. Las sesiones están diseñadas desde una mirada psicológica y educativa, y combinan el trabajo sobre el **autoconocimiento, la empatía, la gestión emocional y la comunicación eficaz**, entre otras, con dinámicas lúdicas, creativas y participativas.

Se trata de un espacio donde los chicos y chicas podrán **explorar quiénes son, cómo se sienten, cómo se relacionan y cómo pueden afrontar retos cotidianos con más seguridad y bienestar.**

Objetivos generales

- Ayudar a los adolescentes a **conocerse mejor** y reforzar su autoestima.
- Promover la **empatía y el respeto** hacia los demás.
- Desarrollar habilidades de **expresión emocional y gestión de emociones.**
- Potenciar habilidades sociales clave: comunicación, resolución de conflictos, asertividad y cooperación.
- Ofrecer un espacio grupal donde compartir experiencias, inquietudes y aprendizajes.

¿Por qué es importante que puedan participar en este espacio?

✓ Porque aprender a comunicarse, a poner límites de forma respetuosa o a manejar los conflictos **reduce el riesgo de aislamiento, bullying o problemas de autoestima.**

✓ Porque estas competencias emocionales y sociales son un **factor protector para su bienestar presente y futuro**, y les ayudarán tanto en el entorno escolar como en su vida personal.

✓ Porque al compartir con otros chicos y chicas de su edad, **desarrollan un sentido de pertenencia y apoyo mutuo**, mejorando su confianza y sus habilidades de cooperación.

✓ Porque la adolescencia es una etapa de cambios profundos, donde a menudo surgen **inseguridades, dificultades para expresarse o gestionar emociones** y retos en las relaciones con iguales y familia.

Formato de los talleres

- **Destinatarios:**
 - Grupo peques: niños y niñas de 6 a 11 años
 - Grupo mayores: preadolescentes y adolescentes de 12 a 17 años
- **Duración:** sesiones de 1,5 h, con frecuencia quincenal, de septiembre julio.
- **Metodología:** activa, participativa y lúdica. Habrá una combinación de dinámicas grupales, expresión artística, role-playing y reflexión.
- Los grupos estarán dirigidos por **dos psicólogas** con experiencia en infancia y adolescencia.

Propuesta para la asociación

Desde este proyecto, invitamos a la asociación a **ofrecer estos talleres a las familias socias**, como una herramienta de acompañamiento y apoyo. Es una oportunidad para que sus hijos e hijas **disfruten de un espacio enriquecedor, que les ayude a caminar con mayor seguridad y bienestar**.

Estamos disponibles para:

- Adaptar los contenidos a las necesidades del grupo participante.
- Resolver cualquier duda sobre el desarrollo y los objetivos de los talleres.

Precio: 35€/mes

Por ser socio de ASAFAN podréis disfrutar de un 10% de descuento.

 *Para más información, contacto y contratación:*
Marina Benimeli Moreno– Psicóloga- N° Col. CV- 19655
Tfno. 611.89.52.60| marinabenimelipsico@gmail.com