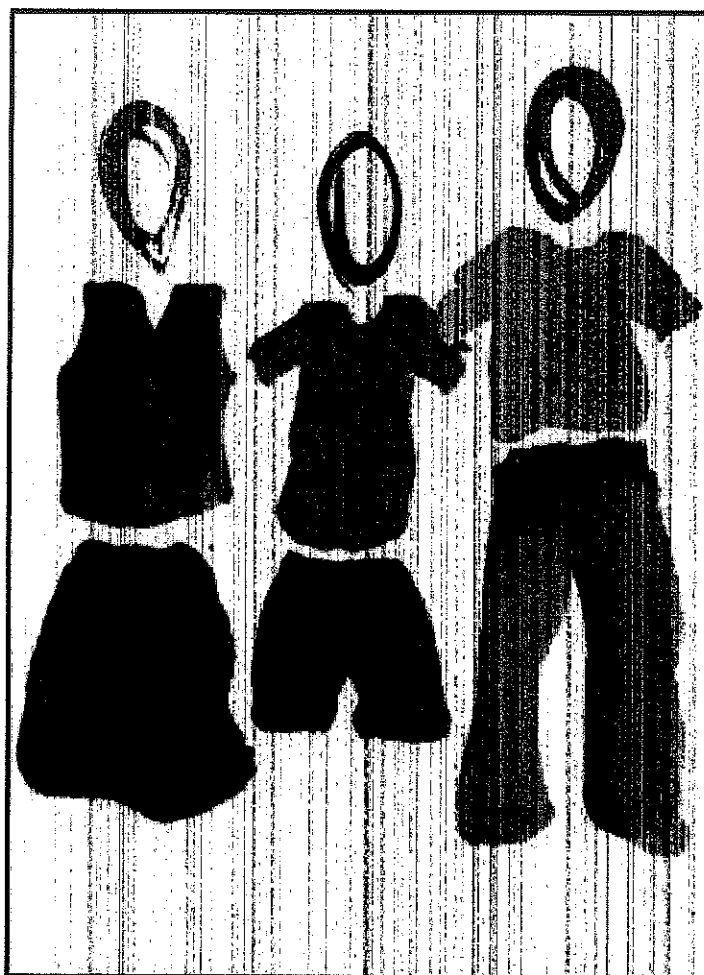


# PROGRAMA DE COMPETENCIA FAMILIAR HOJA INFORMATIVA



MINISTERIO  
DE ECONOMÍA  
Y COMPETITIVIDAD



**Universitat**  
de les Illes Balears

GIFES



## ¿En qué consisten las sesiones?

Aquí tenéis el título de las sesiones para que os podáis hacer a la idea de lo que vamos a tratar:

	<b>PADRES Y MADRES</b>	<b>HIJOS E HIJAS</b>	<b>FAMILIAS</b>
<b>SESIÓN 1</b>	Introducción y formación del grupo	Introducción y formación del grupo	Introducción y formación del grupo
<b>SESIÓN 2</b>	Cómo son los adolescentes y manejo del estrés	Habilidades de sociales I: hablar y escuchar	Nuestro tiempo
<b>SESIÓN 3</b>	Recompensas	Habilidades sociales II: gestionar conflictos	Nuestro tiempo y recompensas
<b>SESIÓN 4</b>	Metas y objetivos	Conocerse a uno mismo	Metas y objetivos
<b>SESIÓN 5</b>	Comunicación I: mejorar las relaciones	Comunicación I: comunicación personal	Comunicación I: mejorar las relaciones
<b>SESIÓN 6</b>	Comunicación II: reuniones familiares	Comunicación II: reuniones familiares	Comunicación II: reuniones familiares
<b>SESIÓN 7</b>	Ayudar a tu hijo adolescente a manejar la presión del grupo	Poner límites: manejar la presión del grupo	Ayudar a los adolescentes a manejar la presión del grupo
<b>SESIÓN 8</b>	Drogas y familia: factores de riesgo	Alcohol y drogas	Aprender en familia
<b>SESIÓN 9</b>	Resolver problemas y dar instrucciones	Resolver problemas	Resolver problemas
<b>SESIÓN 10</b>	Relaciones afectivas y sexualidad	Relaciones afectivas y sexualidad	Relaciones afectivas y sexualidad
<b>SESIÓN 11</b>	Poner límites I: reducir el mal comportamiento	Habilidades de afrontamiento I: expresar sentimientos y emociones	Habilidades de afrontamiento I: empatía
<b>SESIÓN 12</b>	Poner límites II: practicar	Habilidades de afrontamiento II: afrontar las críticas	Habilidades de afrontamiento II: los valores familiares
<b>SESIÓN 13</b>	Construir y utilizar programas de comportamiento	Habilidades de afrontamiento III: afrontar el enfado	Habilidades de afrontamiento III: afrontar el enfado
<b>SESIÓN 14</b>	Conseguir y mantener el buen comportamiento	Graduación, recursos y repaso	Final del programa y fiesta de graduación

Sesiones	Calendario de sesiones
SESIÓN 1	LUNES 5 DE NOVIEMBRE
SESIÓN 2	LUNES 12 DE NOVIEMBRE
SESIÓN 3	LUNES 19 DE NOVIEMBRE
SESIÓN 4	LUNES 26 DE NOVIEMBRE
SESIÓN 5	LUNES 3 DE DICIEMBRE
SESIÓN 6	LUNES 10 DE DICIEMBRE
✿ SESIÓN 7	LUNES 17 DE DICIEMBRE
SESIÓN 8	LUNES 7 DE ENERO
SESIÓN 9	LUNES 14 DE ENERO
SESIÓN 10	LUNES 21 DE ENERO
SESIÓN 11	LUNES 28 DE ENERO
SESIÓN 12	LUNES 4 DE FEBRERO
SESIÓN 13	LUNES 11 DE FEBRERO
✿ SESIÓN 14	LUNES 18 DE FEBRERO

## HOJA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE COMPETENCIA FAMILIAR

Hola a todos y todas, nuestra más sincera bienvenida al programa de competencia familiar.

Este folleto que os entregamos es un pequeño resumen de las informaciones básicas del programa.

### ¿Qué pretendemos?

Esperamos contribuir al bienestar de las familias participantes y mejorar vuestra calidad de vida.

Esperamos que el programa aporte beneficios al grupo familiar en su conjunto, a los padres y las madres, a los hijos y a las hijas y a cada uno de los miembros de la familia.

### ¿Cómo lo conseguiremos?

Mejorando las relaciones familiares.

Aumentando las habilidades de los padres y las madres.

Mejorando el comportamiento de los hijos y de las hijas.

Aumentando las habilidades sociales de los hijos y de las hijas.

Reduciendo o previniendo el consumo de drogas y alcohol.

### Horario HABITUAL de las sesiones

17'00 a 17'30	LLEGADA DE LAS FAMILIAS Y MERIENDA TODOS JUNTOS
17'30 a 18'30	SESIÓN DE PADRES Y MADRES SESIÓN DE HIJOS E HIJAS
18'30 a 19'30	SESIÓN FAMILIAR
19'30	FINAL DE SESIÓN Y DESPEDIDA DE LAS FAMILIAS

### Horario EXTRAORDINARIO de las sesiones

En el calendario tenéis señaladas las sesiones 7 y 14. Esto es para que recordéis que el horario es distinto y es el siguiente:

17'30 a 18'30	SESIÓN DE PADRES Y MADRES SESIÓN DE HIJOS E HIJAS
18'30 a 19'30	SESIÓN FAMILIAR
19'30 a 20'30	CENA DE LAS FAMILIAS CON FORMADORES

**!!! EL DÍA DE LA ÚLTIMA SESIÓN HAREMOS UNA GRAN FIESTA DE GRADUACIÓN!!!**

## REQUISITS SOL·LICITUD DE SERVEIS CAIXA PROINFÀNCIA EN EL CASAL DE BARRI JOVENT SA MIDONERIA

- **SERVEIS:**
  - REFORÇ EDUCATIU (PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA)
  - ATENCIÓ PSICOSOCIAL (INDIVIDUAL I FAMILIAR)
  - ACTIVITATS DE TEMPS LLIURE
  - ESCOLA D'ESTIU
- **BENS:**
  - EQUIPAMENT ESCOLAR
- **REQUISITS: (MATRIMONIS / PARELLES/ MONOPARENTAL).**
  - A. INGRESSOS ECONÒMICS:**
    - Declaració/ns d'Hisenda.
    - Targeta/es d'Atur.
    - 2 darreres nòmines de l'any actual.
    - 2 nòmines de l'any anterior.
    - Qualsevol tipus d'ajuda que s'hagi tingut el curs passat o se tengui actualment: Ajuda per atur, ajuda familiar, manutenció...)
    - Contracte de lloguer o rebut de la hipoteca.
  - B. DOCUMENTACIÓ FAMILIAR: (NOMÉS SI SE COMPLEIX EL REQUISIT ANTERIOR D'INGRESSOS ECONÒMICS).**
    - Llibre de família (de tots els fills).
    - DNI, NIE o Passaport de tots els membres de la família (sense caducar).
    - Altres documents que se cregui necessari (sentència de divorci, denúncies per no pagar manutenció, etc.).
    - Darreres notes del curso escolar del nin/a.

Alicia Jovent 607 59 50 47

alicia@jovent.es

## REQUISITOS SOLICITUD DE SERVICIOS CAIXA PROINFANCIA EN EL CASAL DE BARRIO JOVENT SA MIDONERIA

- **SERVICIOS:**
  - REFUERZO EDUCATIVO (PRIMARIA Y SECUNDARIA)
  - ATENCIÓN PSICOSOCIAL (INDIVIDUAL Y FAMILIAR)
  - ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE
  - ESCUELA DE VERANO
- **BIENES:**
  - EQUIPAMIENTO ESCOLAR
- **REQUISITOS: (MATRIMONIOS / PAREJAS/ MONOPARENTAL).**
  - A. INGRESOS ECONÓMICOS:**
    - Declaración/es de Hacienda.
    - Tarjeta/s del Paro
    - 2 últimas nóminas del año actual.
    - 2 nóminas del año anterior
    - Cualquier tipo de ayuda que se haya tenido el curso pasado o se tenga actualmente: Ayuda por desempleo, ayuda Familiar, manutención...)
    - Contrato alquiler o recibo hipoteca
  - B. DOCUMENTACIÓN FAMILIAR: (SÓLO SI SE CUMPLE EL REQUISITO ANTERIOR DE INGRESOS ECONÓMICOS).**
    - Libro de familia (de todos los hijos).
    - DNI, NIE o Pasaporte de todos los miembros de la familia (sin caducar).
    - Algún otro documento que se crea necesario (sentencia de divorcio, denuncias por impago manutención, etc.).
    - Últimas notas del curso escolar del niño/a.