Estimad@s vecin@s:

Nuestro equipo de psicología continúa innovando, ya que desde el 19 de enero al 15 de abril se impartirán dos talleres de Gestión del estrés a través de la Relajación y Mindfulness.

Este taller nace de la necesidad de proporcionar técnicas eficaces y validadas para relajar y atender a la mente-cuerpo de una forma efectiva en una población cada vez más estresada. Algunos de los beneficios que se pueden obtener son: mayor concentración, mejora de la memoria, mayor creatividad y aprendizaje…

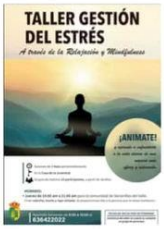
Además**,** han creado el Programa COSP orientado a todos los padres y madres que quieran ser partícipes de un grupo de reflexión para mejorar y complementar la educación hacia sus hij@s. Esta iniciativa se dividirá en distintos grupos con diferentes horarios, especificados en la imagen.

El objetivo de este taller es descubrir una crianza más efectiva basada en el apego a través de este programa que cuenta con más de treinta años de investigación.

Por último, se pone a disposición un nuevo servicio de acompañamiento individual para madres, padres y cuidador@s. La finalidad consiste en ofrecer sesiones individualizadas con las que se pueda revisar qué dificultades experimentan las madres y los padres con respecto a sus hij@s. Estos talleres podrán ser programados directamente por el usuario con el Servicio de Psicología de forma presencial, online o mixta.

Si estás interesad@ en apuntarte llama al 636422022 de lunes a viernes de 8am a 3pm.

En esta iniciativa podrán participar empadronad@s, mayores de edad, trabajador@s del Ayuntamiento y usuarios derivados por la psicóloga.



Taller para poner en práctica técnicas de Mindfulness para un mejor manejo del estrés de la vida diaria.

Taller 1 de Gestión del Estrés: **Jueves por las mañanas** desde el 19 de enero al 9 de marzo de 2023.
Taller 2 de Gestión del Estrés: **Miércoles por las tardes** desde el 1 de marzo al 15 de abril de 2023

Programa para madres, padres y cuidadores, que favorecerá una mejor relación padre/madre-hijxs o cuidadores/niñxs.

Programa Círculo de Seguridad Parental 1: **Lunes por las mañanas** desde el 16 de enero hasta el 13 de marzo.
Programa Círculo de Seguridad Parental 2: **Jueves al medio día** desde el 16 de marzo.
Programa Círculo de Seguridad Parental 3: **Martes al medio día** desde el 7 de febrero hasta el 20 de marzo.
Programa Círculo de Seguridad Parental 4: **Sábados por las mañanas** desde el 4 de marzo hasta el 25 de abril.

Este servicio se trata de **sesiones individualizadas** con las que se podrá revisar qué dificultades puedan estar experimentando las madres y padres respecto a sus hijxs. Se trata de darles herramientas y un mapa de ruta para poder realizar cambios en sus hijos.

Las sesiones podrán ser **programadas directamente por el usuario** con el Serivico de Psicología de forma presencial, online o mixto.