

# Parlem en FAMÍLIA

Programa 2022-23

Adreçat a famílies amb infants,  
adolescents i joves



Ajuntament  
Granollers

# Presentació

«**Parlem en família**» és un projecte transversal que suma les diferents perspectives del serveis municipals, amb l'objectiu de donar eines i suport a les famílies per acompanyar els seus fills i les filles. Així, es proposen un conjunt de xerrades per orientar, assessorar i facilitar informació sobre algunes qüestions que tenen a veure amb el desenvolupament personal dels infants, adolescents i joves.

Enguany, el programa «Parlem en família» s'enceta amb una xerrada inaugural i tres cicles al llarg del curs 2022-23, per donar resposta a qüestions de l'àmbit educatiu, social i emocional en relació amb els infants, adolescents, joves i les seves famílies. En aquest llibret trobareu el **cicle de salut mental**, que es desenvolupa d'octubre a desembre; el **cicle d'entorns digitals**, de gener a març, i el **cicle d'educació per a la primera infància**, d'abril a maig.

Cada xerrada s'ofereix per a un grup d'edat diferent: **de 0 a 5, de 6 a 11 i de més de 12 anys**.

Esperem que sigui del vostre interès!  
L'equip de «Parlem en família»

**Parlem  
en  
família**

# Com puc participar?

Per participar i assistir a les diferents activitats, consulteu el programa i preneu nota de les que s'adapten millor a les vostres necessitats i interessos.

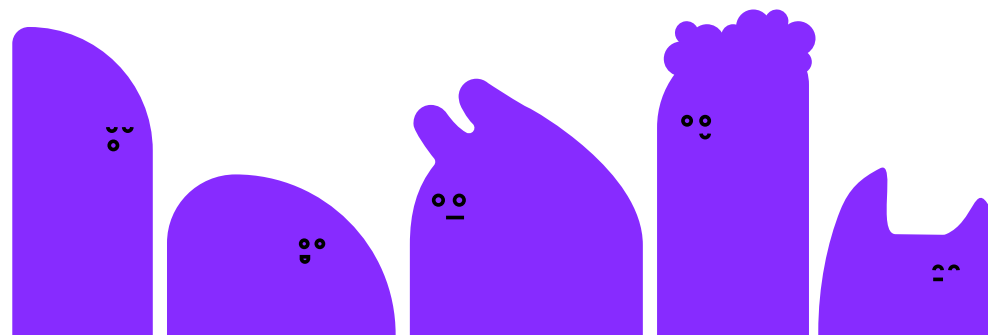
Recordeu que cada una de les xerrades s'adreça a un grup de família amb fills i filles amb franges d'edat diferents.

# Inscripció

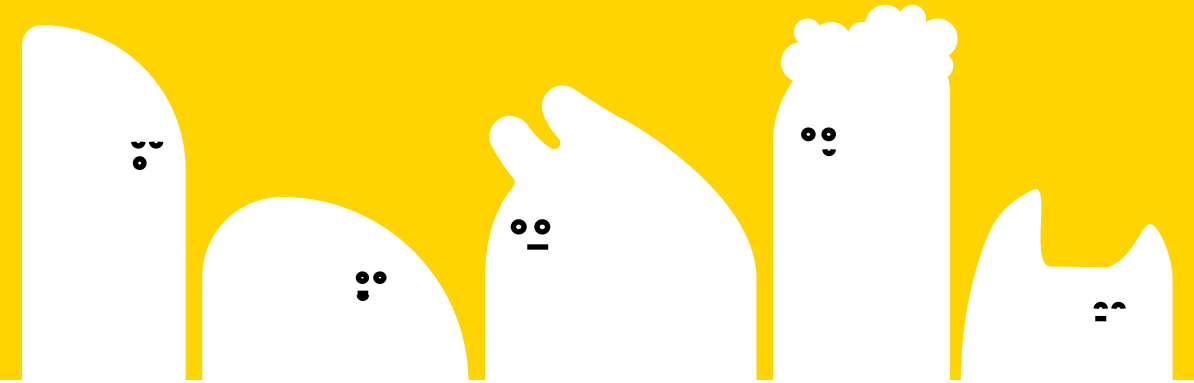
Les inscripcions es faran en línia a través del web:  
[www.granollers.cat/parlemenfamilia](http://www.granollers.cat/parlemenfamilia)

Cada xerrada té un període d'inscripció. Són presencials i tenen les places limitades.

Per a qualsevol consulta, suggeriment o dubte, adreceu-vos a:  
[parlemenfamilia@granollers.cat](mailto:parlemenfamilia@granollers.cat)



# Programa de xerrades



## Xerrada d'inauguració

<b>SETEMBRE</b>	Retrobar-se amb la parella quan es tenen fills i filles	Per a famílies amb infants i adolescents de 0 a 12 anys
-----------------	---	---

## Cicle de xerrades sobre la salut mental

<b>OCTUBRE</b>	Benestar emocional. Educar en les emocions	Adreçada a famílies amb infants, adolescents i joves de 0 a 18 anys
<b>NOVEMBRE</b>	Autolesions i suïcidi, en parlem?	Adreçada a famílies amb adolescents i joves de +12 anys
<b>DESEMBRE</b>	El meu fill/a s'agrada? Com prevenir l'anorèxia i la bulímia des de casa	Adreçada a famílies amb adolescents i joves de +12 anys

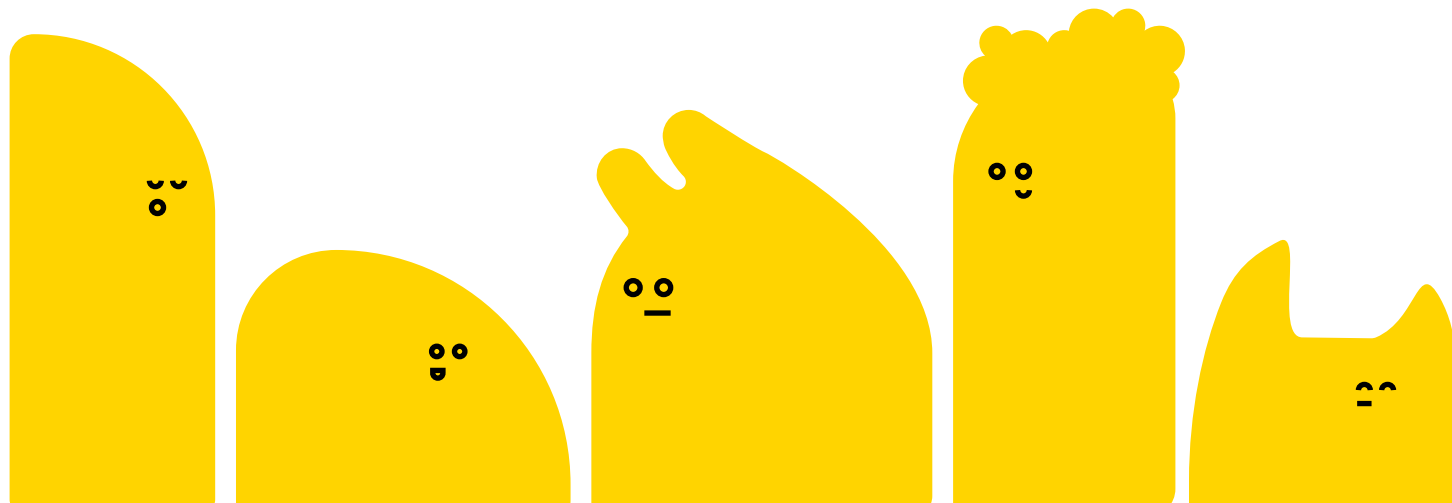
## Cicle de xerrades sobre l'entorn digital

<b>GENER</b>	El meu fill/a pateix ciberassetjament?	Adreçada a famílies amb nens i nenes de 6 a 11 anys
<b>FEBRER</b>	<i>Sharenting</i> . Criança compartida a les xarxes socials	Adreçada a famílies amb infants de 0 a 5 anys
<b>MARÇ</b>	Sexualitat i pornografia: realitat i ficció	Adreçada a famílies amb nens i nenes de 6 a 11 anys i adolescents de +12 anys

## Cicle de xerrades sobre l'educació a la primera infància

<b>ABRIL</b>	La neurociència ens ajuda: eines per ajudar els fills i filles a créixer	Adreçada a famílies amb nens i nenes de 6 a 11 anys
<b>MAIG</b>	Com posar els límits als nostres fills i filles?	Adreçada a famílies amb infants de 0 a 5 anys

# Xerrada D'INAUGURACIÓ



## RETROBAR-SE AMB LA PARELLA QUAN ES TENEN FILLS I FILLES

Adreçada a famílies amb infants i adolescents

De 0 a 12 anys

### DESCRIPCIÓ

Trobar l'estona per tornar a gaudir de la teva vida en parella s'ha convertit en un temps d'or. En aquesta xerrada et donarem eines, recursos i uns quants consells que t'ajudaran a trobar aquests espais per a la parella.

A càrrec d'Elena Crespi i Asensio, psicòloga, sexòloga i feminista.

### OBJECTIUS

- Ser conscient de la necessitat de tenir un espai per a la parella quan es tenen fills i filles i donar eines a les famílies per facilitar-lo.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

Durant la sessió es parlarà dels següents aspectes:

- Canvis en la relació de parella quan es tenen fills i filles.
- Aspectes bàsics que s'han d'incloure en la relació de parella.
- La importància de trobar espais de parella que facilitin la criança.

## SETEMBRE

Dimarts 27

De 18 a 19.30 h

Presencial

Sala Francesc Tarafa  
C/Corró, 47- Granollers

## INSCRIPCIÓ

Del 5 al 23 de setembre de 2022

Inscribiu-vos aquí:

[Xerrada inaugural de setembre](#)

\* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.

\* Les places són limitades.

# Cicle de xerrades sobre la SALUT MENTAL



## BENESTAR EMOCIONAL. EDUCAR EN LES EMOCIONS

Adreçada a famílies amb infants, adolescents i joves

De 0 a 18 anys

### DESCRIPCIÓ

Les emocions formen part de la nostra forma de ser i sentir, però per gaudir d'una bona salut emocional és important entendre'ns a nosaltres mateixos i també als altres. La xerrada parla de sentiments i emocions, un repte complex i alhora satisfactori que ens pot ajudar a gaudir del nostre benestar i el dels nostres fills i filles.

A càrrec de Montse Palet, psicòloga infantojuvenil, màster en Intervenció Infantojuvenil i en Teràpia Familiar Sistèmica, postgrau en Atenció Precoç. Cofundadora del centre de psicologia Espai Cognoos.

### OBJECTIUS

- Entendre la importància de treballar l'educació emocional.
- Desenvolupar les competències emocionals.
- Promoure estratègies per fomentar el benestar emocional.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

Xerrada dinàmica que fomentarà la participació dels assistents i tindrà una presentació amb suport visual. Parlarem dels tipus d'emocions, com les fem servir i les estratègies per promoure un millor benestar.

## OCTUBRE

Dimarts 18  
De 18 a 19.30 h  
Presencial  
Gra. Equipament juvenil.  
Plaça de l'Església, 8 - Granollers

## INSCRIPCIÓ

Del 28 de setembre al 14 d'octubre  
de 2022

Inscribiu-vos aquí:  
[Cicle de salut mental - xerrada  
octubre](#)

\*Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.  
\* Les places són limitades.

## AUTOLESIONS I SUÏCIDI, EN PARLEM?

Adreçada a famílies amb adolescents i joves

De +12 anys

### DESCRIPCIÓ

La xerrada tractarà els aspectes claus per identificar i detectar conductes de risc, així com les raons que motiven les autolesions no suïcides. També, quins són els recursos disponibles als quals les famílies es poden adreçar per rebre atenció i pautes d'actuació.

A càrrec d'Ivan Ollé, metge psiquiatre i responsable clínic de l'Hospital de Dia d'Adolescents de Granollers.

### OBJECTIUS

- Oferir recursos, eines i pautes d'actuació.
- Identificar els signes d'alerta que ens indiquen conductes de risc.
- Identificar serveis, programes i recursos comunitaris existents.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

La xerrada serà un espai de reflexió i consulta sobre:

- Epidemiologia del suïcidi entre els adolescents
- Signes d'alerta
- Recursos comunitaris: CSMIJ
- Pautes per a les famílies

## EL MEU FILL/A S'AGRADA? PREVENIM L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA DES DE CASA

Adreçada a famílies amb adolescents i joves

De +12 anys

### DESCRIPCIÓ

Xerrada sobre els trastorns de conducta alimentària (TCA), com es desenvolupen i què podem fer per prevenir-los i detectar-los a temps.

A càrrec de Laura Fernández, coordinadora del Servei d'Atenció a les Famílies i Persones Afectades per un Trastorn de Conducta Alimentària (TCA).

### OBJECTIUS

- Generar un espai per compartir dubtes i experiències.
- Explicar què són els TCA, com es detecten i què podem fer per prevenir-los.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

Durant la sessió compartirem dubtes i experiències a l'hora de relacionar-nos amb els nostres fills i filles en l'àmbit alimentari. Es donaran eines per detectar signes i símptomes que poden indicar l'existència d'un trastorn d'aquest tipus, per prevenir-los i detectar-los a temps.

## NOVEMBRE

Dimarts 22  
De 18 a 19.30 h  
Presencial  
Gra. Equipament juvenil.  
Plaça de l'Església, 8 - Granollers

### INSCRIPCIÓ

Del 3 al 18 de novembre de 2022

Inscribiu-vos aquí:  
[Cicle de salut mental - xerrada novembre](#)

- \* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.
- \* Les places són limitades.

## DESEMBRE

Dimarts 13  
De 18 a 19.30 h  
Presencial  
Gra. Equipament juvenil.  
Plaça de l'Església, 8 - Granollers

### INSCRIPCIÓ

Del 24 de novembre al 9 de desembre de 2022

Inscribiu-vos aquí:  
[Cicle de salut mental- xerrada desembre](#)

- \* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.
- \* Les places són limitades.

# Cicle de xerrades sobre L'ENTORN DIGITAL



## EL MEU FILL/A PATEIX CIBERASSETJAMENT?

Adreçat a famílies amb nens i nenes

De 6 a 11 anys

### DESCRIPCIÓ

El ciberassetjament no sempre es veu a primera vista. Com es detecta i com es combat?

La sessió es basa en la prevenció, sobretot enfocada al primer contacte amb el telèfon mòbil i les xarxes socials.

Pendent de determinar-ne el/la professional.

### OBJECTIUS

- Entendre què és el ciberassetjament i quines afectacions té.
- Conèixer les característiques dels entorns virtuals.
- Obtenir eines i recursos per prevenir-lo.

### CONTINGUT i METODOLOGIA

Xerrada informativa que fomenta la participació i el debat de les persones assistents.

### GENER

Dimarts 24

De 18 a 19.30 h

Presencial

Gra. Equipament juvenil.

Plaça de l'Església, 8 - Granollers

### INSCRIPCIÓ

Del 9 al 20 de gener de 2023

Inscribiu-vos aquí:

[Cicle de pantalles- xerrada gener](#)

\* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.

\* Les places són limitades.

## SHARENTING. CRIANÇA COMPARTIDA A LES XARXES SOCIALS

Adreçat a famílies amb infants

De 0 a 5 anys

### DESCRIPCIÓ

Avui dia s'ha normalitzat la difusió i exposició de fotografies dels fills/es a les xarxes socials. En la xerrada abordarem el fenomen del *sharenting* i promourem un espai de reflexió sobre la identitat digital dels menors i les conseqüències d'aquesta pràctica, amb informació sobre quines eines de seguretat i privacitat tenim a l'hora de compartir les imatges. També oferirem eines i recursos per acompanyar els infants i la gestió familiar de les pantalles.

A càrrec d'Ester Angelats Flores, llicenciada en Criminologia, especialitzada en prevenció d'assetjament entre iguals i en els diferents usos de les TRIC; tècnica de prevenció en usos de pantalles de la cooperativa Eines dins del Servei Crític, Pla de prevenció en el consum de drogues, pantalles i riscos associats de la Mancomunitat del Galzeran.

### OBJECTIUS

- Conèixer el fenomen del *sharenting*.
- Reflexionar sobre les conseqüències que pot tenir a llarg termini per als menors.
- Promoure la responsabilitat envers els drets d'imatge dels menors.
- Saber de quines eines de privacitat i seguretat disposem a l'hora de compartir imatges.
- Oferir recursos i eines per al suport educatiu de les famílies.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

La metodologia de treball és activa i vivencial. Els participants seran agents actius de la construcció, reconstrucció i desconstrucció del coneixement. Connectarem els continguts amb aspectes quotidians i exemples reals aportats per les inquietuds de les famílies assistents.

## FEBRER

Dimarts 21  
De 18 a 19.30 h  
Presencial  
Gra. Equipament juvenil.  
Plaça de l'Església, 8 - Granollers

### INSCRIPCIÓ

De l'1 al 17 de febrer de 2023

Inscribiu-vos aquí:  
[Cicle de pantalles – xerrada febrer](#)

- \* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència o bé que esteu en llista d'espera.
- \* Les places són limitades.

## SEXUALITAT I PORNOGRAFIA: REALITAT I FICCIÓ

Adreçat a famílies amb nens i nenes

De 6 a 11 anys i adolescents de +12 anys

### DESCRIPCIÓ

La descoberta de la sexualitat en l'adolescència no va deslligada de l'ús de les xarxes socials. La recerca de respostes i estímuls, i l'intercanvi, el fan, en gran mesura, a través de dispositius tecnològics. La finalitat d'aquest taller és conèixer què, com i quan d'aquesta realitat, per ajudar les famílies a fer un acompanyament més acurat i d'acord amb les necessitats dels seus fills i filles.

A càrrec d'Ester Angelats Flores, llicenciada en Criminologia, especialitzada en prevenció d'assetjament entre iguals i en els diferents usos de les TRIC; tècnica de prevenció en usos de pantalles de la cooperativa Eines dins del Servei Crític, Pla de prevenció en el consum de drogues, pantalles i riscos associats de la Mancomunitat del Galzeran.

### OBJECTIUS

- Aclarir conceptes generals per situar i emmarcar la xerrada.
- Saber quines són les pràctiques sexuals dels adolescents i joves a través de les pantalles.
- Conèixer les dades sobre sexualitat per entendre en quin moment es troben els nostres fills i filles.
- Fer un repàs sobre les tendències actuals de la sexualitat a les xarxes.
- Aprofundir sobre la influència de la pornografia en la sexualitat dels adolescents.
- Reflexionar sobre com podem acompanyar-los en la descoberta de la sexualitat.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

La metodologia de treball és activa i vivencial. Els participants seran agents actius de la construcció, reconstrucció i desconstrucció del coneixement. Connectarem els continguts amb aspectes quotidians i exemples reals aportats per les inquietuds de les famílies assistents.

## MARÇ

Dimarts 21  
De 18 a 19.30 h  
Presencial  
Gra. Equipament juvenil.  
Plaça de l'Església, 8 - Granollers

### INSCRIPCIÓ

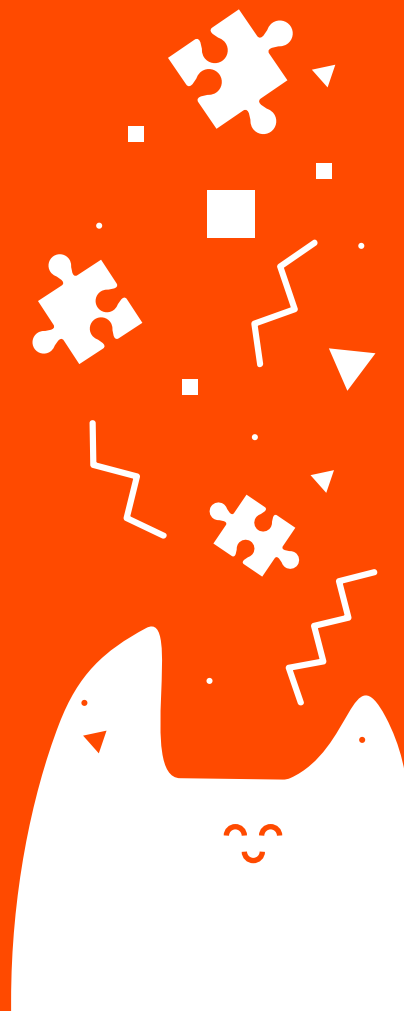
De l'1 al 17 de març de 2023

Inscribiu-vos aquí:  
[Cicle de pantalles – xerrada març](#)

- \* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència a la xerrada o bé que esteu en llista d'espera.
- \* Les places són limitades.



# Cicle de xerrades sobre la EDUCACIÓ A LA PRIMERA INFÀNCIA



## LA NEUROCIÈNCIA ENS AJUDA: EINES PER AJUDAR ELS FILLS I FILLES A CRÉIXER

Adreçat a famílies amb nens i nenes

De 6 a 11 anys

### DESCRIPCIÓ

La neurociència ens ajuda i dona eines per ajudar els fills i filles a créixer. És una activitat altament participativa i dinàmica, al voltant d'un dels aspectes centrals de l'educació actual: la neuroeducació.

Durant molts anys l'assessorament familiar s'ha basat en suposicions (fonamentades en un o altre corrent teòric); avui, però, coneixem millor com funciona el cervell (d'un infant i d'un adult) i, per tant, què hem de fomentar i d'evitar a l'hora d'educar. La neurociència confirma algunes de les afirmacions que sempre s'han fet i en desmenteix d'altres. Explicarem aquests descobriments i els traduirem en propostes concretes, senzilles i viables per a les famílies.

Oferirem propostes sobre com parlar amb els fills/illes, com motivar-los per a l'estudi, com atendre les seves necessitats emocionals i de benestar, com actuar davant conductes disruptives, com afrontar els càstigs, com resoldre conflictes i com crear un clima familiar positiu.

A càrrec de **Sergi Sánchez Guirao**, psicòleg, assessor i formador educatiu de famílies i equips docents.

### OBJECTIUS

- Adaptar les pràctiques educatives quotidianes a partir del coneixement de les parts fonamentals del cervell (dels fills/es i dels seus referents).
- Generar un clima familiar de convivència (basat en pràctiques educatives positives) a partir de la consciència del funcionament cerebral.
- Comprendre les conductes dels fills/es en la vida quotidiana i analitzar l'impacte emocional que els generen.

### CONTINGUT I METODOLOGIA

Xerrada dinàmica i pràctica amb foment de la participació dels assistents per afavorir l'aplicació de les tècniques exposades a la quotidianitat de cada família. Es proposa l'establiment de plans de millora personals per anar avançant.

## ABRIL

Dimarts 18

De 18 a 19.30 h

Presencial

Gra. Equipament juvenil.

Plaça de l'Església, 8 - Granollers

## INSCRIPCIÓ

Del 27 de març al 14 d'abril de 2023

Inscribiu-vos aquí:

[Cicle d'educació a la primera infància - xerrada abril](#)

\* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència a la xerrada o bé que esteu en llista d'espera.

\* Les places són limitades.

# COM POSAR ELS LÍMITS ALS NOSTRES FILLS I FILLES?

Adreçat a famílies amb infants

De 0 a 5 anys

## DESCRIPCIÓ

Es facilitaran orientacions que permetin a les famílies introduir un estil de comunicació participativa amb els fills i filles, des de les primeres fases de desenvolupament, sempre, partint del rol com a pares i mares, cuidadors i models de comportament.

A càrrec de la Dra. Yirsa Jiménez Pérez, professora agregada del Departament de Psicologia de la Universitat de Vic, Dra. en Psicologia, psicòloga i comunicadora social. Didacta acreditada per l'AEPNL, amb una experiència de més de 10 anys dirigint programes socioeducatius per a famílies.

## OBJECTIUS

- Afavorir, a través de la reflexió, la identificació dels valors i normes dins de la família i els paràmetres que ajuden a prevenir i resoldre possibles conflictes.
- Reflexionar sobre les conductes parentals que no faciliten la interiorització de normes per part dels fills i filles.
- Desmuntar la categoria d'infant dolent i bo.

## CONTINGUT I METODOLOGIA

Xerrada dinàmica i participativa, basada a intercanviar experiències i inquietuds per part de les famílies perquè hi hagi un aprenentatge compartit.

## MAIG

Dimarts 23  
De 18 a 19.30 h  
Presencial  
Gra. Equipament juvenil.  
Plaça de l'Església, 8 - Granollers

## INSCRIPCIÓ

Del 2 al 19 de maig de 2023

Inscribiu-vos aquí:  
[Cicle d'educació a la primera infància - xerrada maig](#)

- \* Durant el període d'inscripció rebreu un correu de confirmació d'assistència a la xerrada o bé que esteu en llista d'espera.
- \* Les places són limitades.

Per més informació:



[www.granollers.cat/parlemenfamilia](http://www.granollers.cat/parlemenfamilia)



[parlemenfamilia@granollers.cat](mailto:parlemenfamilia@granollers.cat)



# Parlem en FAMÍLIA