

## **EGOKITZEN.**

### **APRENDIENDO A ENCAJAR LAS PIEZAS**

Programa que imparte la asociación **TSIS**, dirigido a madres y/o padres que se han separado o divorciado con hijos menores de edad. *Elaborado por el equipo de Investigación Deusto FamilyPsych*

El objetivo de este programa es proporcionar a los padres y madres en proceso de separación o divorcio las habilidades y estrategias necesarias para reducir el nivel de estrés provocado por la etapa de cambio que está viviendo la familia.



El acceso es totalmente gratuito ya que pertenece al programa *Aulas de familia* que está subvencionado por la **Junta de Castilla la Mancha**.

#### **¿Quién puede acceder al programa?**

Madres y/o padres que residan en cualquier municipio de la provincia de Guadalajara

#### **¿Cómo puedo acceder o solicitar más información?**

A través de la asociación **TSIS**

Llamando al teléfono **681343273**

A través del mail:

- [auladefamilia@asociaciontsis.es](mailto:auladefamilia@asociaciontsis.es)

#### **¿Dónde se imparte?**

Se imparte de manera **ONLINE** a través de la plataforma **Zoom**

### **ESTRUCTURA DEL PROGRAMA, FECHAS Y HORARIOS**

Consta de 10 sesiones divididas en tres secciones de contenidos de una hora de duración:

#### **Presentación del proceso de divorcio**

Presentación. Frecuencia 8 de marzo a  
mitos y reacciones ante el las 18:30  
divorcio

#### **Manejo y afrontamiento de situaciones de conflictos**

En zona de Guerra 15 de marzo a  
las 18:30

Reconocimiento de 22 de marzo a  
disparadores las 18:30

Reduciendo la ira 29 de marzo a  
las 18:30

Comunicación y resolución 5 de abril a las  
de problemas 18:30

#### **Crianza**

El continuo de parenting y 12 de abril a  
las pautas generales de las 18:30  
crianza

Mitos y realidades sobre el 19 de abril a  
mal comportamiento las 18:30

Escucha Activa 26 de abril a  
las 18:30

Claves para una disciplina 3 de mayo a  
positiva y eficaz las 18:30

Mantener los cambios 10 de mayo a  
aprendidos las 18:30

