

LA UPCCA INFORMA DEL INICIO DEL CURSO ON-LINE PARA PADRES Y MADRES: “EN FAMILIA. OTROS RIESGOS: ESTRES, CONFLICTOS Y VIOLENCIA”

Curso desarrollado por la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción), en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

El programa ofrece información, recursos y estrategias que os ayudarán a:

- Conocer los **comportamientos de riesgo** y su prevención, haciendo un recorrido por los factores de protección y de riesgo que hacen más o menos probable que existan problemas.
- Identificar y gestionar el **estrés**: qué tipos hay, qué relación tiene con la “percepción” y cómo podemos aprovechar mejor el tiempo.
- Entender qué es la **violencia** y cuántos tipos hay: cómo se puede manejar la ira, qué hacer cuando nuestro hijo se pone agresivo, conocer qué técnicas de relajación existen, etc.

Comienza el próximo **3 de abril y finaliza el 1 de mayo**. Las plazas son limitadas, por lo que os recomendamos que, si os interesa el curso, rellenéis el formulario de inscripción que encontraréis en la dirección Web http://www.aulavirtualfad.org/enfamilia_IRPF4.htm a la mayor brevedad posible.

Para cualquier información sobre el curso on-line, podéis escribir a consultas@fad.es.

Desde la UPCCA esperamos que este curso os ayude a mantener unas relaciones familiares satisfactorias.

Un saludo.

Sandra Muñoz y Chelo Esteve
Psicólogas UPCCA