



Boletín Informativo para la familia

Talleres en Familia: OTRAS MANERAS: La relajación como técnica para mejorar la convivencia en familia

El 18 de Noviembre se llevó a cabo en San Mames el segundo taller en familia de 2013. El tema que se ha tratado ha sido OTRAS MANERAS: La relajación como técnica para mejorar la convivencia en familia y en él han participado familias de diferentes municipios: Canencia, Garganta, Buitrago y San Mamés.



Este taller está enmarcado dentro del Programa de Atención al Menor.

Los **OBJETIVOS** han sido:

- Promover espacios de encuentro donde las familias puedan conocerse, compartir experiencias, repartir logros y evitar errores. Posibilitando la creación de una red de apoyo social.

- Promover actividades comunitarias que contribuyan a la prevención y detección precoz de los problemas de estas familias.

CONCLUSIONES:

Para llevar a cabo esta sesión, contamos con la colaboración de una profesional voluntaria, Teresa Rodríguez (Psicóloga), a la que desde aquí queremos agradecer su predisposición y buen hacer.

La sesión consistió en una charla distendida y relajada donde se analizaron las características de las relaciones que mantenemos con nuestros hijos y las consecuencias que estas tiene en la convivencia familiar. Las participantes disfrutaron de una práctica de relajación que pueden realizar en casa.

La valoración por parte de las familias participantes ha sido muy positiva, lo que ha promovido la solicitud de nuevos encuentros en torno a este tema y otros de interés para las familias y su convivencia.



Agradecemos también la colaboración del Ayuntamiento de Navarredonda y San Mamés que nos ha cedido una sala para realizar la actividad y se ha preocupado de que estuviera perfectamente acondicionada para ello.