



# TALLER PARA ALUMNADO

(6 a 12 años)

## “Desconecta y conecta”

*Prevención de la Dependencia Tecnológica en la Infancia*



### PRESENTACIÓN

El taller “Desconecta y Conecta. Infancia” está diseñado para ayudar a niños y niñas de 6 a 12 años a reflexionar y aprender sobre el uso responsable de las pantallas. En un mundo donde la tecnología ocupa un lugar importante, es fundamental que desde pequeños desarrollen una relación equilibrada con los dispositivos. Este taller busca fomentar hábitos saludables y un pensamiento crítico que les permita utilizar el móvil de manera responsable y consciente.



### OBJETIVOS DEL TALLER

- Fomentar el uso responsable de las pantallas.
- Promover hábitos saludables.
- Concienciar sobre los riesgos asociados al uso excesivo.
- Desarrollar pensamiento crítico.

*Este taller busca empoderar a los niños y las niñas para que tomen decisiones informadas y equilibradas*



### TEMAS Y ACTIVIDADES

#### Conciencia y pensamiento crítico sobre el uso del móvil y otros dispositivos

- Conocer la relación del alumnado con el móvil, tablets, ordenadores...
- Desarrollo de pensamiento crítico sobre el uso del móvil. Actividad “Semáforo del móvil”.
- Reflexión sobre los riesgos asociados al uso de las pantallas. Actividad “Empatizando con Martín”.
- Conclusión de la sesión. “¿Qué he aprendido hoy?”.

#### Hábitos saludables y uso responsable de las pantallas

- Fomentar hábitos saludables y ocio sin pantallas. Actividad “Un día sin pantallas”.
- Establecer pautas claras para el uso responsable del móvil. Actividad “Las reglas del juego”.
- Practicar la toma de decisiones. Actividad “¿Qué harías si...?”.
- Conclusión de la sesión. “¿Qué voy a hacer diferente en relación al uso de pantallas?”.





# TALLER PARA ALUMNADO

(12 a 18 años)

## “Desconecta y conecta”

*Prevención de la Dependencia Tecnológica en la Adolescencia*



### PRESENTACIÓN

El taller “Desconecta y Conecta. Adolescencia” está diseñado para adolescentes de 12 a 18 años, con el objetivo de reflexionar y aprender sobre el uso responsable del teléfono móvil y otros dispositivos. En una etapa en la que la tecnología ocupa un lugar central en sus vidas, es esencial que desarrollen una relación equilibrada con los dispositivos. Este taller busca fomentar hábitos saludables y promover un pensamiento crítico que les permita tomar decisiones conscientes, identificando riesgos y aprovechando los beneficios tecnológicos de manera responsable.



### OBJETIVOS DEL TALLER

- Fomentar el uso responsable del teléfono móvil y demás dispositivos.
- Promover hábitos saludables.
- Concienciar sobre los riesgos asociados al uso excesivo.
- Desarrollar pensamiento crítico.

*Este taller busca empoderar a los y las adolescentes para que tomen decisiones informadas y equilibradas*



### TEMAS Y ACTIVIDADES

#### Reflexionando sobre el uso responsable de las pantallas.

- Conocer la relación del alumnado con el móvil, tablets, ordenadores...
- Desarrollo de pensamiento crítico sobre los contenidos digitales (redes sociales, youtube...). Actividad “Filtro de información”
- Reflexión sobre las consecuencias del uso desmedida de pantallas y las señales de alarma en el bienestar mental y físico. Actividad “La historia de Andrea”.
- ¿Cómo establecer hábitos positivos y aprender formas de equilibrar el uso de pantallas con actividades offline? Actividad “El equilibrio digital”.
- Adaptar compromisos para realizar un uso responsable de las pantallas. Actividad “Mi plan digital”
- Conclusión de la sesión. “¿Qué voy a hacer diferente en relación al uso del móvil?”.





## TALLER PARA FAMILIAS



# "Bienestar Familiar: Estrategias para un Uso Saludable de las Pantallas"

*Prevención de la Dependencia Tecnológica en el Ámbito Familiar*



### PRESENTACIÓN

En la actualidad, la tecnología forma parte integral de nuestras vidas y la de nuestros hijos/as. Sin embargo, su mal uso puede generar una serie de problemáticas que impactan tanto el desarrollo emocional y social de los niños y niñas como la dinámica familiar. Este taller está diseñado para familias con el objetivo de ofrecer pautas claras y prácticas sobre cómo gestionar el uso de la tecnología en el hogar, fomentando un equilibrio entre el tiempo frente a las pantallas y actividades saludables.



### OBJETIVOS DEL TALLER

- Concienciar sobre el impacto del uso excesivo de las tecnologías en niños/as y adolescentes.
- Identificar señales de alerta que indiquen un uso problemático de la tecnología.
- Proporcionar herramientas prácticas para gestionar el uso de dispositivos digitales en casa.



### TEMAS DE INTERVENCIÓN

- Cómo afecta la tecnología al ambiente familiar.
- Conocer los riesgos que puede traer el uso de la tecnología.
- Saber identificar las señales de alerta en nuestros hijos/as y cómo intervenir.
- Diseñar un plan de familia, estableciendo límites saludables.

*Este taller busca ofrecer a las familias las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la era digital, mediante estrategias prácticas y reflexivas que promuevan el bienestar integral familiar.*



601549946



info.ceducacionsocial@gmail.com



cristinamilaneducadorasocial



# TALLER PARA ALUMNADO

(6 a 12 años)

## “Sembrando Bienestar”

*Prevención de Conductas Adictivas a través de Hábitos Saludables*



### PRESENTACIÓN

El taller “**Sembrando Bienestar. Infancia**” está diseñado para niños y niñas de 6 a 12 años, con el objetivo de aprender y reflexionar sobre la importancia de llevar una vida saludable. En esta etapa de crecimiento, donde se forman muchos de los hábitos que perdurarán en la vida adulta, es esencial que los más pequeños comprendan cómo sus decisiones diarias pueden afectar su bienestar físico y emocional. Este taller busca fomentar conductas positivas, generar conciencia sobre los beneficios de hábitos saludables y ayudarles a identificar y evitar comportamientos perjudiciales, promoviendo un estilo de vida equilibrado desde una edad temprana.



### OBJETIVOS DEL TALLER

- Concienciar sobre la importancia de tomar decisiones saludables.
- Proporcionar herramientas para identificar hábitos que fortalecen la salud.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables en la vida diaria.
- Promover el bienestar físico y emocional desde una edad temprana.

*Este taller busca que los niños y niñas adquieran herramientas para adoptar hábitos saludables que fortalezcan su bienestar y prevengan conductas adictivas.*



### TEMAS Y ACTIVIDADES

- Conocer qué son los hábitos saludables y cómo influyen en nuestra salud. *Actividad “Lluvia de buenos hábitos”*
- Explicación sobre cómo estos hábitos nos protegen de tener conductas adictivas (pantallas, dulces, videojuegos...)
- Relacionar el concepto de crecimiento personal con el cuidado de los hábitos saludables. *Actividad “El árbol de los hábitos saludables”*.
- Reflexión final.







# TALLER PARA ALUMNADO

(12 a 18 años)

## “Sembrando Bienestar”

*Prevención de Conductas Adictivas en la Adolescencia*



### PRESENTACIÓN

El taller “**Sembrando Bienestar. Adolescencia**” está diseñado para adolescentes de 12 a 18 años, con el objetivo de reflexionar y aprender sobre la prevención de conductas adictivas. En esta etapa crucial de desarrollo, donde las influencias externas y la búsqueda de identidad están muy presentes, es fundamental que se adquieran herramientas para tomar decisiones saludables. Este taller busca fomentar hábitos positivos, generar conciencia sobre los riesgos asociados a las adicciones, y promover un pensamiento crítico que les permita identificar y evitar conductas de riesgo, fortaleciendo así su bienestar integral.



### OBJETIVOS DEL TALLER

- Reducir y prevenir el consumo de drogas entre los y las jóvenes de la comarca
- Informar sobre los riesgos y las consecuencias del consumo de drogas.
- Entrenar en habilidades sociales y la toma de decisiones saludables.
- Desarrollar el pensamiento crítico.
- Crear conciencia sobre los factores de riesgo y protección.

*El taller busca desarrollar un pensamiento crítico sobre el consumo de drogas.*



### TEMAS Y ACTIVIDADES

#### Información y conciencia

- Conocer las diferentes categorías de drogas, tanto legales como ilegales y sus efectos.
- Desmontar mitos sobre el Alcohol y el Tabaco. *Actividad “Mitosis y realidades”*
- Entender el impacto de las drogas en el cerebro de un/a adolescente.
- Identificar los riesgos y consecuencias del consumo de drogas a corto y medio plazo.
- Reflexión sobre lo aprendido.

#### Habilidades y estrategias

- Aprender a resistir la presión social. *Actividad “¿Cómo rechazar peticiones?”*
- La toma de decisiones. *Actividad “Los 5 pasos para tomar buenas decisiones”*
- Una mirada a mi YO del futuro. *Actividad “¿Voy por el buen camino?”*
- Conclusión final, adquisición de compromisos.



601549946



info.cmeducacionsocial@gmail.com



cristinamilaneducadorasocial



## TALLER PARA FAMILIAS



# "Prevención Familiar: Fortaleciendo vínculos, evitando riesgos"

*Prevención de Conductas Adictivas en el Ámbito Familiar*



### PRESENTACIÓN

El consumo de drogas y la aparición de conductas adictivas son preocupaciones que afectan a jóvenes y familias. Este taller está orientado a las familias con el fin de ofrecer herramientas y estrategias efectivas para prevenir las adicciones en el hogar. El objetivo es cultivar un ambiente familiar donde se fomente la comunicación abierta, se informe sobre los peligros del consumo de sustancias y se promuevan hábitos de vida saludables, contribuyendo así al bienestar general de todos los miembros de la familia.



### OBJETIVOS DEL TALLER

- Proporcionar pautas para prevenir conductas adictivas en adolescentes.
- Fomentar la comunicación y la confianza en el entorno familiar.
- Identificar señales de alerta relacionadas con el consumo de drogas.
- Ofrecer estrategias efectivas para intervenir adecuadamente en caso de consumo.



### TEMAS DE INTERVENCIÓN

- Concienciación de la problemática de las drogas, tipos de drogas y efectos.
- Fomentar un entorno familiar que apoye hábitos saludables y comunicación abierta.
- Capacitar para la identificación de señales de alerta.
- Proporcionar estrategias y recursos para intervenir adecuadamente.

*El taller tiene como objetivo proporcionar a las familias estrategias efectivas para prevenir conductas adictivas en los adolescentes, fomentando un ambiente de comunicación y confianza. Además, se abordarán señales de alerta sobre el consumo de drogas y cómo intervenir adecuadamente si se presenta esta situación.*



601549946



info.ceducacionsocial@gmail.com



cristinamilaneducadorasocial



## TARIFAS DE TALLERES DE PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS

---

	SESIONES (DE 1,5H)	PRECIO
TALLER “DESCONECTA Y CONECTA”	1 SESIÓN	220€ + IVA
	2 SESIONES	400€ + IVA
TALLER “SEMBRANDO BIENESTAR”	1 SESIÓN	220€ + IVA
	2 SESIONES	400€ + IVA
TALLERES A FAMILIAS	SUSTANCIAS	220€ + IVA
	PANTALLAS	220€ + IVA

Estas propuestas de talleres están diseñadas como guía para trabajar temas clave de la prevención de conductas adictivas y el fomento de hábitos saludables. Sin embargo, entendemos que cada grupo tiene sus necesidades específicas. Por ello, estamos totalmente abiertos a adaptar el contenido o centrarnos en temas concretos que se consideren más relevantes. Si tiene algún interés particular o desean profundizar en una área específica, solo es cuestión de comentarlo para ajustarnos a sus expectativas y asegurar que el taller sea lo más útil y beneficioso posible.

Este precio incluye todo el material necesario, gastos adicionales y kilometraje.



601549946



info.cmeducacionsocial@gmail.com



cristinamilaneducadorasocial