

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

CATÀLEG DE XERRADES

CURS 2026-2027



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació

ÍNDEX

3 XERRADES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES DE 0 A 6 ANYS

- 4 COMENCEM L'ESCOLA AMB BON PEU!
- 5 EM POSO NERVIÓS PERQUÈ NO M'ENTÉN!
- 6 COMENÇA L'AVENTURA: TENIM UN NADÓ A CASA!
- 7 TINDRÉ UN NADÓ, VULL FER-HO BE I NO SE COM!
- 8 PERDO LA CALMA AMB LES ENRABIADES!
- 9 PANTALLES: UN PERILL SILENCIÓS I GREU

10 XERRADES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES DE 6 A 12 ANYS

- 11 FINS ON HE DE TÉMER LES PANTALLES?
- 12 TINC UN FILL DE 6 A 9 ANYS. I ARA QUÈ?
- 13 EL MEU FILL TÉ DRET A ESTAR BÉ: COM ACONSEGUIR QUE M'HO EXPLIQUI?
- 14 CONTINUA AMB LES ENRABIADES! ELS LÍMITS AMB RESPECTE I CALMA
- 15 EL JOC EN FAMÍLIA: UNA EINA PER EDUCAR I ENFORTIR VINCLES

16 XERRADES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES DE 12 A 16 ANYS

- 17 ADOLESCÈNCIA: UIX! NO SÉ SI PODRÉ!
- 18 EM PREOCUPO MASSA PEL MEU FILL?
- 19 PARLEM DE SEXE AMB ELS FILLS I LES FILLES? COM HO FEM?
- 20 EM SEMBLA QUE M'AMAGA ALGUNA COSA, POTSER L'ESTAN ASSETJANT?
- 21 I QUAN LI DONO EL PRIMER MÒBIL?
- 22 S'ENFADA DE SEGUIDA! ESTÀ IMPOSSIBLE! NO SÉ QUÈ FER!
- 23 EL NOSTRE FILL/A: MÉS ENLLÀ DE LES NOTES

XERRADES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES

DE 0 A 6 ANYS



Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

COMENCEM L'ESCOLA AMB BON PEU!



Quan els nostres fills comencen l'escola, s'inicia una nova etapa plena d'emocions, dubtes i canvis. Com podem ajudar-los a adaptar-s'hi millor? Quin paper tenim com a famílies dins l'escola?

Aquesta xerrada obre un espai per descobrir com una relació fluida amb els educadors i altres famílies pot marcar una gran diferència en el benestar dels nostres fills. Compartirem estratègies per acompanyar-los en aquesta nova etapa.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- L'evolució dels infants de 0 a 6 anys i els canvis que experimenten.
- Eines pràctiques per acompanyar els fills en la transició cap a l'escola.
- La importància de construir una relació positiva i propera amb els educadors des del començament.

Destinatari: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EM POSO NERVIÓS, PERQUE NO M'ENTÉN!



Us heu trobat mai en una situació en què el vostre fill no us escolta? O en què una conversa acaba en una discussió sense sentit?

En aquesta xerrada, descobrirem com utilitzar la intel·ligència emocional per establir una comunicació positiva i assertiva. Parlarem de com podem expressar-nos de manera clara i afectuosa, sense crits ni tensions, i de com podem convertir-nos en el referent emocional que els infants necessiten per créixer segurs i tranquils.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Eines per gestionar les emocions de manera positiva i assertiva.
- Recursos per desenvolupar la intel·ligència emocional dels infants i adolescents.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

COMENÇA L'AVENTURA: TENIM UN NADÓ A CASA!



Des del naixement, ens convertim en els principals referents dels nostres fills i filles. Com podem acompanyar els nostres fills des del primer moment?

En aquesta xerrada, parlarem de la importància fonamental que la manera de comunicar-nos amb els nostres fills i el suport que els oferim tenen en el seu desenvolupament. L'activitat ens ofereix una oportunitat per empoderar-nos com a guies en el seu camí ja des d'un bon principi.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Eines per gestionar les emocions pròpies i les dels fills.
- Recursos per establir límits de manera positiva i efectiva.
- Estratègies per mantenir una bona relació amb l'escola i altres entorns educatius.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

TINDRÉ UN NADÓ, VULL FER-HO BE I NO SE COM!



El vincle amb els nostres fills i filles és clau des del primer moment. Però què vol dir crear un vincle segur? Com podem conèixer millor el nostre infant i alhora cuidar-nos com a mares i pares?

Aquesta xerrada ofereix eines per construir un vincle afectiu segur i saludable amb els infants. Reflexionarem sobre com entendre les seves necessitats, com afrontar la pressió de ser «bons pares» i com establir relacions de confiança que afavoreixin el seu desenvolupament emocional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Què és l'aferrament segur i com contribueix a una relació sòlida i saludable.
- Com afavorir la connexió emocional a través del contacte físic i la comunicació afectiva.
- Estratègies per cuidar el vincle familiar i reduir les ansietats i exigències de la criança.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

PERDO LA CALMA AMB LES ENRABIADES!



Posar límits no sempre és fàcil i sovint genera tensions. Com podem fer-ho sense perdre la calma? Com podem ajudar infants a acceptar la frustració? I com podem mantenir l'equilibri entre fermesa i respecte?

Aquesta xerrada convida a reflexionar sobre la importància dels límits per a un desenvolupament saludable. S'hi compartiran estratègies per posar límits clars i sans i per gestionar rebequeries, enrabiades i frustracions amb tranquil·litat i empatia.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Com establir límits clars i coherents segons l'etapa evolutiva.
- Com comprendre i gestionar la frustració i les rebequeries dels infants.
- Com ha de ser l'actitud de l'adult: acompanyar amb empatia, calma i respecte.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

PANTALLES: UN PERILL SILENCIÓS I GREU



Les pantalles són presents en el dia a dia, però en la petita infància poden esdevenir un risc invisible. Els seus efectes no són immediats, però poden influir de manera significativa en el desenvolupament emocional, cognitiu i relacional dels infants.

Aquesta xerrada convida a prendre consciència d'aquest impacte i a compartir inquietuds sobre l'ús de les tecnologies en l'entorn familiar, alhora que ofereix eines per moderar-ne la presència i protegir el benestar dels més petits.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Riscos que comporta l'ús de les pantalles.
- Recursos per establir límits de manera positiva i efectiva.
- Estratègies per mantenir allunyades les pantalles.

Destinataris: famílies amb fills de 0 a 6 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

XERRADES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES

DE 6 A 12 ANYS



Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

FINS ON HE DE TÉMER LES PANTALLES?



La tecnologia forma part del dia a dia dels nens i nenes, però sovint genera dubtes: quin és el moment adequat per introduir segons quines pantalles? Com establir límits sense conflictes? I quin paper hi juguen les emocions?

Aquesta xerrada ofereix eines per fer un ús responsable i crític de la tecnologia en família. Treballarem estratègies per fomentar l'autonomia dels nens i nenes, i veurem com les emocions influeixen en la nostra experiència digital, tant en positiu com en negatiu.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Estratègies per aprofitar les pantalles tot fomentant la responsabilitat i l'autonomia.
- Com establir límits clars i saludables sense generar conflictes.
- La influència de les emocions en la nostra experiència digital i les tensions que poden generar.

Destinataris: famílies amb fills de 6 a 12 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

TINC UN FILL DE 6 A 9 ANYS. I ARA QUÈ?



Ser pares i mares no és gens fàcil. Com podem acompanyar els nostres fills en el seu camí, respectant la seva individualitat i permetent-los aprendre dels seus errors?

Aquesta xerrada ens donarà eines per establir una relació basada en el respecte i el suport emocional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Eines per gestionar les emocions pròpies i les dels fills.
- Recursos per establir límits de manera positiva i efectiva.
- Estratègies per mantenir una bona relació amb l'escola i altres entorns educatius.

Destinataris: famílies amb fills de 6 a 12 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EL MEU FILL TÉ DRET A ESTAR BÉ: COM ACONSEGUIR QUE M'HO EXPLIQUI?



L'assetjament escolar és una realitat que pot afectar qualsevol infant. Com podem prevenir-lo? Com podem detectar si el nostre fill o filla en pateix o si està exercint algun tipus de violència?

En aquesta xerrada, parlarem de com identificar i afrontar situacions d'assetjament, entenent que tant la víctima com l'agressor necessiten suport. Explorarem estratègies per fomentar un entorn segur i positiu, i aprendrem a reconèixer els primers senyals d'alerta per saber quan cal intervenir o buscar ajuda professional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Causes i factors que intervenen en les situacions d'assetjament.
- Eines per detectar i prevenir situacions d'assetjament i violència.
- Recursos per acompanyar els infants en la prevenció i l'afrontament de situacions d'assetjament.

Destinatari: famílies amb fills de 6 a 12 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

CONTINUA AMB LES ENRABIADES! ELS LIMITS AMB RESPECTE I CALMA



Posar límits no sempre és fàcil i sovint genera tensions. Com podem fer-ho sense perdre la calma? Com podem ajudar infants a acceptar la frustració? I com podem mantenir l'equilibri entre fermesa i respecte?

Aquesta xerrada convida a reflexionar sobre la importància dels límits per a un desenvolupament saludable. S'hi compartiran estratègies per posar límits clars i sans en les diferents etapes evolutives, i per gestionar rebequeries, enrabiades i frustracions amb tranquil·litat i empatia.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Com establir límits clars i coherents en aquesta etapa evolutiva.
- Com comprendre i gestionar la frustració i les rebequeries dels infants.
- Com ha de ser l'actitud de l'adult: acompanyar amb empatia, calma i respecte.

Destinataris: famílies amb fills de 6 a 12 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

EL JOC EN FAMÍLIA: UNA EINA PER EDUCAR I ENFORTIR VINCLES



El joc és una de les eines més potents i naturals per al desenvolupament dels nens i nenes.

Què passa quan compartim joc en família?

Què hi guanyem els infants... i què hi guanyem nosaltres?

En aquesta xerrada descobrirem com el joc compartit ens permet crear espais de confiança, comunicació i vincle. Pararem atenció a com, jugant, transmetem valors, oferim eines per resoldre conflictes i acompanyem el creixement emocional dels nostres fills i filles.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Com el joc afavoreix el desenvolupament emocional i social.
- Idees per incorporar moments de joc en el dia a dia familiar.
- Tipus de joc que fomenten la creativitat, la cooperació i la comunicació.
- Com utilitzar el joc per transmetre valors i aprenentatges.

Destinatari: famílies amb fills de 6 a 12 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

XERRADES PER A FAMÍLIES AMB FILLS I FILLES

DE 12 A 16 ANYS



Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

ADOLESCÈNCIA: UIX! NO SÉ SI PODRÉ!



L'adolescència és una etapa plena de canvis, tant per als joves com per a les famílies. Com podem acompanyar-los en aquest procés sense perdre la connexió amb ells?

En aquesta xerrada, explorarem estratègies per establir una comunicació efectiva i respectuosa amb els nostres fills i filles. Aprendrem a ser el seu suport emocional i a donar-los la confiança necessària perquè puguin prendre decisions responsables.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- A veure l'adolescència com una etapa d'oportunitats i aprenentatge.
- A comprendre els canvis emocionals i psicològics d'aquesta fase.
- A construir una relació de confiança i suport.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EM PREOCUPO MASSA PEL MEU FILL?



L'adolescència és un viatge ple d'alts i baixos. Però com podem saber si aquests canvis són part del procés de creixement o si hi ha alguna cosa més?

En aquesta xerrada, parlarem de com diferenciar els canvis propis de l'adolescència de senyals que poden indicar una necessitat de suport professional. Explorarem estratègies per mantenir una comunicació oberta, oferir espais de diàleg i acompanyament i saber actuar davant de situacions preocupants.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Les característiques principals del desenvolupament dels adolescents.
- Estratègies per detectar signes que indiquin la necessitat d'ajuda professional.
- Eines per comprendre situacions preocupants durant l'adolescència i poder actuar en aquests casos.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

PARLEM DE SEXE AMB ELS FILLS I LES FILLES? COM HO FEM?



L'adolescència és un moment clau de creixement i descobertes. Com podem acompanyar els i les joves en la construcció de la seva identitat afectiva i sexual? I com podem abordar temes com la diversitat, els estereotips o el consum de pornografia?

Aquesta xerrada ofereix eines i recursos per acompanyar els adolescents, educar en la diversitat i establir un diàleg obert i respectuós amb els fills i filles. També s'hi abordaran els efectes nocius dels continguts pornogràfics i com detectar situacions difícils que poden afectar els adolescents.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- A comprendre els canvis propis de l'adolescència i el seu impacte en l'àmbit afectivosexual.
- A acompanyar el creixement dels fills i filles des del respecte, la confiança i l'acceptació.
- A detectar situacions de risc i oferir referents saludables davant els missatges de la pornografia.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EM SEMBLA QUE M'AMAGA ALGUNA COSA, POTSER L'ESTAN ASSETJANT?



L'assetjament escolar és una realitat que pot afectar qualsevol infant. Com podem prevenir-lo? Com podem detectar si el nostre fill o filla en pateix o si està exercint algun tipus de violència?

En aquesta xerrada, parlarem de com identificar i afrontar situacions d'assetjament, entenent que tant la víctima com l'agressor necessiten suport. Explorarem estratègies per fomentar un entorn segur i positiu, i aprendrem a reconèixer els primers senyals d'alerta per saber quan cal intervenir o buscar ajuda professional.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Causes i factors que intervenen en les situacions d'assetjament.
- Eines per detectar i prevenir situacions d'assetjament i violència.
- Recursos per acompanyar els infants en la prevenció i l'afrontament de situacions d'assetjament.

Destinatari: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

I QUAN LI DONO EL PRIMER MOBIL?



La tecnologia forma part del dia a dia dels adolescents, però sovint genera dubtes: quin és el moment adequat per introduir segons quines pantalles? Com establir límits sense conflictes? I quin paper hi juguen les emocions?

Aquesta xerrada ofereix eines per fer un ús responsable i crític de la tecnologia en família. Treballarem estratègies per fomentar l'autonomia dels adolescents i veurem com les emocions influeixen en la nostra experiència digital, tant en positiu com en negatiu.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Estratègies per aprofitar les pantalles tot fomentant la responsabilitat i l'autonomia.
- Com establir límits clars i saludables sense generar conflictes.
- La influència de les emocions en la nostra experiència digital i les tensions que poden generar.

Destinataris: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

S'ENFADA DE SEGUIDA! ESTA IMPOSSIBLE! NO SÉ QUÈ FER!



Posar límits no sempre és fàcil i sovint genera tensions. Com podem fer-ho sense perdre la calma? Com podem ajudar els adolescents a acceptar la frustració? I com podem mantenir l'equilibri entre fermesa i respecte?

Aquesta xerrada convida a reflexionar sobre la importància dels límits per a un desenvolupament saludable. S'hi compartiran estratègies per posar límits clars i sans en les diferents etapes evolutives, i per gestionar rebequeries, enrabiades i frustracions amb tranquil·litat i empatia.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Com establir límits clars i coherents segons l'etapa evolutiva.
- Com comprendre i gestionar la frustració i les rebequeries dels adolescents.
- Com ha de ser l'actitud de l'adult: acompanyar amb empatia, calma i respecte.

Destinatari: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives per a famílies**

EL NOSTRE FILL/A: MÉS ENLLÀ DE LES NOTES



L'adolescència és una etapa plena de canvis i descobertes, i comprendre-les ens ajuda a mirar els nostres fills i filles més enllà dels resultats acadèmics.

Conèixer les característiques pròpies d'aquest moment evolutiu ens permet valorar-los de manera global i acompanyar-los en la construcció de la seva identitat amb confiança, fermesa i una mirada positiva.

Què aprendrem en aquesta xerrada?

- Les principals característiques del desenvolupament adolescent.
- Com entendre els seus ritmes, necessitats i maneres de relacionar-se.
- Estratègies per acompanyar-los amb suport i confiança més enllà de les notes.
- Com fomentar una mirada respectuosa que reforci la seva autoestima i autonomia.

Destinatari: famílies amb fills de 12 a 16 anys

Durada: 1 sessió de 2 hores

Programa **Xerrades Educatives** per a famílies

CATÀLEG DE XERRADES

CURS 2026-2027



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació

Per més informació:

www.diba.cat/ca/web/educacio/suport-families