



# **PINTANDO LÍNEAS ROJAS**

**MANUAL PARA LAS  
FAMILIAS DE FREAMPA**

**TALLER PARA APRENDER A NO  
TOLERAR RELACIONES TÓXICAS**



## ¿POR QUÉ ES NECESARIO ESTE TALLER?

- 01 Porque como familias podemos enseñarles a que sepan diferenciar lo que es un trato sano del que no lo es. La convivencia familiar es su primer modelo.
- 02 Porque la población infantil, y sobre todo juvenil, está normalizando un trato entre iguales que no les hace sentir bien.
- 03 Porque no tratarse bien tiene un impacto directo en el bienestar emocional y mental.
- 04 Porque las redes sociales aportan modelos para relacionarse difusos. Necesitan otros referentes.

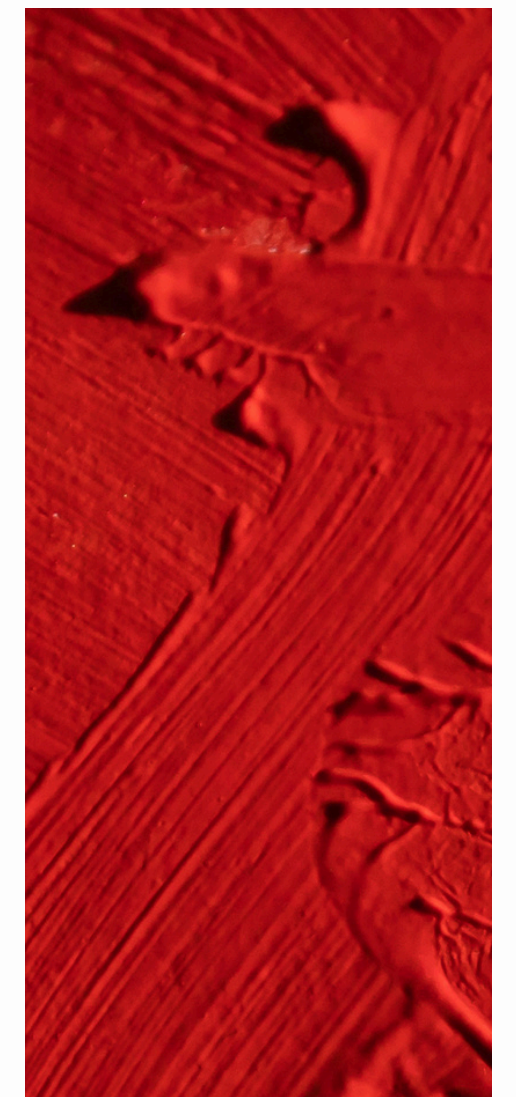
# OBJETIVOS DE ESTE TALLER

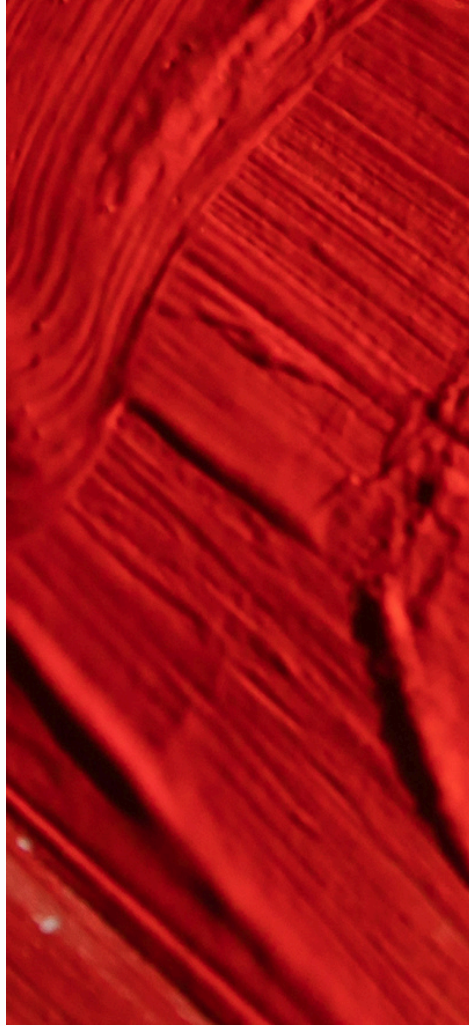
## **OBJETIVO PRINCIPAL:**

Tomar conciencia del trato que se dan los niños/as y jóvenes de hoy en día y de cómo se sienten. A partir de ahí, aportar habilidades que podamos aplicar en casa para que la convivencia mejore dentro y fuera del entorno familiar.

## **Objetivos específicos**

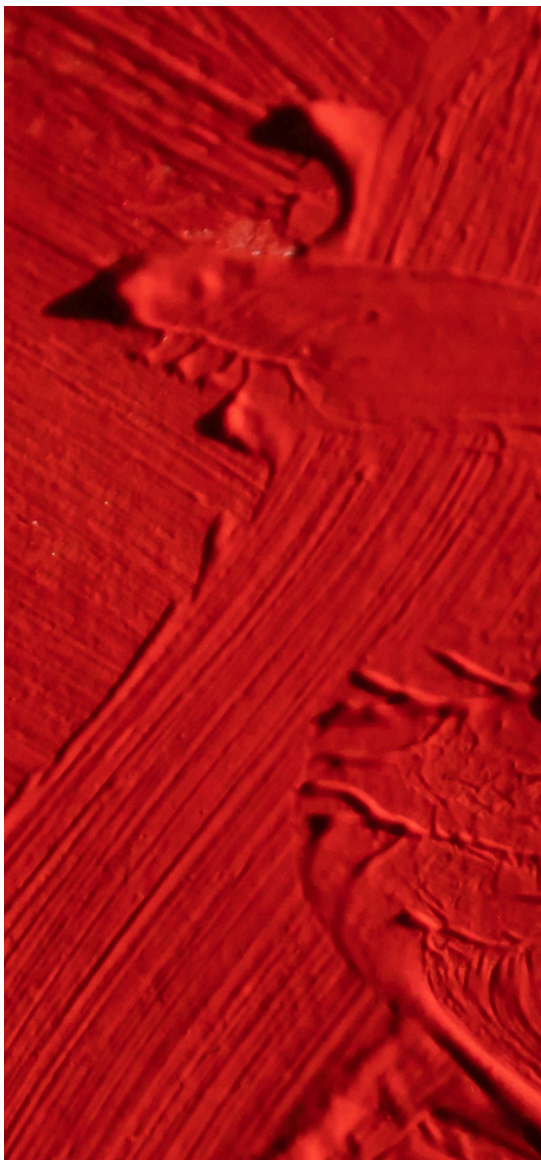
- Identificar conductas cotidianas normalizadas pero no saludables.
- Reflexionar sobre el impacto de estas conductas en el bienestar y crecimiento de nuestros hijos e hijas.
- Enseñar a nuestros hijos e hijas a poner límites a los demás desde el respeto y la cordialidad.
- Habilidades de comunicación “sana” en familia.
- Diferenciar entre conflicto sano y dinámicas de maltrato.
- Fomentar la empatía y la escucha activa entre personas.





## CONTENIDOS DEL TALLER

- ¿Qué es el buen trato?
- Lo comparamos con el trato irrespetuoso normalizado . En diferentes contextos.
- ¿Cómo puede afectar emocional y mentalmente ese trato repetido? Toma de conciencia.
- **Aprender a poner líneas rojas como un acto de amor propio.**
- **Prestamos atención a la autoestima.**
- Comunicar desde el respeto. Habilidades de comunicación asertiva.
- Gestión emocional para la resolución de conflictos.
- Cómo gestionar la presión del grupo. Nos centramos en la etapa adolescente.
- El cuidado familiar y el cuidado a los demás.



## DURACIÓN DEL TALLER

**Una sesión de 2 horas o dos sesiones de 2 horas**

Dependiendo de la duración se podrá profundizar más en cada uno de los contenidos.

El taller aportará contenido teórico y dinámicas para aplicar las habilidades aprendidas.

Modalidad ONLINE

## COSTE

AMPAS NO FEDERADAS: 120€/hora

AMPAS FEDERADAS EN FREAMPA: 20% de descuento  
sobre precio indicado



## IMPARTE

**Gracia Vinagre**

Psicóloga colegiada

CV15021

Especializada en gestión emocional

Formadora en el ámbito educativo

M.669794306

[inmentepsico@gmail.com](mailto:inmentepsico@gmail.com)