

El Ayuntamiento de Logroño presenta el programa 'Familia y salud' para el curso 2025-26 con acciones en diferentes formatos dirigidas a mejorar la salud física y emocional y las competencias familiares. Este programa se incluye en Logroño Salud y se lleva a cabo por un equipo de profesionales de la psicología que apoyarán la labor de las familias con diferentes formatos.

El amplio catálogo de actividades trabaja aspectos relacionados con la prevención de consumo de alcohol, la educación sexual, el autocuidado, la prevención frente al acoso, el fomento del buen uso de las TIC's, la alimentación saludable o la resolución de conflictos, entre otros. Además hay programas familiares de prevención del inicio de consumo de alcohol y tabaco en nuestros menores como Familias sin Humo o Menores sin alcohol.

Incluye **talleres** temáticos fechados para todas las familias y otros a demanda que también pueden solicitar las AMPAS. Comienza con la celebración de charlas abiertas a las familias que se desarrollarán en La Gota de Leche hasta diciembre:

- 16 octubre **Salud y bienestar emocional** Regulación emocional como herramienta indispensable en la educación positiva
- 28 de octubre **Salud digital** Riesgos que sufren los menores en internet (ciberbullying, sexting, grooming).Padres y madres modelo para un uso responsable
- 6 de noviembre **Comprendiendo la adolescencia:** Activar la empatía para una mejor. Padres y madres qué hacer y qué no hacer en este acompañamiento
- 18 de noviembre **Redes sociales y adicciones sin sustancia** Pautas de prevención ante problemas de uso
- 4 diciembre **Autolesiones y conducta suicida:** Detección, escucha y abordaje. Herramientas para detectar y abordar estas situaciones
- 17 diciembre **UBUNTU:** el desafío de una crianza positiva, educar sin castigar

El programa oferta además talleres prácticos de **Cocina saludable en familia 'De cocinitas a cocinillas'** en la cocina de la Gota de Leche en los que se elaboran recetas que se degustan.

Las familias pueden inscribirse también en las **Escuelas de familias online** con 5 sesiones en las que se trabajan temas como: la comunicación en familia, promoviendo una sana autoestima ,normas y límites, resolución de conflictos...

Esta amplia oferta se complementa con un **servicio de Asesoría en salud y adicciones** dirigido a padres y madres y que se atiende en tres formatos: presencial en La Gota de Leche, *online* o telefónico.

Toda la información e inscripciones en:

<https://logrosaludable.es/#programas>