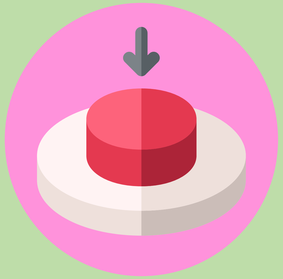
EDUCACIÓN DIGITAL Y PARENTALIDAD POSITIVA



Accede pinchando en los siguientes botones

MODULO 1
SER PADRE MADRE
NIÑO-A ADOLESCENTE

MODULO 2
SENTIR PENSAR
ACTUAR

MODULO 3
DISCIPLINA
POSITIVA

MODULO 4
SACA LO MEJOR DE TI
Y DE TUS HIJOS

MODULO 5
EL DIA
A DIA

E-INCLUSIÓN
ESCOLAR

OCIO EN
FAMILIA

GUIA
COMPETENCIAS
PARENTALES

Las cualidades que más me gustan de la persona a mi derecha son...

18

¡SELFIE EN FAMILIA!
Para el recuerdo, haced un selfie en familia cuando estéis en casa utilizando el filtro más divertido que encontréis ¡Y no olvides mencionarnos si lo subes a alguna red social! (@cruzrojamadrid)

17

16 ¡TODOS COLABORAMOS!
Las tareas domésticas son una responsabilidad de toda la familia. Repartir las tareas de casa de acuerdo con la edad y capacidades de los miembros de la familia es importante para trabajar la responsabilidad y organización.

15 RECORDAMOS JUNTOS
Siempre es divertido recordar momentos en familia, os proponemos realizar un mural familiar con fotografías u objetos que tengas por casa cuando tengáis un rato.

¡¡Vuelve a atras!!

13 ¡MIS PADRES SON PARA SIEMPRE!
Las personas necesitamos crecer con el sentimiento de que nuestros padres nos aman seamos como seamos y hagamos lo que hagamos

12 ¡CANTAR A PULMÓN!
¿Sabías que cantando a todo pulmón activamos las hormonas de la felicidad, además de liberarnos del estrés?

Siento miedo de...

11

HACEMOS NUESTROS DEBERES JUNTOS
Hacer los deberes en familia siempre es buena idea, así mostraremos interés hacia las tareas de nuestros hijos/as. Busca algún tutorial en youtube si no entiendes algún contenido

10

¡¡Vuelve a atras!!

¡¡De dado a dado!!

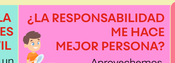
¿Qué hace a la persona de tu izquierda feliz?

39

38

¿QUÉ CAMBIO HAY EN MIS HIJOS/AS?
En el proceso de crecimiento, tus hijos e hijas pasan por muchos cambios y etapas, ¿conoces cuáles?

37 EL EMAIL DE LA TUTORA ES MUY UTIL
Cuando tengas un momento, escribe un correo a la profesora o profesor de tu hijo o hija preguntando alguna duda de los deberes



36 ¿LA RESPONSABILIDAD ME HACE MEJOR PERSONA?
Aprovechemos la responsabilidad de ser padres y madres para ser mejores personas

¡¡De dado a dado!!

34 Apunta en un papel
algo que le guste a cada uno de tus hijos e hijas, ¿has acertado?

¡¡Vuelve a atras!!

Disciplina positiva

Pincha aquí

20

41 ¡TIK TOKEROS!
Hay que estar a la última en las nuevas tecnologías, te animamos a que grabéis algún tik tok de moda ¡Y no olvides mencionarnos si lo subes! (@cruzrojamadrid)

TikTok

21 ¡A RECICLAR!
Reciclando cuidarás el planeta

42 ¿QUÉ ME PUEDES ENSEÑAR TÚ?
Todos y todas tenemos habilidades diferentes, podemos enseñar a la persona que tengamos al lado, y ella a nosotros/as

Cruz Roja

Ya eres casi un experto/a solo te queda
completar el siguiente quizz

Pincha aquí

52 ¿CONOCES LA WEB DEL COLE?
Cuando puedas visita la web de tu colegio y mira qué contenidos publican, ¿hay algo especialmente interesante?

Sacar lo mejor de ti = sacar lo mejor de tus hij@s (y al revés)

51

Pincha aquí

¡Fiesta de la fruta!
Que cada uno elija una fruta y que la corte o prepare de alguna forma divertida

50

33 CO-CA
Corriendo o caminando activamos el cuerpo y nos sentiremos mejor

MIS HIJOS/AS SON ESPECIALES
Nuestros hijos e hijas son únicos y especiales, es importante recordárselo a menudo

8

¡¡Vuelve a atras!!

¡¡De dado a dado!!

32 CRECER DE MANERA SALUDABLE
La capacitación parental trata de poder dar o aprender a dar a nuestros hijos e hijas lo que necesitan para crecer de manera saludable

Siento asco de...

7

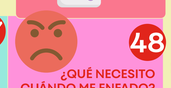
Pincha aquí

Ser padre, madre... Ser niño, niña, adolescente

22

¡¡Vuelve a atras!!

¡¡De dado a dado!!



El día a día

Pincha aquí

31

HOY ESTOY FELIZ PORQUE...
Para activar la serotonina (hormona de la felicidad) contesta a: Me siento feliz cuando pienso en...

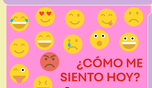
6

¡¡Vuelve a atras!!

¡¡Vuelve a atras!!

¿CÓMO ME SIENTO HOY?
Pensar en como nos encontramos emocionalmente es muy importante para tener una salud mental consciente y sana.

44



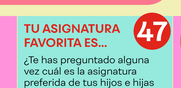
¡¡Vuelve a atras!!

Una buena amistad significa...

46

TU ASIGNATURA FAVORITA ES...
¿Te has preguntado alguna vez cuál es la asignatura preferida de tus hijos e hijas o de tu papá o mamá cuando iba al cole?

47



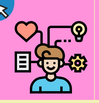
48 ¿QUÉ NECESITO CUÁNDO ME ENFADO?
Para conocernos a nosotros/as mismas tenemos que realizarnos esta pregunta de vez en cuando: Cuando me enfado necesito...

¡¡De dado a dado!!

Pincha aquí

25

Sentir, pensar, actuar



Planifica momentos en familia para aprender jugando juntos

26

¡PASAR TIEMPO JUNTOS!
Sacar tiempo para estar en familia es súper importante, de esta manera mejoramos el autocuidado familiar

27

¿CÓMO ME CUIDO?
Pensar en como podemos cuidarnos hace que nos valoremos y nos sintamos mejor con nosotros/as mismos/as.

28

¡¡Vuelve a atras!!

¡¡De dado a dado!!

5 SEGURO QUE APRENDISTE ALGO NUEVO HOY
Te aconsejamos preguntar a tus hijos e hijas qué han aprendido hoy en el cole.

SALIDA
¡Pon a prueba tus competencias!

BUSCA LA BIBLIOTECA QUE TENGAS CERCA
Acuérdate de visitar la biblioteca más cercana a tu casa, ¿sabes dónde está?

1

2 ¿CÓMO PUEDO SER MEJOR?
Pensar en cuáles son tus puntos fuertes o débiles como padre, madre, hijo o hija, te hará conocerte mejor en el rol de la parentalidad.

3 ¡Hora de comer!
Hoy, visitamos un restaurante muy especial... el restaurante de casa (realizar un postre casero y que se repartan los roles: chef, camarer@, ayudante de cocina, alguien que ponga la mesa...)

¡¡De dado a dado!!

INSTRUCCIONES DEL JUEGO

Requisitos imprescindibles para realizar cada reto:

- Tiene que ser un reto familiar no vale hacerlo una persona sola.
- Hay que capturar de alguna forma el reto y hacerlo llegar a tu oficina de Cruz Roja, si quieres. Puedes hacer una foto, un pantallazo en tu móvil o un vídeo, por ejemplo...

INSTRUCCIONES:
Necesitas un dado, fichas y ganas de pasártelo bien!!

En la casilla **"Dado a dado"**, avanza a la siguiente casilla "de dado a dado" y volver a tirar.

En la casilla **"Vuelve atrás"**, retrocede una casilla.

Las casillas rosas hacen referencia a los módulos, donde te explican las competencias.

¡Ojo! las que tienen lupa son interactivas

Las casillas con **COLOR** son actividades de:

E-INCLUSIÓN ESCOLAR

OCIO EN FAMILIA

Cuando lleguéis a la meta, tendréis que **realizar un quizz** para demostrar que eres todo un experto o experta en competencias parentales.

Pregunta por este proyecto en:

MÓSTOLES
Avda. Carlo V, nº 5, 28936
Teléfono: 913308835

GETAFE
Ubicación: C/ El Greco, s/n, 28904
Teléfono: 913609611

MAJADAHONDA
Ubicación: C/ Dr. Calero, 20 - 3º, 28220
Teléfono: 913308836

POZUELO
Ubicación: Avda. Juan XXIII, 6-8, 28224
Teléfono: 913512750

CRE MADRID NORTE
Ubicación: C/ José Álvarez de Toledo, 4, 28043 // C/ Cardenal Herrera Oria nº5
Teléfono: 913609625

CRE MADRID CENTRO
Ubicación: C/ Arquitectura, 20, 28005
Teléfono: 913609661

CRE MADRID SUR
Ubicación: C/ Rafael Fernández Hijicos, 11, 28038 C/ Sierra Carbonera, 70, 28053
Teléfono: 913609667 // 913609665

CRE MADRID OESTE
Ubicación: C/ Pozas, 14, 28004 C/ Dr. Santero, 8, 28040
Teléfono: 913609669 // 913609663

CRE MADRID ESTE
Ubicación: C/ Santa Leonor, 8, 28037 Avd. Moratalaz, 50, 28030
Teléfono: 913609652 // 913609658

ALCALÁ DE HENARES
Ubicación: C/ Valentín Juara Bellot, 3, 28805
Teléfono: 913609598

VILLALBA
Ubicación: C/ Alejandro Gamella, 2, 28400
Teléfono: 913609594

LEGANÉS
Ubicación: Avda. Derechos Humanos, 2, 28914
Teléfono: 913609616

NAVALCARNERO
Ubicación: C/ de El Escorial, 47, 28600
Teléfono: 918101707

GALAPAGAR
Ubicación: C/ Álamo, 9, 28260
Teléfono: 913609610

RIU HOTELS & RESORTS

Cruz Roja