

FAMILIENTZAKO JARDUNALDIA

Estres gutxiago eta familia gehiago

Familian egunerokoari aurre egiteko
baliabideak partekatzeko gunea.



2026ko azaroaren 7a
10:00 – 13:30



BEC – 1A aretoa
Barakaldo



Jarduera doakoa
Familiei zuzenduta



**Hurtzaindegi zerbitzua
izango da**
(2-11 urte plaza mugatuak).
Erreserbatu izena ematean.

HITZALDIA

Elsa Punset

Estres gutxiago eta familia gehiago



90 minutu



Online bidez
ere bai

Argazkia: Alex Río

BI TAILER ESPERIENTZIAL

60 minutu bakoitza | Aldi berean | Aukeratu **bat**



Familian arnasa hartu
Estresaren seinaleak ezagutu
eta egunerokoan lasaitasuna
berreskuratzeko baliabide sinpleak
eskuratu.



60 minutu



Lotu, talka egin beharrean
Komunikazioa eta familia-
bizikidetzaren hobetzeko gakoak
eta dinamikak.



60 minutu



Izena eman

jardunaldian eta erreserba ezazu
zure plaza tailerretako batean.

#EUSKADIBERRIA

EUSKO JAURLARITZA

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

JORNADA PARA FAMILIAS

Menos estrés, más familia

Un espacio para comprender,
compartir y descubrir herramientas
para el día a día en familia.



7 de noviembre de 2026
10:00 – 13:30 h



BEC – Sala 1A
Barakaldo



Actividad gratuita
Dirigida a familias



**Habrà servicio de guardería
de 2 a 11 años**
(plazas limitadas).
Resérvalo en la inscripción.

CONVERSACIÓN

Elsa Punset

Menos estrés, más familia



90 minutos



También en
formato online

Fotografía: Alex Río

DOS TALLERES EXPERIENCIALES

60 minutos cada uno | Simultáneos | Elige **uno**



Un respiro en familia

Reconoce las señales del estrés
y experimenta herramientas
sencillas para recuperar la
calma en el día a día.



60 minutos



Conectar en lugar de chocar

Claves y dinámicas para mejorar
la comunicación y la convivencia
familiar.



60 minutos



Inscríbete

a la jornada y reserva tu plaza
en uno de los talleres.

#EUSKADIBERRIA

EUSKO JAURLARITZA

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO