

A continuación se expondrá una breve biografía de los ponentes así como el contenido de sus ponencias:

- **Ponencia:** "**Razones de vida**"  
**Ponente:** Javier Urra.  
**Biografía:** Primer Defensor del Menor. Dr. en Psicología y Dr. en Enfermería. Pedagogo Terapeuta. Psicólogo forense de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia en excedencia voluntaria. Profesor de la Universidad Complutense de Madrid. Escritor.  
**Contenido:** Tratará sobre el amor a fondo perdido. El compromiso. Las relaciones de padres e hijos. Las dificultades de pareja. La difícil conciliación personal, familiar, laboral. El respeto intergeneracional. Traer hijos a una sociedad líquida.
  
- **Ponencia:** "**Cómo ayudar a nuestros hijos en los estudios**"  
**Ponente:** Jesús Jarque.  
**Biografía:** Pedagogo, Máster en Psicología y Gestión Familiar. Orientador en la etapa de Educación Infantil y Primaria. Autor de diferentes publicaciones relacionadas con las dificultades de aprendizaje, la pedagogía y la educación de los hijos. Cuenta con una amplia experiencia en la formación de familias y es colaborador habitual de diferentes medios de comunicación.  
**Contenido:** La charla pretende recordar cuál debe ser el papel de la familia respecto a los estudios, ofrecer una serie de pautas concretas para ayudar a los hijos en los estudios y proponer estrategias para los problemas habituales en este ámbito en la edad de Educación Infantil y Primaria.
  1. Consideraciones sobre los estudios y el aprendizaje escolar
  2. Pautas básicas para ayudar a los hijos en los estudios
  3. Algunos casos particulares
    - Empezar la tarde de estudio
    - Los que necesitan a sus padres
    - Cuando hay muchos hermanos
    - Etc.
  
- **Ponencia:** "**GANAN y concilia Vida familiar - Vida profesional**"  
**Ponente:** José Ballesteros.  
**Biografía:** Empresario, escritor y conferenciante profesional.  
**Contenido:** Muchos piensan que estamos viviendo una época de grandes cambios pero que, antes o después, las cosas volverán "a su lugar". Nada más lejos de la realidad. Somos una generación privilegiada, pues estamos viviendo un cambio de época en la que o cambiamos nuestros viejos paradigmas que ya no sirven o no podremos disfrutar las enormes ventajas de esta nueva época que muchos llaman Era de la Información y otros, todavía una minoría la llaman Era de la Democratización ya que nunca antes cualquier ser humano había tenido tanto y tan fácil acceso a toda la información para desarrollar la actividad que deseen. Hoy se puede ganar, pero no a cualquier precio.  
Contenido o los puntos a tratar:
  1. Época de cambios o Cambio de Época.
  2. Hemos de cambiar de paradigmas.
  3. Un nuevo idioma es necesario.
  4. Nuevos tiempos nuevas profesiones.
  5. Ha llegado la época en la que conciliar vida familiar y vida profesional es totalmente posible.
  6. Lo que dicen los grandes expertos mundiales.
  7. Conversación de un futuro cercano: "Tengo un hijo médico, otro arquitecto y otro networker" ... ¿Quién vive mejor? ...
  
- **Ponencia:** "**Cómo fomentar hábitos de sueño saludables en mis hijos/as**"  
**Ponente:** Victoria Martín

**Biografía:** Psicóloga y Formadora en Cursos de "Escuela de Padres" en el I.M.F.E.F.

**Contenido:**

**1. Proceso evolutivo del sueño en el niño/a**

- 1.1. Necesidades de sueño según la edad del niño/a.
- 1.2. Cambios significativos fisiológicos
- 1.3. Criterio de detección de posibles problemas de sueño

**2. Alteraciones del sueño más comunes y trastornos del sueño**

- 2.1 Alteraciones del sueño; pesadillas, terrores nocturnos, Sonambulismo, movimientos rítmicos, somnolencia y Bruxismo.
- 2.2 Pautas para gestionar las pesadillas, terrores nocturnos y Sonambulismo.
- 2.3 Insomnio infantil detección y prevención de trastornos.
- 2.4 Consecuencias a corto medio y largo plazo de los hábitos de sueño mal adquiridos.

**3. Situaciones típicas de tensión antes de dormir. ¿Qué hacer?**

- 3.1 Niños/as que no quieren acostarse. Pautas para afrontamiento de la situación.
- 3.2 Niños/as que se levantan durante la noche. Pautas de afrontamiento de la situación.
- 3.3 Niños/as que quieren dormir en la cama de los padres. Pautas de afrontamiento de la situación.
- 3.4 Dormir juntos o separados
- 3.5 Juegos o peleas entre hermanos a la hora de acostarse.
- 3.6. Ritmos de sueño distintos entre hermanos...

**4. Un plan para fomentar hábitos de sueño saludables; higiene del sueño**

- 4.1 Necesidades de sueño en las etapas evolutivas
- 4.2 Variables que facilitan la adquisición de hábitos positivos
- 4.3 Variables que obstaculizan la adquisición de hábitos
- 4.4 El control de estímulos
- 4.4 Colecho pautas para hacerlo de forma segura

• **Ponencia:** " **Alimentación infantil** "

**Ponente:** Carlos González

**Biografía:** Licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona, pediatra, padre de tres hijos, presidente de ACPAM (Asociación Catalana Pro Lactancia Materna), autor de los libros autor del libro "*Mi niño no me come*" y responsable de uno de los consultorios de la revista *Ser Padres*.

**Contenido:** Tratará sobre el inicio de la alimentación complementaria con comida normal desde el primer momento, sin triturados ni purés, dejando que sean los mismos niños los que se lleven la comida a la boca; de por qué los niños comen menos de lo que la gente piensa que tendrían que comer y por qué no hay que obligarles jamás.

• **Ponencia:** " **Educar para hacerse valer y respetar** "

**Ponente:** Olga Castanyer.

• **Biografía:** Psicóloga especialista en Psicología Clínica, especializada en temas de asertividad y autoestima. Dirige el Gabinete de Psicología Sijé, donde se dedica a la atención de clientes y la impartición de cursos y talleres. También dirige la colección Serendipity, de la editorial Desclée de Brouwer. Ha escrito numerosos libros y artículos, entre los que destacan " Asertividad, expresión de una sana autoestima", "Por qué no logro ser asertivo", "Yo no valgo menos" y "Enséñale a decir No", dedicado a la educación de hijos y alumnos.

• **Contenido:** Todos queremos que nuestros hijos "se conviertan" en personas seguras, con valores firmes y respetuosos consigo mismos y con los demás. Pero con frecuencia es en la adolescencia cuando comenzamos a plantearnos si nuestro hijo va en la dirección que deseáramos para él. Es entonces cuando necesitan tener criterios claros que les permitan decir NO y poner límites ante temas como el alcohol, las drogas, las relaciones sexuales...

Para que un niño desarrolle una sana autoestima y se sienta digno de ser respetado tenemos que empezar a educarle desde antes de la adolescencia. Los niños necesitan saber cómo defender sus derechos y cómo respetar a la vez los derechos de los demás. Queremos mostrar cómo hacer crecer en los niños una sana autoestima y cómo transmitirles pautas a fin de que sepan defenderse y autoafirmarse, respetando a la vez a los demás.

1. Lectura de un cuento para niños y descripción de los términos “asertividad”- “agresividad” – “sumisión”
2. Cómo serán en un futuro los actuales niños sumisos, agresivos, asertivos. Ejemplos.
3. ¿ Qué hacer?
  - Educar en Autoestima: puntos a tocar y herramientas
  - Educar en Asertividad: puntos a tocar y herramientas.
4. Entrega de una página de trabajo para los padres y Bibliografía