

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Dijous 1 de juliol de 2010

Conferència/Xerrada

## **Escola de Pares i Mares**

"Com treballar l'autoestima des de casa"

A càrrec de Montse Navas Campos i Ma Àngels Gallardo Alcaina, de Psicovallès.

Tots els pares voldrien que els seus fills fossin feliços, i una manera d'ajudar-los a aconseguir-ho és augmentant el seu nivell d'autoestima; contagiant-los l'optimisme necessari per riure d'un mateix i desdramatitzant els problemes de la vida diària. Si augmentem l'autoestima dels nostres fills, els ajudem a ser feliços. No s'ha de buscar fora el que està dins d'un mateix. Si els ajudem a acceptar-se i a estar més bé en la seva pell, els serà més fàcil somriure a la vida i trobar la seva felicitat.

**M<sup>a</sup> Luisa Ferrerós; *Abrázame, mamá***

**Horari** | 21:30

**Destinataris** | Infància i públic general

**Organitza** | Ajuntament

**Programa** | [Curs 2009-2010](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40