

ACCIÓN FAMILIAS ACTIVAS Y SALUDABLES

El PAIF es una oportunidad y un recurso del Gobierno de Cantabria, gratuito para la ciudadanía, puesto a disposición de todas las familias y agentes que participan en la crianza, con la colaboración de los Ayuntamientos y Mancomunidades en donde se desarrolla. Se lleva a cabo en los Centros de Salud con el objetivo de promocionar la salud y los hábitos saludables dentro del hogar, fortaleciendo y mejorando la relación familiar y el desarrollo y capacidades de nuestros hijos e hijas.

De esta forma os sentiréis mejor preparados para conocer a vuestros hijos e hijas y sus necesidades, pudiendo realizar mejor la difícil tarea de ser padres y madres.



© PLAYMOBIL/ geobra Brandstätter Stiftung & Co.KG



CONSEJERÍA DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
Dirección General de Políticas Sociales



Cantabria, te ayuda a crecer

Cantabria, te ayuda a crecer



Programa de Apoyo Integral a las Familias

FAMILIAS ACTIVAS Y SALUDABLES

¡Pregúntanos sin compromiso!

¿QUÉ ES EL PAIF?

Es un programa del Gobierno de Cantabria de apoyo a las familias en la crianza de sus hijos e hijas. Está dirigido a madres, padres y otras personas que apoyen y participen en esta labor.

El objetivo del PAIF es apoyar y acompañar a las familias a lo largo de todas las etapas del proceso de crianza, promoviendo habilidades y competencias parentales, generando redes que fortalezcan y mejoren las relaciones y la convivencia.

El PAIF lleva a cabo diversos programas y actuaciones, entre ellos el **PROGRAMA FAS**, dirigido a fomentar y apoyar una vida saludable y activa en las familias. Para ello, en colaboración con los Centros de Salud y espacios sanitarios, se crean grupos de familias (entre 6 y 10 participantes) que dirigidas por los profesionales del PAIF, desde un trato cercano y con una metodología activa y participativa, llevan a cabo el programa FAS. El formato de participación (normalmente sesiones semanales en horario de mañana o tarde)

será tanto presencial como on line, adaptado a la situación y a las necesidades y preferencias en cada caso, tratando de facilitar la asistencia y participación al programa y actividades.

Trataremos las dudas e inquietudes que te surgen en el día a día y que están relacionadas con:

La importancia de la vida saludable en el crecimiento y desarrollo de los hijos/as
¿Cómo establecer rutinas y normas saludables en casa?

¿Cómo inculcar y estimular hábitos proactivos y saludables de: alimentación, higiene, descanso, juego, etc.?

¿Cómo mejorar la comunicación y el vínculo con nuestros hijos/as?

¿Cómo afrontar las etapas de crianza, los cambios escolares, las situaciones imprevistas -COVID...?

Si te gustaría conocer más no dudes en buscarnos en las redes sociales y contactar con nosotros.

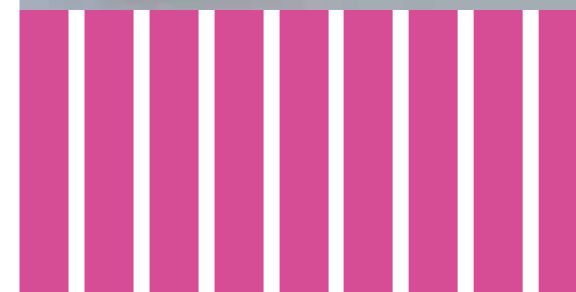


Inscríbete en nuestros grupos y empieza a sentirte más seguro y apoyado en tu labor como madre o padre.

¡ESCANÉAME!

689 340 748

info@paifcantabria.com



paif

ACTIVIDADES Y ACTUACIONES

Potenciar relaciones positivas entre padres, madres e hijos, en las primeras etapas evolutivas de la crianza. Promover una crianza basada en el afecto, el apoyo, la comunicación y el desarrollo positivo de los niños y niñas.

Conocer y posibilitar recursos, competencias, habilidades y estrategias educativas adecuadas, en el día a día y a la hora de afrontar y resolver necesidades, rutinas, fomentar capacidades y relaciones positivas, establecer normas, límites, etc... Promover la participación y el disfrute de la familia en actividades de ocio saludable y disfrute compartido.

Posibilitar el conocimiento y reflexión en el desempeño como padres y madres y aumentar los sentimientos de competencia y seguridad en el rol de padres y madres.

Compartir y aprender de las experiencias de otras madres y padres. Fomentar la inclusión de hábitos saludables en las rutinas cotidianas de los hijos e hijas.

