



### **TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE: RELAJACIÓN Y AUTOESTIMA - (11-14 AÑOS).**

**EDAD:** De 11 a 14 años (cursando estudios de ESO).

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:**

- **Grupo A - (lunes):** Del 5 de febrero al 5 de marzo.
- **Grupo B - (miércoles):** Del 7 de febrero al 7 de marzo.
- **Grupo C - (jueves):** Del 5 de abril al 3 de mayo.

**HORARIO:** de 17 a 19:30 h.

**CONTENIDOS:**

- Técnicas para mejorar la autoestima y la actitud hacia el estudio.
- Entorno de estudio. Planificación y organización.
- Lectura reflexiva y técnica de subrayado.
- Métodos sencillos de memorización.
- Técnicas para mejorar la atención, concentración y motivación.

**PRECIO:** 15 €.

**PLAZAS:** 10 en cada grupo.

**DURACIÓN:** 12 h.



### **TÉCNICAS DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE: RELAJACIÓN Y AUTOESTIMA - (15-17 AÑOS).**

**EDAD:** 15 a 17 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:**

- **Grupo D – (martes):** Del 6 de febrero al 6 de marzo.
- **Grupo E – (lunes):** Del 2 al 23 de abril.

**HORARIO:** de 17 a 19:30 h.

**CONTENIDOS:**

- Técnicas para mejorar la autoestima y la actitud hacia el estudio.
- Entorno de estudio. Planificación y organización.
- Lectura reflexiva y técnica de subrayado.
- Métodos sencillos de memorización.
- Técnicas para mejorar la atención, concentración y motivación.

**PRECIO:** 15 €.

**PLAZAS:** 10 en cada grupo.

**DURACIÓN:** 12 h.



## PRIMEROS AUXILIOS Y MASAJES EN BEBÉS Y NIÑOS

(Incluye certificado de Cruz Roja)

**EDAD:** De 18 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:**

- **Grupo 1 - (martes y jueves):** Del 3 al 12 de abril.
- **Grupo 2 - (martes y jueves):** Del 8 al 22 de mayo.

**HORARIO:** de 17 a 19:30 h.

**CONTENIDOS:**

- Pautas generales de actuación ante una situación de emergencia: conducta PAS.
- Valoración primaria: triángulo de valoración pediátrica.
- Soporte vital básico.
- Valoración secundaria.
- Primeros auxilios.
- Otras situaciones de urgencia en la infancia.
- Consejos de prevención: Un riesgo para cada edad.
- El botiquín sanitario.
- Masaje infantil.

**PRECIO:** 15 €.

**PLAZAS:** 25 en cada grupo.

**DURACIÓN:** 10 h.



## PRIMEROS AUXILIOS

(Incluye certificado de Cruz Roja)

**EDAD:** De 18 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 8 de febrero al 22 de marzo.

**HORARIO:** martes y jueves de 17 a 20 h.

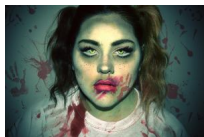
**CONTENIDOS:**

- Fundamentos de primeros auxilios.
- RCP básica y obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño.
- Técnicas y maniobras de primera asistencia al accidentado.
- Asistencia a víctimas con necesidades especiales, emergencias colectivas y catástrofes.

**PRECIO:** 30 €.

**PLAZAS:** 25.

**DURACIÓN:** 40 h.



## MAQUILLAJE DE CARACTERIZACIÓN Y EFECTOS ESPECIALES

**EDAD:** De 16 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 6 de febrero al 1 de marzo.

**HORARIO:** martes y jueves de 17 a 20 h.

### CONTENIDOS:

- Maquillaje: principios básicos.
- Maquillaje con aerógrafo.
- Prótesis rígidas FX. (moldes, siliconas, resinas, pinturas y lacas).
- Máscaras de látex y escultura FX (proporciones, modelado y acabado).
- Realización de prótesis dentales (obtención y diseño de moldes dentales).
- Aplicación y maquillaje de prótesis (adhesivos, bordes invisibles, colocación de pelo).

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 20.

**DURACIÓN:** 24 h.



## MAQUILLAJE DE PLATÓ Y FOTOGRAFÍA

**EDAD:** De 16 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 3 al 26 de abril.

**HORARIO:** martes y jueves de 17 a 20 h.

### CONTENIDOS:

- Maquillaje (materiales, tipo de pieles, características a resaltar, embellecer rostro y ojos, etc.).
- Peluquería de plató (productos, técnicas de ondulado, trenzas, brushing y recogidos).
- Maquillaje y vestuario: combinaciones adecuadas.
- Fotografía en plató (elementos y técnicas, tipos de cámaras, iluminación en plató, maquillaje, etc.).

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 20.

**DURACIÓN:** 24 h.

**OBSERVACIONES:** Es recomendable traer cámara fotográfica.



## TALLERES PARA CAMPAMENTOS Y ACTIVIDADES INFANTILES

**EDAD:** De 18 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 7 al 28 de mayo.

**HORARIO:** lunes y miércoles de 17 a 20 h. + (1 Excursión en sábado a confirmar fecha).

**CONTENIDOS:**

- El monitor como educador: Métodos pedagógicos.
- Teatro, clown, danza, manualidades, globoflexia y maquillaje.
- Magia, marionetas, cuentacuentos y juegos cooperativos.
- Actividades para campamentos urbanos y en la naturaleza.

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 20.

**DURACIÓN:** 24 h.



## ORGANIZACIÓN Y ANIMACIÓN DE FIESTAS INFANTILES

**EDAD:** De 16 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 1 al 22 de marzo.

**HORARIO:** martes y jueves de 17 a 20 h.

**CONTENIDOS:**

- Fiestas infantiles (concepto, tipo de fiestas infantiles y autoempleo).
- Pinta-caras (material, maquillajes y consejos prácticos).
- Globoflexia (material, figuras básicas y consejos prácticos).
- Cuenta-cuentos (materiales, recursos, ejercicios, cuentos colectivos).

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 20.

**DURACIÓN:** 21 h.



## TALLER DE MICRORRELATOS PARA JÓVENES ESCRITORES

**EDAD:** De 18 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 17 de abril al 10 de mayo.

**HORARIO:** martes y jueves de 17 a 20 h.

### CONTENIDOS:

- Microrrelato: Espacio donde se combina inteligencia, palabra, destreza y magia.
- Técnicas para extraer a la expresión escrita sus máximos valores: Intensidad, presión, intuición y síntesis.
- Práctica sobre diferentes tipos de textos y reflexión. Hábitos para traducir en palabras nuestra mirada de la realidad.
- El arte de contar historias y compartirlas

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 15.

**DURACIÓN:** 21 h.



## TALLER DE CINE EN INGLÉS

[\(Descubre el mundo del cine y diviértete aprendiendo inglés\).](#)

**EDAD:** De 12 a 16 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 7 de febrero al 21 de marzo.

**HORARIO:** miércoles de 17 a 20 h.

### CONTENIDOS:

- Creación de historias y escritura del guión.
- Interpretación, humor e improvisación teatral.
- Vestuario y maquillaje.
- Producción y rodaje.
- Montaje final y visionado.

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 20.

**DURACIÓN:** 24 h.



**INTELIGENCIA EMOCIONAL: ÁMBITO PROFESIONAL Y PERSONAL.**

**EDAD:** De 18 a 35 años.

**LUGAR:** Espacio Joven Ribera - C/ Pintor Ribera, 15 - Móstoles.

**FECHAS:** Del 2 al 25 de abril.

**HORARIO:** lunes y miércoles de 17 a 20 h.

**CONTENIDOS:**

- Inteligencia emocional: Fundamentación. Inteligencias múltiples.
- Gestión de las emociones en el ámbito personal y laboral.
- Autoestima (pilares y herramientas para desarrollar una sana autoestima).
- Reconocer y escuchar nuestras emociones (estados de ánimo).
- Gestionar nuestras emociones de manera inteligente. Auto-motivación.
- Patrones de respuesta emocional improductivos (resentimiento, culpa, victimismo).
- Empatía y entrenamiento en habilidades sociales (personal/laboral). Asertividad.

**PRECIO:** 20 €.

**PLAZAS:** 20.

**DURACIÓN:** 24 h.



**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**  
Centro de Servicios Para Jóvenes  
Avenida de Portugal, 20 –Móstoles 28932

☎ 91 618 16 16

[cidoj@ayto-mostoles.es](mailto:cidoj@ayto-mostoles.es)

[www.mostolesjoven.es](http://www.mostolesjoven.es)

[www.facebook.com/MostolesJuventud](https://www.facebook.com/MostolesJuventud)

**HORARIO:**

De lunes a viernes de 10,00 a 14,00 hs. y de lunes a jueves de 17,00 a 20,00 hs.