

Conoce los cursos que tenemos para ti:
los cursos tienen una duración **aproximada de 4 a 8 semanas**

SÁBADO

Dibujo del Natural para Principiantes

- 01 Introducir a los participantes en el arte del dibujo del natural, aprendiendo a observar, interpretar y plasmar objetos, paisajes y figuras en diferentes técnicas básicas. Este curso está diseñado para principiantes interesados en desarrollar sus habilidades artísticas a través de ejercicios prácticos y guiados.

Taller de Técnicas de Defensa Personal

- 02 Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes, para fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas para situaciones de riesgo simples o cotidianos y fomentar la seguridad personal.

Organiza tu Vida Digital

- 03 Aprender a utilizar herramientas digitales como Trello y Miro, Notion, Google workspace para organizar tareas, proyectos y metas de manera eficiente. Este taller está diseñado para quienes desean optimizar su productividad personal o profesional, gestionando su tiempo y recursos de forma visual y colaborativa.

Autocuidado y Manejo del Estrés

- 04 Explora prácticas de relajación, respiración consciente, técnicas de organización personal y estrategias para mejorar el bienestar mental y físico. Promueve el equilibrio emocional en la vida cotidiana.

Ajedrez: Estrategia y Pensamiento Crítico

- 05 Desarrollar habilidades cognitivas a través del ajedrez, combinando estrategia, concentración y resolución de problemas. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo el pensamiento lógico, la toma de decisiones y la creatividad en un ambiente dinámico y estimulante.

Básquetbol: Técnica y Coordinación

- 06 Practicar habilidades esenciales del básquetbol, a través de ejercicios dinámicos y juegos en grupo. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo la coordinación, la condición física y el desarrollo de valores como la disciplina, la comunicación y el respeto mutuo en un ambiente activo y motivador.

Diseño y Elaboración de Piñatas Artesanales

- 07 Descubre el arte de crear piñatas únicas utilizando técnicas tradicionales y materiales accesibles. Este taller está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo la creatividad, la destreza manual y el trabajo en equipo.

Taller de Pintura como Terapia

- 08 Descubrir cómo la pintura puede ser una herramienta poderosa para la expresión emocional y el bienestar personal. Este taller está diseñado para fomentar la relajación, reducir el estrés y explorar la creatividad en un ambiente seguro y sin juicios.

Música y Ritmos

- 09 Explorar el mundo de la música y los ritmos a través de actividades prácticas que incluyen percusión, y ejercicios de coordinación. Este curso está diseñado para principiantes que deseen conectar con su sentido musical, aprender sobre diferentes ritmos y desarrollar su creatividad musical de manera divertida y colaborativa.

Fútbol: Técnica y trabajo en equipo

- 10 Aprender y practicar las habilidades esenciales del fútbol, incluyendo técnicas de control, pases, tiros y trabajo en equipo. Este taller está diseñado para fomentar el desarrollo deportivo, mejorar la condición física y fortalecer valores como la disciplina, la cooperación y la confianza, tanto para principiantes como para jugadores con experiencia.

Seguridad en Redes Sociales

- 11 Aprender a proteger la privacidad en plataformas digitales. Explorar temas como la gestión de contraseñas, configuración de privacidad y prevención de riesgos comunes en redes sociales. Este taller está diseñado para garantizar un uso seguro y responsable de las redes sociales, minimizando vulnerabilidades y fortaleciendo la seguridad personal en línea.

Taller de Coreografía para Grupos

- 12 Taller dinámico para diseñar y ensayar una rutina de baile en equipo, explorando tanto estilos modernos como tradicionales. Los participantes podrán presentar su coreografía en una presentación grupal opcional, mostrando su creatividad y esfuerzo colectivo.

Inglés Básico: Comunicación para el Día a Día

- 13 Desarrollar habilidades fundamentales del idioma inglés a través de la práctica de vocabulario, pronunciación y expresiones cotidianas. Este curso está diseñado para principiantes, promoviendo la confianza y la comunicación en situaciones básicas de la vida diaria.

Conoce los cursos que tenemos para ti:
los cursos tienen una duración **aproximada de 4 a 8 semanas**

DOMINGO

- 01 **Taller de Técnicas de Defensa Personal**
Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes.
- 02 **Seguridad en Redes Sociales**
Aprender a proteger la privacidad en plataformas digitales. Explorar temas como la gestión de contraseñas, configuración de privacidad y prevención de riesgos comunes en redes sociales.
- 03 **Taller de Juegos Musicales con Percusión**
Un espacio lúdico y participativo donde niños, jóvenes y adultos exploran la música a través de juegos rítmicos, dinámicas grupales y actividades de percusión sencilla. Este taller fomenta la escucha activa, la cooperación y el disfrute musical sin necesidad de conocimientos previos.
- 04 **Aeróbicos: Ritmo y Energía**
Practicar ejercicios aeróbicos que combinan movimientos rítmicos, música motivadora y técnicas para mejorar la condición física, la coordinación y la resistencia cardiovascular. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo un estilo de vida activo y saludable en un ambiente divertido y dinámico.
- 05 **Psicología individual**
Brindar un espacio seguro, confidencial y personalizado que permita a los participantess explorar, comprender y abordar sus desafíos emocionales, psicológicos y personales, promoviendo su bienestar integral y facilitando el desarrollo de habilidades para enfrentar la vida con resiliencia y equilibrio, con el fin de contribuir a su florecimiento personal y comunitario.
- 06 **Elaboración artesanal de velas**
Aprender a elaborar velas artesanales utilizando técnicas sencillas y materiales accesibles, explorando formas, aromas y colores. Este curso está diseñado para personas de todas las edades interesadas en desarrollar su creatividad manual, relajarse a través de un proceso artístico y adquirir una habilidad que puede convertirse en una oportunidad de emprendimiento.
- 07 **Volleybol: Técnica y Trabajo en Equipo**
Aprender y practicar las habilidades esenciales del baloncesto, incluyendo manejo del balón, pases, tiros y estrategias de juego. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, fomentando la condición física, la coordinación y el trabajo en equipo en un ambiente dinámico y motivador.
- 08 **Taller de Diseño de Contenido para Redes Sociales**
Para diseñar contenido dinámico y visualmente impactante, ideal para redes sociales personales o para potenciar la comunicación visual de emprendimientos. Manejar de manera efectiva las herramientas de diseño y desarrollar contenido que capte la atención y transmita mensajes de forma clara y atractiva.
- 09 **Fútbol: Técnica y trabajo en equipo**
Aprender y practicar las habilidades esenciales del fútbol, incluyendo técnicas de control, pases, tiros y trabajo en equipo. Este taller está diseñado para fomentar el desarrollo deportivo, mejorar la condición física y fortalecer valores como la disciplina, la cooperación y la confianza, tanto para principiantes como para jugadores con experiencia.

- 10 **Psicología familiar**
Fortalecer las relaciones familiares mediante la promoción de una comunicación efectiva, la resolución constructiva de conflictos y el desarrollo de estrategias que fomenten el entendimiento mutuo, el apoyo emocional y el bienestar colectivo, contribuyendo a la integración familiar y al florecimiento integral de todos sus miembros.
- 11 **Taller de Coreografía para Grupos**
Brindar a los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para capturar y editar imágenes de calidad profesional
- 12 **Taller de Herramientas Digitales para el Trabajo**
Aprender a usar Google Drive, Docs, Sheets y otras herramientas digitales esenciales para el estudio, el empleo o el emprendimiento. Ideal para quienes buscan actualizarse o integrarse al mundo digital.
- 13 **Elaboración artesanal de velas**
Aprender a elaborar velas artesanales utilizando técnicas sencillas y materiales accesibles, explorando formas, aromas y colores. Este curso está diseñado para personas de todas las edades interesadas en desarrollar su creatividad manual, relajarse a través de un proceso artístico y adquirir una habilidad que puede convertirse en una oportunidad de emprendimiento.
- 14 **Inglés Intermedio: Expresión y Fluidez**
Mejorar la capacidad de comprensión y expresión en inglés mediante la práctica de conversaciones, lectura y escritura. Este curso está diseñado para quienes ya tienen conocimientos básicos y desean ampliar su fluidez en un ambiente interactivo y dinámico.
- 15 **Taller de Técnicas de Defensa Personal**
Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes, para fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas para situaciones de riesgo simples o cotidianos y fomentar la seguridad personal.
- 16 **Ajedrez: Estrategia y Pensamiento Crítico**
Desarrollar habilidades cognitivas a través del ajedrez, combinando estrategia, concentración y resolución de problemas. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo el pensamiento lógico, la toma de decisiones y la creatividad en un ambiente dinámico y estimulante.
- 17 **ADN de la Pobreza**
Comprender para Transformar. Este curso propone una reflexión profunda sobre la pobreza como ausencia de vínculos, oportunidades y reconocimiento. Invita a repensar la integración social como base del florecimiento humano y la transformación colectiva.
- 18 **Psicología individual**
Brindar un espacio seguro, confidencial y personalizado que permita a los participantess explorar, comprender y abordar sus desafíos emocionales, psicológicos y personales, promoviendo su bienestar integral y facilitando el desarrollo de habilidades para enfrentar la vida con resiliencia y equilibrio, con el fin de contribuir a su florecimiento personal y comunitario.