



AYUNTAMIENTO DE GRANADA  
DELEGACIÓN DE FAMILIA, BIENESTAR SOCIAL  
IGUALDAD, EDUCACIÓN Y JUVENTUD

El Área de Familia, Bienestar Social, Igualdad, Educación y Juventud del Ayuntamiento de Granada, a través de los Centros Municipales de Servicios Sociales ha editado una **guía** que bajo el nombre **¿Qué se puede hacer para que los cambios no nos superen?** trata de ayudar a las familias a afrontar los cambios que se van sucediendo de manera natural en la vida.

**Cuando nos** toca pasar por situaciones difíciles: una *separación con hijos menores*, la *llegada de la adolescencia*, con sus oportunidades y riesgos (por ejemplo, *el consumo de sustancias*), *cuidar de un familiar en situación de dependencia*, *pérdida del horizonte personal...* se producen cambios que pueden afectarnos a nivel personal y familiar. A veces, estos cambios pueden superarnos y generar malestar y sufrimiento.

Con esta guía pretendemos ayudar a las familias a desarrollar o fortalecer sus habilidades de afrontamiento ante las dificultades. Y para ellos queremos contar con su colaboración.

**Le pedimos** un esfuerzo en la difusión de la guía en la medida de sus posibilidades. Creemos que puede ser un instrumento útil de prevención para las familias pero también de apoyo para sus docentes en el desarrollo de sus tareas de asesoramiento y tutoría.



Nos gustaría que pudiera subir a su **web** el logo y el enlace que lleva a ella: <http://www.granada.org/inet/bsocial12.nsf/c6e77acbee0f834bc125796b00428e1a/14ec47b1b4b6b5cdc1257f4e003c2481!OpenDocument> así como que pudiera informar de la misma por los medios habituales con que se comunican con las familias de su centro para que puedan acceder a ella. Se la adjuntamos también en **formato PDF**.

Puede ponerse en contacto con el/a psicólogo/a del Centro Municipal de Servicios Sociales de su distrito cuya dirección consta en el reverso de esta Guía.

Esperando que les sea de utilidad, reciba un cordial saludo

EL DELEGADO



Fernando Egea Fernández-Montesinos