WILLIAMSON ELEMENTARY SESIÓN

***TODAS LAS FAMILIAS DE FCUSD SON BIENVENIDAS! ***

En este programa de 10 semanas, toda la familia tiene la oportunidad de aprender a:

- **Vincularse** con los miembros de la familia; escuchar, comprender y validar los sentimientos de los demás, y **desterrar** las rocas de la comunicación.
- **Establezca límites** que mantengan a los niños alejados del alcohol y las drogas, y **controle** sus actividades
- **Resuelva problemas de antemano,** establezca **negociaciones en las que todos ganen** y diga **no** a situaciones antisociales potencialmente peligrosas
- **Crear** rutinas positivas que enseñen a los niños a ser responsables
- **Hacer contratos** para **el cambio**: enseñar a los niños a **establecer metas para el éxito**
- **Reducir el** estrés, a través de ejercicios de mindfulness y **reprogramar** el cerebro para alejarse de la ira:

¡LA CENA ESTÁ INCLUIDA! Los niños, de 7 años en adelante, están invitados a unirse a este programa con sus familias. Para los niños más pequeños, hay un centro de cuidado infantil en el lugar para los padres inscritos en el programa SFP.

Registro La información se puede encontrar aquí:

https://www.fcusd.org/departments/health/sfp

- **Williamson Elementary, salón de usos múltiples**
- **2275 Benita Dr, Ranch Cordova, CA 95670**
- **Martes, 5:45 pm – 8:00 pm**
  1/14, 1/21, 1/28, 2/4, 2/11, 2/25, 3 /4, 3/11, 3/18 y graduación 3/18