



Fortaleciendo a las Familias 2025-2026

Sesión de la Escuela Primaria Cordova Meadows

*****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

Se ofrecerá cena y servicio de guardería. Se invita a los niños mayores de 7 años a participar en este programa junto con sus familias. Para los niños más pequeños, habrá servicio de guardería in situ para aquellos padres inscrito al programa SFP.

Registro:

www.fcusd.org/departments/health/sfp

Miércoles:

- 5:45 pm to 8:00 pm
- Cordova Meadows, 2550 La Loma Dr, Rancho Cordova, CA 95670
- 1/7, 1/14, 1/21, 1/28, 2/4, 2/11, 2/25, 3/4, 3/11, y graduación 3/18

