Fortaleciendo a las Familias 2025-2026

Sesión de la Escuela Primaria Mangini Ranch

******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

Registro:

www.fcusd.org/departments/health/sfp

Martes:

- 5:45 pm to 8:00 pm
- Margini Ranch, 4640 Sparrow Drive, Folsom, CA 95630
- 3/3, 3/10, 3/17, 3/24, 3/31, 4/14, 4/21, 4/28, 5/5 y graduación 5/12