‘

Strengthening Families 2026-27
Williamson Elementary Session
******ALL FCUSD FAMILIES WELCOME!******

In this 10-week program, the whole family has an opportunity to learn how to:

- **Bond** with family members; listen, understand and validate each other's feelings, and **banish** communication boulders
- **Set boundaries** that keep kids away from alcohol and drugs, and **monitor** their activities
- **Pre-problem solve,** set up **win-win negotiations** and say **no** to potentially dangerous anti-social situations
- **Create** positive routines that teach kids responsibility
- **Make contracts** for **change**: teach kids to **set goals for success**
- **Reduce** stress, through mindfulness exercises and **re-program** the brain to step away from anger

DINNER IS PROVIDED! Children, age 7 and up, are invited to join this program with their families. For younger children, there is a **childcare center** on-site for parents enrolled in the SFP program.

Registration:

www.fcusd.org/departments/health/sfp

Or call to register at 916-294-9013 - Soren Granger

- Tuesdays, 5:45 pm to 8:00 pm
- Williamson Elementary, 2275 Benita Drive Rancho Cordova, CA 95670
- 9/15, 9/22, 9/29, 10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/3, 11/10 and graduation 11/17

Fortaleciendo a las Familias 2026-2027

Sesión de la Escuela Primaria Williamson

******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

O llama para registrarte al 916-294-9013 - Jocelyne Rodriguez

- Martes, 5:45 pm to 8:00 pm
- Williamson Elementary, 2275 Benita Drive Rancho Cordova, CA 95670
- 9/15, 9/22, 9/29, 10/6, 10/13, 10/20, 10/27, 11/3, 11/10 y graduación 11/17