

## Estimada familia:

Enviamos esta circular para informaros de que no presente curso escolar estamos a colaborar co equipo de investigación UNDERISK dentro do proxecto "Estratexia para a diseminación do programa de prevención Empecemos (Emocións, Pensamentos e Condutas)". Como parte desta iniciativa, ofértase ás familias a posibilidade de tomar parte nun programa familiar no que se traballará sobre unha serie de recursos que poden axudar a mellorar a xestión da conduta dos nenos e nenas.

O programa familiar Empecemos foi avaliado en investigacións previas e mostrouse eficaz á hora de mellorar as habilidades das familias, promover un clima familiar positivo e reducir as condutas negativas tanto no fogar como na escola (para máis información sobre o programa pode consultar a seguinte ligazón: <https://underisk.gal/empecemos/>). O programa realizarase ao longo de oito sesións a partir do mes de abril e serán aplicadas nun formato en liña para facilitar a participación das familias de todos os centros que están a colaborar co proxecto. Para apuntarse simplemente teriades que poñervos en contacto cos titores ou titoras dos vosos fillos/as **antes do 10 de marzo**. Unha vez apuntados/as, convocarásenos a unha titoría individual no centro cos responsables de aplicar o programa na que se explicará con detalle a actividade a realizar. A continuación, preséntase unha breve ficha técnica do programa:

### Título da actividade

Programa familiar EmPeCemos para un desenvolvemento saudable na infancia.

### Modalidade

Grupo de familias.

### Forma de participación

Online (a través de videoconferencia).

### Temporalización

Data de inicio: 14-04-2023.

Data de finalización: 31-05-2023.

Oito sesións dunha hora e media aproximadamente

### Preinscripción

A través da web do centro. <https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipcaminhoingles/>

Data límite de preinscripción: **10 de marzo del 2023**.

## Destinatarios

Aberto ás familias do segundo curso de primaria dos centros colaboradores no proxecto EmPeCemos.

## Contidos das sesións

1. Presentación do programa EmPeCemos.
2. O comportamento e as súas consecuencias. Supervisar e eloxiar para mellorar a relación familiar.
3. Mellorar a comunicación familiar e ignorar as condutas perturbadoras pouco importantes dos nenos/as.
4. Introducir o reforzo académico no fogar.
5. Manexo do estrés e habilidades de autorregulación emocional.
6. Establecer límites de conduta: ordes eficaces e regras familiares.
7. Aplicar as consecuencias á mala conduta: consecuencias naturais e lóxicas. O tempo fora.
8. Solución de problemas e finalización do programa EmPeCemos.

