



# Online Parenting Programs

## 4 Horas En Línea Parent-Child Class

### Formularios

- Información Sobre El Proceso Judicial
- Información Demográfica
- Información sobre Relaciones

### Clase 1

- Bienvenido
- Las 4 GRANDES Habilidades
- Charla entre padres e hijos
- Vivir en dos casas
- Evite poner a su hijo en el medio
- Comportamientos extremos
- Manejar Nuestras Emociones

- Pensamiento Flexible
- Reglas en ambas cámaras
- Consejos apropiados para la edad
- Consejos para hablar con su copadre

### Clase 2

- Emociones gestionadas
- Beneficios de las emociones gestionadas
- Maneras de manejar las emociones
- Calmar emociones intensas
- Las emociones son contagiosas
- Consejos apropiados para la edad
- Consejos para manejar las emociones con su copadre

### Clase 3

- Pensamiento Flexible
- Pensamiento de todo o nada

- Los pensamientos y preocupaciones de su hijo
- Resolver problemas con pensamiento flexible
- Pensamiento Flexible en Divorcio o Separación
- Realización de propuestas
- Cambios en su familia
- Consejos apropiados para la edad
- Consejos para usar el pensamiento flexible con su copadre

### Clase 4

- Comportamiento moderado
- Lamentando el comportamiento extremo
- Probar comportamientos moderados
- Nuevos comportamientos con el otro padre
- Comprobándote a ti mismo
- Consejos apropiados para la edad
- Consejos para usar comportamientos moderados con su copadre
- Recursos

### Examen Final

- Examen final

### Encuesta

- Encuesta

### Finalización

- Finalización