

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Apoyo a la transición escolar y ambientes nuevos	La transición entre niveles: una celebración, un reto.	Celebramos los cambios de nivel de los estudiantes mediante graduaciones y reconocimientos, pero tenemos que ayudarlos a asimilar efectivamente estos cambios, que a veces vienen acompañados de miedos e incertidumbre. Se reflexiona con los padres y las familias sobre el cambio dramático y significativo que representa para el estudiante y su familia la transición entre escuela elemental a la secundaria. Se analizan los factores de desarrollo, aprovechamiento académico, escolares, los familiares y sociales que influyen en que su hijo haga una transición exitosa.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Apoyo a la transición escolar y ambientes nuevos	Cultivo en mi hijo el arte de redactar.	La escritura es la antesala del aprendizaje y lo que escribimos es nuestra carta de presentación. Mediante este servicio se adiestra a los padres sobre el proceso de redacción de los estudiantes, ideas para alentarlos y pulir sus destrezas, y cómo revisar correctamente los escritos.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Aprendizaje socioemocional	Cómo promuevo la atención plena y manejo de las emociones en mi hijo, para fomentar el aprendizaje.	Los estudiantes, al igual que los adultos, son afectados por la presión y exigencias de las responsabilidades escolares, familiares y personales. A través de este servicio se trabaja con experiencias de familias y estudiantes, sobre técnicas de atención plena (mindfulness), manejo del estrés y el coraje, para lograr el control de las emociones, y promover mejores condiciones para que el aprendizaje tome lugar.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2, 3 o 4 horas
Aprendizaje socioemocional	Canalizando la energía de los estudiantes con necesidades especiales y reenfocándola a favor del aprendizaje	No todos los estudiantes aprenden al mismo ritmo y tienen las mismas respuestas ante el estímulo educativo para el aprendizaje. A través de este servicio educativo, mediante ejercicios y actividades prácticas trabajamos para que las familias aprendan a manejar las energías de los estudiantes especiales, y conozcan técnicas para reenfoclarlas a favor del aprendizaje. Se trabaja con técnicas asociadas a la terapia ocupacional, a la terapia educativa y sensorial para el aprendizaje.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Aprendizaje socioemocional	Cómo lograr una comunicación familiar restaurativa: a favor del aprendizaje.	Las prácticas restaurativas son utilizadas por los expertos en educación para trabajar con el conflicto y la disfunción familiar, para abrir canales de comunicación efectiva a favor del aprendizaje. Está demostrado que los ambientes familiares con comunicación efectiva, es un factor protector, que favorece el aprendizaje del estudiante. Se exploran varias técnicas restaurativas, entre las que se encuentra la mediación de conflicto.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	La tarea ya no es un dolor de cabeza.	Aprenda a cómo ayudar a los niños a realizar las tareas escolares en la casa. Se dialoga sobre el propósito de las asignaciones, la participación del padre y los recursos útiles para completar la labor y monitorearlas. A toda edad hay que dar seguimiento.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Trabajamos en equipo: mi hijo y la familia, juntos colaborando para su éxito educativo	Mediante este servicio se trabajan actividades, ejercicios y dinámicas para conocer cómo trabajar en equipo familiar para fomentar el éxito del estudiante. Se enfoca en el concepto de cómo la familia puede ser un equipo colaborativo para llenar las necesidades del estudiante, el rol que le toca a cada cual para lograr encaminar al estudiante al éxito.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Cómo promuevo la atención plena y manejo de las emociones en mi hijo, para fomentar el aprendizaje.	Los estudiantes, al igual que los adultos, son afectados por la presión y exigencias de las responsabilidades escolares, familiares y personales. A través de este servicio se trabaja con experiencias de familias y estudiantes, sobre técnicas de atención plena (mindfulness), manejo del estrés y el coraje, para lograr el control de las emociones, y promover mejores condiciones para que el aprendizaje tome lugar.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2, 3 o 4 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Canalizando la energía de los estudiantes con necesidades especiales y reforzándola a favor del aprendizaje	No todos los estudiantes aprenden al mismo ritmo y tienen las mismas respuestas ante el estímulo educativo para el aprendizaje. A través de este servicio educativo, mediante ejercicios y actividades prácticas trabajamos para que las familias aprendan a manejar las energías de los estudiantes especiales, y conozcan técnicas para reforzarlas a favor del aprendizaje. Se trabaja con técnicas asociadas a la terapia ocupacional, a la terapia educativa y sensorial para el aprendizaje.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Mi hijo está disciplinado para aprender.	La disciplina educativa es una virtud que se desarrolla. Existen estrategias para enseñar al estudiante a ganar la fuerza, la estructura y la voluntad para salir adelante en sus estudios. A través de este servicio se reflexiona sobre la disciplina que facilita el éxito académico: cómo se refuerza, se da seguimiento y se reconoce.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Si no comprende lo que lee... no va a tener éxito.	La lectura es la base del aprendizaje de toda materia. Se adiestra sobre la importancia de la capacitación para comprender la lectura y cómo facilitar que sus hijos la desarrollen.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Clarifico mi rol como padre educador de mi hijo.	Un padre educador busca formar a sus hijos, desarrollando todo aquello que deseamos para ellos- afecto, seguridad, paz, disciplina, responsabilidad, servicio. A través de este espacio reflexionaremos sobre las expectativas de ser un padre efectivo, involucrado en el proceso educativo de nuestros hijos, qué nos mueve a involucrarnos, los beneficios de hacerlo. Se trabaja con la clarificación del rol esperado en la escuela y el cómo llenar las expectativas para el bienestar del estudiante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Navegamos "la internet" para enriquecer el aprendizaje.	¡Tienes las herramientas tecnológicas, aprende a utilizarlas!. Se adiestra sobre cómo navegar la red electrónica para buscar información sobre las materias para ayudar a los estudiantes en su proceso de estudio y aprendizaje.  Nota- la escuela o padres deben tener computadoras, tablets, o celulares con internet.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Nuestras voces: cómo convertimos en padres líderes efectivos.	Se reflexiona sobre el concepto de involucramiento de padres en las decisiones escolares, cómo es en la práctica y cómo ejercer el papel de padre, como líder escolar, eficazmente.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Cultivo en mi hijo el arte de redactar.	La escritura es la antecámara del aprendizaje y lo que escribimos es nuestra carta de presentación. Mediante este servicio se adiestra a los padres sobre el proceso de redacción de los estudiantes, ideas para alentarlos y pulir sus destrezas, y cómo revisar correctamente los escritos.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Yo también educó. Nos organizamos para que mi hijo sea exitoso.	Diálogo reflexivo sobre las rutinas del hogar y cómo organizarse para crear el espacio para atender las necesidades del estudiante relacionadas con la escuela. Análisis de las prácticas efectivas como padre educador, cómo implantarlas y mantenerlas. Se trabaja también con técnicas de disciplina positiva.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Juntamos el trío: gestamos recursos comunitarios	Establecemos redes comunitarias de apoyo escolar. Se analiza cómo los padres, madres y encargados pueden, en alianza con la escuela, pueden atraer recursos comunitarios para ayudar a sus hijos a ser exitosos.  Se trabaja con la alternativa de desarrollo de asociaciones de padres (PTA – parents and teachers association).	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Liderazgo compartido: fortaleciendo mi alma mater, nuestra escuela.	A través de este servicio se trabaja en equipos con padres de estudiantes líderes, para aprovechar la fuerza del grupo familiar en colaborar con la escuela y moverla hacia el éxito. Se trabaja con ideas para fomentar el desarrollo de un clima escolar adecuado, y cómo las familias y estudiantes pueden ayudar a que esto ocurra.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Mi futuro es hoy: Mi familia me ayuda a alcanzar mis sueños educativos y profesionales.	El futuro de tus hijos es hoy. No se puede dejar para mañana el apoyo que necesitan hoy, para encaminarlos a una carrera profesional y estudios post-secundarios. No son nuestros sueños los que cuentan, son los intereses, talentos y competencias de ellos los que tenemos que atender y ayudar a desarrollar. En este servicio se desarrollan dinámicas para conocer a nuestros estudiantes, sus sueños e intereses educativo, para encaminarlos y enseñarles el mundo de posibilidades educativas y profesionales que existen.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Cómo interpretar exámenes y el informe de rendimiento académico	Llegó el informe sobre aprovechamiento académico de mi hijo: ¿y ahora qué hago?	Qué nos dicen las notas del desempeño de nuestros hijos. Las notas e informes de rendimiento hablan, qué podemos hacer. Aquí trabajaremos con cómo comprender el informe de notas de nuestros hijos, cómo dialogar con ellos sobre los resultados y cómo acercarse a la escuela a buscar ayuda en caso de que sea necesario.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Si no comprende lo que lee... no va a tener éxito.	La lectura es la base del aprendizaje de toda materia. Se adiestra sobre la importancia de la capacitación para comprender la lectura y cómo facilitar que sus hijos la desarrollen.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Mi hijo está disciplinado para aprender.	La disciplina educativa es una virtud que se desarrolla. Existen estrategias para enseñar al estudiante a ganar la fuerza, la estructura y la voluntad para ser salir adelante en sus estudios. A través de este servicio se reflexiona sobre la disciplina que facilita el éxito académico: cómo se refuerza, se da seguimiento y se reconoce.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Navegamos "la internet" para enriquecer el aprendizaje.	¿Tienes las herramientas tecnológicas, aprende a utilizarlas!. Se adiestra sobre cómo navegar la red electrónica para buscar información sobre las materias para ayudar a los estudiantes en su proceso de estudio y aprendizaje.  Nota- la escuela o padres deben tener computadoras, tablets, o celulares con internet.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Cultivo en mi hijo el arte de redactar.	La escritura es la antesala del aprendizaje y lo que escribimos es nuestra carta de presentación. Mediante este servicio se adiestra a los padres sobre el proceso de redacción de los estudiantes, ideas para alentarlos y pulir sus destrezas, y cómo revisar correctamente los escritos.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Clarifico mi rol como padre educador de mi hijo.	Un padre educador busca formar a sus hijos, desarrollando todo aquello que deseamos para ellos- afecto, seguridad, paz, disciplina, responsabilidad, servicio. A través de este espacio reflexionaremos sobre las expectativas de ser un padre efectivo, involucrado en el proceso educativo de nuestros hijos, qué nos mueve a involucrarnos, los beneficios de hacerlo. Se trabaja con la clarificación del rol esperado en la escuela y el cómo llenar las expectativas para el bienestar del estudiante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Llegó el informe sobre aprovechamiento académico de mi hijo: ¿y ahora qué hago?	Qué nos dicen las notas del desempeño de nuestros hijos. Las notas e informes de rendimiento hablan, qué podemos hacer. Aquí trabajaremos con cómo comprender el informe de notas de nuestros hijos, cómo dialogar con ellos sobre los resultados y cómo acercarse a la escuela a buscar ayuda en caso de que sea necesario.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Cultivo en mi hijo el desarrollo socio-emocional.	Buscamos el desarrollo del niño en su totalidad. A través de este servicio se analiza lo que es la inteligencia emocional, su importancia para el desarrollo integral del estudiante y los pasos prácticos para desarrollarla. Trabajaremos con estrategias para que el estudiante pueda reconocer sus sentimientos y los del otro, y su habilidad para manejar las emociones.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Ayudo a mi hijo a que no se dé por vencido.	Todos necesitamos frases alentadoras para salir adelante. A través de este servicio se discuten estrategias para ayudar al hijo que tiene pocas expectativas de éxito y se da por vencido fácilmente, para que se supere y sepa que caminamos junto a ellos y los motivamos para que logren su máximo potencial. Se trabaja con técnicas de motivación, de manejo de las emociones-ansiedad y depresión, para promover la salud mental, física y emocional del estudiante a favor del aprendizaje.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Ayudo a mi hijo a que no se dé por vencido.	Todos necesitamos frases alentadoras para salir adelante. A través de este servicio se discuten estrategias para ayudar al hijo que tiene pocas expectativas de éxito y se da por vencido fácilmente, para que se supere y sepa que caminamos junto a ellos y los motivamos para que logren su máximo potencial. Se trabaja con técnicas de motivación, de manejo de las emociones-ansiedad y depresión, para promover la salud mental, física y emocional del estudiante a favor del aprendizaje.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Yo también educó. Nos organizamos para que mi hijo sea exitoso.	Diálogo reflexivo sobre las rutinas del hogar y cómo organizarse para crear el espacio para atender las necesidades del estudiante relacionadas con la escuela. Análisis de las prácticas efectivas como padre educador, cómo implantarlas y mantenerlas. Se trabaja también con técnicas de disciplina positiva.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Cómo promover la lectura en el hogar	Si no comprende lo que lee... no va a tener éxito.	La lectura es la base del aprendizaje de toda materia. Se adiestra sobre la importancia de la capacitación para comprender la lectura y cómo facilitar que sus hijos la desarrollen.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comprensión lectora	Si no comprende lo que lee... no va a tener éxito.	La lectura es la base del aprendizaje de toda materia. Se adiestra sobre la importancia de la capacitación para comprender la lectura y cómo facilitar que sus hijos la desarrollen.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Comunicación efectiva	Yo también educo. Nos organizamos para que mi hijo sea exitoso.	Diálogo reflexivo sobre las rutinas del hogar y cómo organizarse para crear el espacio para atender las necesidades del estudiante relacionadas con la escuela. Análisis de las prácticas efectivas como padre educador, cómo implantarlas y mantenerlas. Se trabaja también con técnicas de disciplina positiva.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Ayudo a mi hijo a que no se dé por vencido.	Todos necesitamos frases alentadoras para salir adelante. A través de este servicio se discuten estrategias para ayudar al hijo que tiene pocas expectativas de éxito y se da por vencido fácilmente, para que se supere y sepa que caminamos junto a ellos y los motivamos para que logren su máximo potencial. Se trabaja con técnicas de motivación, de manejo de las emociones-ansiedad y depresión, para promover la salud mental, física y emocional del estudiante a favor del aprendizaje.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Comunicación efectiva	Técnicas para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Familias resilientes, a pesar de la posible adversidad, estudiantes con mayores oportunidades de aprendizaje. Las familias resilientes son aquellas que crean formas activas, saludables y sensibles para satisfacer las necesidades de todos sus miembros. Por medio de este servicio se analizan los factores individuales y ambientales que promueven la resiliencia familiar y los procesos claves para su desarrollo.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Cultivo en mi hijo el desarrollo socio-emocional.	Buscamos el desarrollo del niño en su totalidad. A través de este servicio se analiza lo que es la inteligencia emocional, su importancia para el desarrollo integral del estudiante y los pasos prácticos para desarrollarla. Trabajaremos con estrategias para que el estudiante pueda reconocer sus sentimientos y los del otro, y su habilidad para manejar las emociones.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Desarrolle una comunicación efectiva con la escuela.	Se ensaya el proceso de comunicación efectiva entre los padres y la comunidad escolar, maestros, personal de apoyo y directores. Se analiza sus barreras. Se dialoga sobre cómo responder a las comunicaciones de la escuela a tiempo y asertivamente.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comunicación efectiva	¿Cómo me muevo para apoyar a la escuela en la educación de mi hijo?	A través de este servicio se presentan consejos prácticos para involucrar a los padres con la educación de sus hijos. Se reflexiona sobre cómo se comportaría un padre que los practica y se habla de los beneficios derivados con sus hijos, y el impacto en su aprovechamiento.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Cómo promuevo la atención plena y manejo de las emociones en mi hijo, para fomentar el aprendizaje.	Los estudiantes, al igual que los adultos, son afectados por la presión y exigencias de las responsabilidades escolares, familiares y personales. A través de este servicio se trabaja con experiencias de familias y estudiantes, sobre técnicas de atención plena (mindfulness), manejo del estrés y el coraje, para lograr el control de las emociones, y promover mejores condiciones para que el aprendizaje tome lugar.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2, 3 o 4 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Comunicación efectiva	Canalizando la energía de los estudiantes con necesidades especiales y reenfocándola a favor del aprendizaje	No todos los estudiantes aprenden al mismo ritmo y tienen las mismas respuestas ante el estímulo educativo para el aprendizaje. A través de este servicio educativo, mediante ejercicios y actividades prácticas trabajamos para que las familias aprendan a manejar las energías de los estudiantes especiales, y conozcan técnicas para reenfocarlas a favor del aprendizaje. Se trabaja con técnicas asociadas a la terapia ocupacional, a la terapia educativa y sensorial para el aprendizaje.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Comunicación efectiva	Cómo piensa mi hijo adolescente, entendiendo a esta nueva generación	Se analiza y se reflexiona sobre los principios psicológicos contemporáneos que nos ayudan a entender a nuestro hijo adolescente y cómo apoyarlo para que tenga éxito en la escuela y su vida personal.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Mi futuro es hoy: Mi familia me ayuda a alcanzar mis sueños educativos y profesionales.	El futuro de tus hijos es hoy. No se puede dejar para mañana el apoyo que necesitan hoy, para encaminarlos a una carrera profesional y estudios post-secundarios. No son nuestros sueños los que cuentan, son los intereses, talentos y competencias de ellos los que tenemos que atender y ayudar a desarrollar. En este servicio se desarrollan dinámicas para conocer a nuestros estudiantes, sus sueños e intereses educativo, para encaminarlos y enseñarles el mundo de posibilidades educativas y profesionales que existen.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Comunicación efectiva	Cómo lograr una comunicación familiar restaurativa: a favor del aprendizaje.	Las prácticas restaurativas son utilizadas por los expertos en educación para trabajar con el conflicto y la disfunción familiar, para abrir canales de comunicación efectiva a favor del aprendizaje. Está demostrado que los ambientes familiares con comunicación efectiva, es un factor protector, que favorece el aprendizaje del estudiante. Se exploran varias técnicas restaurativas, entre las que se encuentra la mediación de conflicto.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Comunicación efectiva	Procesos de adaptación en los niños y jóvenes, qué podemos hacer para ayudarlos	El desempeño escolar a veces se afecta por situaciones o problemas en el hogar del estudiante. Una muerte de un ser querido, un divorcio, un nuevo hermanito, la pérdida de trabajo, abuso de sustancias, enfermedades, entre otras. A través de este servicio se trata el tema de cómo podemos ayudar a nuestros hijos a adaptarse a situaciones de vida adversa, a sobrellevarlas y salir adelante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Contacto con la naturaleza	¡Yo soy Boricua, pa que tú lo sepas!: enseño a mi hijo a conocer a su país.	A través de este servicio se ofrecen recomendaciones, para compartir en familia con los niños y jóvenes, en el fin de semana, haciendo viajes de campo para conocer a Puerto Rico y aprender sobre su historia, y su cultura.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Desarrollo de asociaciones de Padres	Juntamos el trío: gestamos recursos comunitarios	Establecemos redes comunitarias de apoyo escolar. Se analiza cómo los padres, madres y encargados pueden, en alianza con la escuela, pueden atraer recursos comunitarios para ayudar a sus hijos a ser exitosos.  Se trabaja con la alternativa de desarrollo de asociaciones de padres (PTA – parents and teachers association).	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Desarrollo de autoestima	Fortalecimiento de la autoestima: Cómo ayudar a los estudiantes a ganar seguridad y vencer la timidez	A través de este ejercicio trabajamos con técnicas para ayudar a los padres con sus hijos a romper con las barreras de la timidez, para conquistar sus sueños. Se trabaja con cómo desarrollar seguridad personal y lograr motivación interna para desenvolverse bien socialmente.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Desarrollo de las artes del lenguaje	Si no comprende lo que lee... no va a tener éxito.	La lectura es la base del aprendizaje de toda materia. Se adiestra sobre la importancia de la capacitación para comprender la lectura y cómo facilitar que sus hijos la desarrollen.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Desarrollo socioemocional	¡Yo soy Boricua, pa que tú lo sepas!: enseño a mi hijo a conocer a su país.	A través de este servicio se ofrecen recomendaciones, para compartir en familia con los niños y jóvenes, en el fin de semana, haciendo viajes de campo para conocer a Puerto Rico y aprender sobre su historia, y su cultura.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Desarrollo socioemocional	Cultivo en mi hijo el desarrollo socio-emocional.	Buscamos el desarrollo del niño en su totalidad. A través de este servicio se analiza lo que es la inteligencia emocional, su importancia para el desarrollo integral del estudiante y los pasos prácticos para desarrollarla. Trabajaremos con estrategias para que el estudiante pueda reconocer sus sentimientos y los del otro, y su habilidad para manejar las emociones.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Desarrollo socioemocional	Cómo piensa mi hijo adolescente, entendiendo a esta nueva generación	Se analiza y se reflexiona sobre los principios psicológicos contemporáneos que nos ayudan a entender a nuestro hijo adolescente y cómo apoyarlo para que tenga éxito en la escuela y su vida personal.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
El padre como educador de su hijo	Yo también educo. Nos organizamos para que mi hijo sea exitoso.	Diálogo reflexivo sobre las rutinas del hogar y cómo organizarse para crear el espacio para atender las necesidades del estudiante relacionadas con la escuela. Análisis de las prácticas efectivas como padre educador, cómo implantarlas y mantenerlas. Se trabaja también con técnicas de disciplina positiva.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas



**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
El rol del padre como educador de sus hijos	Clarifico mi rol como padre educador de mi hijo.	Un padre educador busca formar a sus hijos, desarrollando todo aquello que deseamos para ellos- afecto, seguridad, paz, disciplina, responsabilidad, servicio. A través de este espacio reflexionaremos sobre las expectativas de ser un padre efectivo, involucrado en el proceso educativo de nuestros hijos, qué nos mueve a involucrarnos, los beneficios de hacerlo. Se trabaja con la clarificación del rol esperado en la escuela y el cómo llenar las expectativas para el bienestar del estudiante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Establecer y mantener redes de apoyo en la comunidad	Nuestras voces: cómo convertimos en padres líderes efectivos.	Se reflexiona sobre el concepto de involucramiento de padres en las decisiones escolares, cómo es en la práctica y cómo ejercer el papel de padre, como líder escolar, eficazmente.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Establecer y mantener redes de apoyo en la comunidad	Juntamos el trío: gestamos recursos comunitarios	Establecemos redes comunitarias de apoyo escolar. Se analiza cómo los padres, madres y encargados pueden, en alianza con la escuela, pueden atraer recursos comunitarios para ayudar a sus hijos a ser exitosos.  Se trabaja con la alternativa de desarrollo de asociaciones de padres (PTA – parents and teachers association).	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Establecer y mantener redes de apoyo en la comunidad	Liderazgo compartido: fortaleciendo mi alma mater, nuestra escuela.	A través de este servicio se trabaja en equipos con padres de estudiantes líderes, para aprovechar la fuerza del grupo familiar en colaborar con la escuela y moverla hacia el éxito. Se trabaja con ideas para fomentar el desarrollo de un clima escolar adecuado, y cómo las familias y estudiantes pueden ayudar a que esto ocurra.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Establecer y mantener redes de apoyo en la comunidad	¿Cómo me muevo para apoyar a la escuela en la educación de mi hijo?	A través de este servicio se presentan consejos prácticos para involucrar a los padres con la educación de sus hijos. Se reflexiona sobre cómo se comportaría un padre que los practica y se habla de los beneficios derivados con sus hijos, y el impacto en su aprovechamiento.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Mi hijo está en riesgo de dejar la escuela: ¿cómo podemos evitarlo?	Se analizan los factores individuales, sociales y escolares que ponen a un estudiante en riesgo, y cómo cultivar factores protectores desde el hogar para ayudarlos a enfrentar la adversidad y reenfozarlos en la escuela y su futuro. Se abordan estrategias para trabajar con estudiantes con conductas de rebeldía, desafío y dejadez.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Mi hijo me desafía... qué puedo hacer	Consejos para manejar la actitud desafiante de tu hijo. A través de este servicio hacemos un análisis crítico de las conductas de los niños desafiantes, su origen y cómo minimizar los conflictos y restablecer la relación.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Factores de riesgo y Factores de prevención	La transición entre niveles: una celebración, un reto.	Celebramos los cambios de nivel de los estudiantes mediante graduaciones y reconocimientos, pero tenemos que ayudarlos a asimilar efectivamente estos cambios, que a veces vienen acompañados de miedos e incertidumbre. Se reflexiona con los padres y las familias sobre el cambio dramático y significativo que representa para el estudiante y su familia la transición entre escuela elemental a la secundaria. Se analizan los factores de desarrollo, aprovechamiento académico, escolares, los familiares y sociales que influyen en que su hijo haga una transición exitosa.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Mi hijo está disciplinado para aprender.	La disciplina educativa es una virtud que se desarrolla. Existen estrategias para enseñar al estudiante a ganar la fuerza, la estructura y la voluntad para salir adelante en sus estudios. A través de este servicio se reflexiona sobre la disciplina que facilita el éxito académico: cómo se refuerza, se da seguimiento y se reconoce.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Clarifico mi rol como padre educador de mi hijo.	Un padre educador busca formar a sus hijos, desarrollando todo aquello que deseamos para ellos- afecto, seguridad, paz, disciplina, responsabilidad, servicio. A través de este espacio reflexionaremos sobre las expectativas de ser un padre efectivo, involucrado en el proceso educativo de nuestros hijos, qué nos mueve a involucrarnos, los beneficios de hacerlo. Se trabaja con la clarificación del rol esperado en la escuela y el cómo llenar las expectativas para el bienestar del estudiante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Navegamos "la internet" para enriquecer el aprendizaje.	¿Tienes las herramientas tecnológicas, aprende a utilizarlas!. Se adiestra sobre cómo navegar la red electrónica para buscar información sobre las materias para ayudar a los estudiantes en su proceso de estudio y aprendizaje.  Nota- la escuela o padres deben tener computadoras, tablets, o celulares con internet.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Cultivo en mi hijo el desarrollo socio-emocional.	Buscamos el desarrollo del niño en su totalidad. A través de este servicio se analiza lo que es la inteligencia emocional, su importancia para el desarrollo integral del estudiante y los pasos prácticos para desarrollarla. Trabajaremos con estrategias para que el estudiante pueda reconocer sus sentimientos y los del otro, y su habilidad para manejar las emociones.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de prevención	Ayudo a mi hijo a que no se dé por vencido.	Todos necesitamos frases alentadoras para salir adelante. A través de este servicio se discuten estrategias para ayudar al hijo que tiene pocas expectativas de éxito y se da por vencido fácilmente, para que se supere y sepa que caminamos junto a ellos y los motivamos para que logren su máximo potencial. Se trabaja con técnicas de motivación, de manejo de las emociones-ansiedad y depresión, para promover la salud mental, física y emocional del estudiante a favor del aprendizaje.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Integración de las bellas artes	Cómo promuevo la atención plena y manejo de las emociones en mi hijo, para fomentar el aprendizaje.	Los estudiantes, al igual que los adultos, son afectados por la presión y exigencias de las responsabilidades escolares, familiares y personales. A través de este servicio se trabaja con experiencias de familias y estudiantes, sobre técnicas de atención plena (mindfulness), manejo del estrés y el coraje, para lograr el control de las emociones, y promover mejores condiciones para que el aprendizaje tome lugar.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2, 3 o 4 horas
Manejo de problemas conductuales	Ayudo a mi hijo a que no se dé por vencido.	Todos necesitamos frases alentadoras para salir adelante. A través de este servicio se discuten estrategias para ayudar al hijo que tiene pocas expectativas de éxito y se da por vencido fácilmente, para que se supere y sepa que caminamos junto a ellos y los motivamos para que logren su máximo potencial. Se trabaja con técnicas de motivación, de manejo de las emociones-ansiedad y depresión, para promover la salud mental, física y emocional del estudiante a favor del aprendizaje.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Navegando el sistema educativo	Navegamos "la internet" para enriquecer el aprendizaje.	¡Tienes las herramientas tecnológicas, aprende a utilizarlas! Se adiestra sobre cómo navegar la red electrónica para buscar información sobre las materias para ayudar a los estudiantes en su proceso de estudio y aprendizaje.  Nota- la escuela o padres deben tener computadoras, tablets, o celulares con internet.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Orientación sobre carreras, oficios y educación post-secundaria	Motivo a mi hijo para que sea un profesional	Se analiza con los padres y familiares cuáles son las expectativas escolares en la escuela secundaria; y las oportunidades de estudio universitarios, de oficios y de carreras. Se trabaja con técnicas de motivación para encaminar a los hijos hacia una educación post-secundaria, que les permita lograr ser un profesional.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Orientación sobre carreras, oficios y educación post-secundaria	Mi futuro es hoy: Mi familia me ayuda a alcanzar mis sueños educativos y profesionales.	El futuro de tus hijos es hoy. No se puede dejar para mañana el apoyo que necesitan hoy, para encaminarlos a una carrera profesional y estudios post-secundarios. No son nuestros sueños los que cuentan, son los intereses, talentos y competencias de ellos los que tenemos que atender y ayudar a desarrollar. En este servicio se desarrollan dinámicas para conocer a nuestros estudiantes, sus sueños e intereses educativo, para encaminarlos y enseñarles el mundo de posibilidades educativas y profesionales que existen.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Prácticas restaurativas- mediación	Cómo lograr una comunicación familiar restaurativa: a favor del aprendizaje.	Las prácticas restaurativas son utilizadas por los expertos en educación para trabajar con el conflicto y la disfunción familiar, para abrir canales de comunicación efectiva a favor del aprendizaje. Está demostrado que los ambientes familiares con comunicación efectiva, es un factor protector, que favorece el aprendizaje del estudiante. Se exploran varias técnicas restaurativas, entre las que se encuentra la mediación de conflicto.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Preparación / motivación en la participación de las pruebas del estado	Mi hijo está disciplinado para aprender.	La disciplina educativa es una virtud que se desarrolla. Existen estrategias para enseñar al estudiante a ganar la fuerza, la estructura y la voluntad para ser salir adelante en sus estudios. A través de este servicio se reflexiona sobre la disciplina que facilita el éxito académico: cómo se refuerza, se da seguimiento y se reconoce.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Preparación / motivación en la participación de las pruebas del estado	¿Cómo me muevo para apoyar a la escuela en la educación de mi hijo?	A través de este servicio se presentan consejos prácticos para involucrar a los padres con la educación de sus hijos. Se reflexiona sobre cómo se comportaría un padre que los practica y se habla de los beneficios derivados con sus hijos, y el impacto en su aprovechamiento.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Procesos de adaptación y cambio en los estudiantes	Procesos de adaptación en los niños y jóvenes, qué podemos hacer para ayudarlos	El desempeño escolar a veces se afecta por situaciones o problemas en el hogar del estudiante. Una muerte de un ser querido, un divorcio, un nuevo hermanito, la pérdida de trabajo, abuso de substancias, enfermedades, entre otras. A través de este servicio se trata el tema de cómo podemos ayudar a nuestros hijos a adaptarse a situaciones de vida adversa, a sobrellevarlas y salir adelante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Promoción de valores en el hogar	Mi hijo está disciplinado para aprender.	La disciplina educativa es una virtud que se desarrolla. Existen estrategias para enseñar al estudiante a ganar la fuerza, la estructura y la voluntad para ser salir adelante en sus estudios. A través de este servicio se reflexiona sobre la disciplina que facilita el éxito académico: cómo se refuerza, se da seguimiento y se reconoce.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Promoción de valores en el hogar	Ayudo a mi hijo a que no se dé por vencido.	Todos necesitamos frases alentadoras para salir adelante. A través de este servicio se discuten estrategias para ayudar al hijo que tiene pocas expectativas de éxito y se da por vencido fácilmente, para que se supere y sepa que caminamos junto a ellos y los motivamos para que logren su máximo potencial. Se trabaja con técnicas de motivación, de manejo de las emociones-ansiedad y depresión, para promover la salud mental, física y emocional del estudiante a favor del aprendizaje.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres Experiencias de familias y estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Resiliencia	Procesos de adaptación en los niños y jóvenes, qué podemos hacer para ayudarlos	El desempeño escolar a veces se afecta por situaciones o problemas en el hogar del estudiante. Una muerte de un ser querido, un divorcio, un nuevo hermanito, la pérdida de trabajo, abuso de substancias, enfermedades, entre otras. A través de este servicio se trata el tema de cómo podemos ayudar a nuestros hijos a adaptarse a situaciones de vida adversa, a sobrellevarlas y salir adelante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Rol como padre educador de un estudiante con necesidades especiales	Clarifico mi rol como educador de mi hijo con autismo	Se orienta sobre el rol del padre como educador de su hijo con autismo. Se habla sobre los retos y alternativas educativas disponibles para ayudar a su hijo a lograr los apoyos necesarios para salir adelante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Salud y bienestar	Cuerpo sano, mente sana: Aprendamos sobre salud, ejercicio y nutrición.	La alimentación está asociada a nuestra energía. Para lograr un buen desempeño los estudiantes tienen que comer sano, pero qué es alimentarse bien, eso exploraremos a través de este servicio que se dedica a dar consejos prácticos sobre salud, ejercicio y nutrición.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	¿Cómo crecen los chicos!	Cada edad presenta cambios y a veces retos en nuestros niños y jóvenes. A través de este servicio reflexionamos sobre la etapa de crecimiento y desarrollo del estudiante, qué pueden esperar los padres y cómo se puede responder.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Cómo piensa mi hijo adolescente, entendiendo a esta nueva generación	Se analiza y se reflexiona sobre los principios psicológicos contemporáneos que nos ayudan a entender a nuestro hijo adolescente y cómo apoyarlo para que tenga éxito en la escuela y su vida personal.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	La transición entre niveles: una celebración, un reto.	Celebramos los cambios de nivel de los estudiantes mediante graduaciones y reconocimientos, pero tenemos que ayudarlos a asimilar efectivamente estos cambios, que a veces vienen acompañados de miedos e incertidumbre. Se reflexiona con los padres y las familias sobre el cambio dramático y significativo que representa para el estudiante y su familia la transición entre escuela elemental a la secundaria. Se analizan los factores de desarrollo, aprovechamiento académico, escolares, los familiares y sociales que influyen en que su hijo haga una transición exitosa .	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Mi hijo me desafía... qué puedo hacer	Consejos para manejar la actitud desafiante de tu hijo. A través de este servicio hacemos un análisis crítico de las conductas de los niños desafiantes, su origen y cómo minimizar los conflictos y restablecer la relación.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnicas de disciplina positiva	Mi hijo está disciplinado para aprender.	La disciplina educativa es una virtud que se desarrolla. Existen estrategias para enseñar al estudiante a ganar la fuerza, la estructura y la voluntad para ser salir adelante en sus estudios. A través de este servicio se reflexiona sobre la disciplina que facilita el éxito académico: cómo se refuerza, se da seguimiento y se reconoce.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnicas de disciplina positiva	Mi hijo me desafía... qué puedo hacer	Consejos para manejar la actitud desafiante de tu hijo. A través de este servicio hacemos un análisis crítico de las conductas de los niños desafiantes, su origen y cómo minimizar los conflictos y restablecer la relación.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyarlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas

**CATÁLOGO DE SERVICIOS A PADRES Y FAMILIA**

<b>ENFOQUE</b>	<b>TÍTULO DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO</b>	<b>MODALIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)</b>	<b>DURACIÓN</b>
Técnicas de disciplina positiva	Cultivo en mi hijo el arte de redactar.	La escritura es la antesala del aprendizaje y lo que escribimos es nuestra carta de presentación. Mediante este servicio se adiestra a los padres sobre el proceso de redacción de los estudiantes, ideas para alentarlos y pulir sus destrezas, y cómo revisar correctamente los escritos.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnicas de disciplina positiva	Yo también educó. Nos organizamos para que mi hijo sea exitoso.	Diálogo reflexivo sobre las rutinas del hogar y cómo organizarse para crear el espacio para atender las necesidades del estudiante relacionadas con la escuela. Análisis de las prácticas efectivas como padre educador, cómo implantarlas y mantenerlas. Se trabaja también con técnicas de disciplina positiva.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Técnicas de terapia ocupacional y sensoriales	Canalizando la energía de los estudiantes con necesidades especiales y reenfocándola a favor del aprendizaje	No todos los estudiantes aprenden al mismo ritmo y tienen las mismas respuestas ante el estímulo educativo para el aprendizaje. A través de este servicio educativo, mediante ejercicios y actividades prácticas trabajamos para que las familias aprendan a manejar las energías de los estudiantes especiales, y conozcan técnicas para reenfocarlas a favor del aprendizaje. Se trabaja con técnicas asociadas a la terapia ocupacional, a la terapia educativa y sensorial para el aprendizaje.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas
Técnicas para el manejo de la crianza en las etapas de desarrollo	Clarifico mi rol como educador de mi hijo con autismo	Se orienta sobre el rol del padre como educador de su hijo con autismo. Se habla sobre los retos y alternativas educativas disponibles para ayudar a su hijo a lograr los apoyos necesarios para salir adelante.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Temas de cultura puertorriqueña	¡Yo soy Boricua, pa que tú lo sepas!: enseño a mi hijo a conocer a su país.	A través de este servicio se ofrecen recomendaciones, para compartir en familia con los niños y jóvenes, en el fin de semana, haciendo viajes de campo para conocer a Puerto Rico y aprender sobre su historia, y su cultura.	Mini Cursos "Web-Based trainings" Talleres	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	1 hora 1 o 2 horas 2 o 3 horas
Trabajo en equipo– unión familiar	Cómo lograr una comunicación familiar restaurativa: a favor del aprendizaje.	Las prácticas restaurativas son utilizadas por los expertos en educación para trabajar con el conflicto y la disfunción familiar, para abrir canales de comunicación efectiva a favor del aprendizaje. Está demostrado que los ambientes familiares con comunicación efectiva, es un factor protector, que favorece el aprendizaje del estudiante. Se exploran varias técnicas restaurativas, entre las que se encuentra la mediación de conflicto.	Talleres Experiencias de Familias y Estudiantes	Manual educativo que contiene estrategias, teoría y ejercicios de aplicación para implementar con sus hijos, para apoyararlos en los aspectos relacionados a su desempeño en la escuela	Nivel elemental, intermedio y superior	2 o 3 horas 1, 2, 3 o 4 horas