

CATÁLOGO DE SERVICIO A PADRES Y FAMILIA

ENFOQUE	TÍTULO DEL OFRECIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO	MODALIDADES	MATERIALES	NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)	DURACIÓN
Comunicación efectiva	Cómo comunicarme pacíficamente con mi hijo.	Taller de comunicación para incrementar la comunicación pacífica entre padres e hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Cómo comunicar el enojo sin ofensa.	Enseña la asertividad como un estilo de comportamiento, un estilo de comunicación abierto a las opiniones de los demás.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Cómo enseñar a mis hijos a comunicarse eficazmente con otras personas.	Enseña la importancia o conciencia de la inteligencia emocional en la comunicación.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Cómo comunicarme con mis hijos según su género.	Reconociendo, manejando las diferencias y los estilos de comunicarse cada género.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Comunicación efectiva	Como mejorar la comunicación con los maestros de mi hijo.	Este taller enseña a los padres estrategias para comunicarse eficazmente con los maestros.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Cómo utilizar mi rol de padre para ayudar a que mis hijos aumenten el rendimiento estudiantil.	Los padres adquirirán mayor interés y comprender para ofrecer seguimiento al rendimiento de sus hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Cómo monitorear el progreso del estudiante	Cómo manejar la plataforma WEB para padres.	Los padres conocerán y aprenderán a manejar la plataforma para que se mantengan informados de los asuntos académicos de sus hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Apoyo a la transición escolar y ambientes nuevos	Como enseñar a mi hijo a manejar la transición escolar.	Enseña a los padres técnicas para ayudar a sus hijos en la adaptación a los cambios en el ámbito escolar.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo proteger a mis hijos de los riesgos sociales que los rodean (Drogas, Violencia, Embarazo en adolescentes, etc.).	Enseña a los padres a identificar los factores de riesgos, de protección y prevención, que están presentes en el individuo, el hogar, la escuela, y la comunidad y cómo manejarlos para fortalecer a los hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo desarrollar la inteligencia emocional en mis hijos.	¿Qué es la inteligencia emocional? Aportación de los padres para el manejo de las emociones de los hijos	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas

CATÁLOGO DE SERVICIO A PADRES Y FAMILIA

ENFOQUE	TÍTULO DEL OFRECIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO	MODALIDADES	MATERIALES	NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)	DURACIÓN
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo identificar y promover el desarrollo las inteligencias múltiples en mis hijos.	Este taller presenta la teoría de inteligencias múltiples de Gardner para que los padres puedan identificarlas en sus hijos y saber cómo desarrollarlas efectivamente.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo eliminar los factores de riesgo que afectan a mi hijo,	Este taller enseñará los factores de riesgo y de protección que afectan a las personas en cinco dominios y ambientes: Individual, Familia, Compañeros, Escuela y Comunidad.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Cómo eliminar la lucha de poder entre padres e hijos	Enseña a los padres el desarrollo de identidad en los adolescentes y como establecer un balance entre dependencia-independencia en los hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Cómo comprender la etapa de desarrollo en que se encuentra mi hijo	Enseña las etapas de desarrollo por las que pasan los seres humanos, ofreciendo estrategias de manejo adecuadas para cada etapa.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Cómo criar hijos en el siglo XXI.	Este taller resalta las características que tienen los hijos durante la última generación y lo contrastan con las de otras generaciones.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Como ayudar a mi hijo con las tareas escolares.	Los padres aprenderán estrategias para ayudar a sus hijos con proyectos, asignaciones, exámenes, entre otros.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Cómo crearle a mi hijo un ambiente de estudio en la casa	Estrategias para desarrollar hábitos de estudio en los hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Cómo desarrollar buenos hábitos de estudio	Cómo ayudar a mi hijo para que aprenda matemáticas.	Se enseñará a los padres destrezas básicas de matemáticas y métodos prácticos de enseñanza incluyendo internet y otros recursos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Técnicas de disciplina positiva	Cómo disciplinar hijos sin provocarles rebeldía. (Nivel 1)	Este taller enseñará las técnicas de modificación de conducta denominadas: 1) Reforzamiento 2) Extinción	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Técnicas de disciplina positiva	Cómo disciplinar hijos sin provocarles rebeldía. (Nivel 2)	Este taller enseñará las técnicas de modificación de conducta denominadas: 1) Economía de fichas 2) Contrato de contingencia	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Técnicas de disciplina positiva	Cómo disciplinar hijos sin provocarles rebeldía. (Nivel 3)	Este taller enseñará las técnicas de modificación de conducta denominadas: 1) Técnicas sobre corrección restitutiva 2) Tiempo fuera	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas

CATÁLOGO DE SERVICIO A PADRES Y FAMILIA

ENFOQUE	TÍTULO DEL OFRECIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO	MODALIDADES	MATERIALES	NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)	DURACIÓN
Técnicas de disciplina positiva	Cómo disciplinar hijos sin provocarles rebeldía. (Nivel 4)	Este taller enseñará las técnicas de modificación de conducta denominadas: 1) Reforzamiento de conductas incompatibles 2) Castigo	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Mediación de conflictos	Cómo manejar los conflictos con mis hijos.	Enseña técnicas de negociación, los diferentes tipos de emociones y técnicas para el manejo de estas emociones.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Mediación de conflictos	Cómo utilizar la figura de la mediación familiar, elemento importante de ayuda familiar.	Enseña el concepto y características de la mediación. Funciones y rol del mediador. Estructura de la mediación. Técnicas y habilidades de mediación.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Mediación de conflictos	Cómo resolver los problemas de mi hijo en la escuela.	Utilizará el constructivismo y el aprendizaje basado en problemas. Elementos esenciales del ABP. Estrategias y ventajas del ABP, con el propósito de que padres identifiquen áreas donde pueden contribuir.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Promoción de valores en el hogar	Cómo desarrollar en mis hijos los valores fundamentales y los deberes sociales.	Este taller enseña cómo desarrollar en los hijos los valores: 1) Dignidad 2) Integridad 3) Libertad	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Promoción de valores en el hogar	Cómo enseñar a mis hijos los derechos fundamentales.	Este taller enseña cómo desarrollar en los hijos los derechos a: 1) Derecho a la vida 2) Derecho a la propiedad 3) Derecho natural intrínseco de la identidad	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Promoción de valores en el hogar	Como enseñarle a mi hijo habilidades sociales.	Enseña la importancia de las destrezas sociales y como estas facilitan la comunicación eficaz.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Liderazgo	Cómo ser el líder de mi hijo. (Taller 1)	Se enseñarán habilidades para que los padres puedan influir positivamente en sus hijos motivándolos para que estudien con entusiasmo y desarrollen destrezas de liderazgo.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Liderazgo	Cómo hacer de mi hijo un líder. (Taller 2)	El taller enseñará a los padres estilos de liderazgo y técnicas para desarrollar liderazgo en los hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Liderazgo	Cómo integrarme en la escuela de mi hijo.	¿Qué es una escuela participativa? Condiciones para que se dé la participación de madres y padres en las escuelas.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas

CATÁLOGO DE SERVICIO A PADRES Y FAMILIA

ENFOQUE	TÍTULO DEL OFRECIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO	MODALIDADES	MATERIALES	NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)	DURACIÓN
Como promover la lectura en el hogar	Cómo desarrollar en mis hijos el gusto por la lectura.	Se impartirán estrategias novedosas y efectivas para motivar y mejorar la lectura en los hijos.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Leyes que protegen la niñez	Cómo educar a mis hijos para que no sean ni abusadores ni víctimas de "Bullying" (Acoso escolar)	En el taller se analizarán y discutirán las técnicas utilizadas para que los padres y madres identifiquen y reconozcan el fenómeno del acoso escolar y cómo prevenirlo y manejarlo.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Leyes que protegen la niñez	Cómo proteger a mis hijos de las redes sociales.	Enseña cómo supervisar y controlar el uso de los medios de comunicación digitales para proteger a los hijos de los riesgos cibernéticos y las leyes que los regulan.	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Leyes que protegen la niñez	Cómo puedo utilizar las leyes que protegen a la niñez para ayudar a mi hijo en su éxito escolar.	Este taller enseña a los padres sobre las leyes La Ley 246-2011 "Ley para la Seguridad, Bienestar y Protección de Menores",	Talleres	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	2 o 3 horas
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo prevenir el suicidio y reconocer sus señales.	Este mini curso enseñará a los padres a reconocer los indicadores de riesgo de suicidio y cómo prevenirlo.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo ser un sembrador de paz en mi hogar.	Este mini curso enseñará a los padres cómo formar en sus hijos un carácter pacífico.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo hacer a mi hijo resistente al uso de drogas.	Este mini curso enseñará a los padres los factores de protección que harán resistente a sus hijos frente al uso de drogas.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo enseñar educación sexual a mis hijos.	Este mini curso enseñará a los padres cómo abordar los temas de sexualidad con sus hijos.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo hacer para que mi hijo sea más ordenado y estudie más.	Los padres aprenderán cómo recompensar las conductas positivas de sus hijos, para que estas aumenten mediante la técnica del reforzamiento.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo hacer para que mi hijo elimine conductas negativas.	En este mini curso se enseñará a los padres, qué hacer cuando sus hijos presenten conductas indeseadas, para que estos las eliminen.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo hacer para que los hijos sigan instrucciones.	Este mini curso enseñará a los padres cómo lograr la cooperación y obediencia de sus hijos, aumentando las conductas deseadas mediante la técnica denominada economía de fichas.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo disciplinar a los adolescentes.	Este mini curso enseñará a los padres a realizar un contrato conductual para establecer acuerdos colaborativos entre padres e hijos.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora

CATÁLOGO DE SERVICIO A PADRES Y FAMILIA

ENFOQUE	TÍTULO DEL OFRECIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL OFRECIMIENTO	MODALIDADES	MATERIALES	NIVEL (ELEMENTAL, INTERMEDIA O SUPERIOR)	DURACIÓN
Técnicas de disciplina positiva	Cómo enseñar a mis hijos a responsabilizarse de sus errores.	Este mini curso enseñará a los padres cómo hacer un proceso correctivo cuando su hijo haya causado un daño como consecuencia de su comportamiento inadecuado.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo reprender a mi hijo sin violencia.	Este mini curso enseñará a los padres una técnica que les ayudará a extinguir conductas negativas de sus hijos mediante la técnica denominada tiempo fuera.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo evitar que mis hijos caigan en vicios.	Este mini curso enseñará a los padres el significado de conductas incompatibles y cómo usar esta técnica para evitar que sus hijos caigan en uso de drogas, violencia, embarazo en adolescentes, etc.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Técnicas de disciplina positiva	Cómo puedo utilizar el castigo sin maltratar a mis hijos.	Este mini curso enseñará a los padres la diferencia que existe entre el castigo y el maltrato. Se puede castigar a los hijos sin maltratarlos.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Promoción de valores en el hogar	Cómo enseñar a mis hijos el valor de la dignidad.	Este mini curso enseñará a los padres cómo fortalecer el carácter de sus hijos, aumentar su autoestima y a que alcancen una vida de altura.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Promoción de valores en el hogar	Cómo enseñar a mis hijos el valor de la integridad.	Este mini curso enseñará a los padres cómo hacer de sus hijos personas honestas, éticas, responsables y veraces.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Promoción de valores en el hogar	Cómo enseñar a mis hijos el valor de la libertad.	Este mini curso enseñará a los padres cómo hacer que sus hijos sean respetuosos, obedientes, ordenados y con un carácter sensible.	Mini Cursos	Opúsculo o "Brochure", Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1 hora
Comunicación efectiva	Cómo comunicarme con mis hijos según su género.	Reconociendo, manejando las diferencias y los estilos de comunicarse cada género.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1, 2, 3 o 4 horas
Liderazgo	Cómo ser el líder de mi hijo.	Se enseñarán habilidades para que los padres puedan influir positivamente en sus hijos motivándolos para que estudien con entusiasmo y desarrollen destrezas de liderazgo. Además, enseñará a los padres estilos de liderazgo y técnicas para desarrollar liderazgo en los hijos.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1, 2, 3 o 4 horas
Técnica para el manejo de crianza en las etapas de desarrollo	Cómo eliminar la lucha de poder entre padres e hijos	Enseña a los padres el desarrollo de identidad en los adolescentes y como establecer un balance entre dependencia-independencia en los hijos.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1, 2, 3 o 4 horas
Factores de riesgo y Factores de protección	Cómo proteger a mis hijos de los riesgos sociales que los rodean (Drogas, Violencia, Embarazo en adolescentes, etc.).	Enseña a los padres a identificar los factores de riesgos, de protección y prevención, que están presentes en el individuo, el hogar, la escuela, y la comunidad y cómo manejarlos para fortalecer a los hijos.	Experiencias de Familias y Estudiantes	Presentación Informativa, Documentos de evaluación, Recursos electrónicos, Lecturas recomendadas, Pre y Post Prueba, etc.	Elemental, Intermedia y Superior	1, 2, 3 o 4 horas