

## DECÁLOGO PARA LOS PADRES

1. Hablen con su hijo/a sobre el programa : “¿qué habéis hecho esta semana?”, etc.
2. Pídanle que les enseñe las fichas  de la semana y realicen comentarios sobre algo que consideren positivo: “¡qué interesante las Galletas Resvineda ®!”, etc.
3. Comprueben que anota las tareas  en la agenda escolar e interéssense por ellas.
4. Ayúdenle con las tareas  y felicítenle por hacerlas: “veo que tienes mucho interés en aprender a relajarte, ¡me alegro mucho!”, etc.
5. Fomenten la aplicación del programa  a la vida diaria con la ayuda de los eslóganes, por ejemplo “hoy tienes examen, ¿recuerdas?, cuando la tensión achucha... respiración lenta y profunda”.
6. Anímenle a que enfrente las dificultades de la vida aplicando lo que ha aprendido con el programa , en vez de sobreprotegerle.
7. Trátenle con el mismo respeto que emplearían con el hijo/a de unos amigos, por ejemplo escúchenle atentamente sin interrumpirle, como indica el programa .
8. Muéstrense firmes y exijan la norma de oro de la agenda del programa : “primero la obligación (p. ej., los deberes), después la diversión (p. ej., la tele)”.
9. Aconséjenle que reflexione y siga los pasos para resolver problemas del programa , por ejemplo “¿qué puedo hacer para controlar el mal genio y no explotar?”
10. Recuérdenle que las metas valiosas, como las del programa , requieren constancia, esfuerzo y trabajo.

**Muchas gracias por su interés y colaboración**