











## DECÁLOGO FORTIUS PARA LOS PADRES

1. Hablen con su hijo/a sobre el programa  FORTIUS: “¿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 interésense 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  FORTIUS, 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  FORTIUS.
8. Muéstrense firmes y exijan la norma de oro de la agenda del programa  FORTIUS: “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  FORTIUS, por ejemplo “¿qué puedo hacer para controlar el mal genio y no explotar?”
10. Recuérdenle que las metas valiosas, como las del programa  FORTIUS, requieren constancia, esfuerzo y trabajo.

**Muchas gracias por su interés y colaboración**