**Family Check-up en Linea OR Cheqeo Familiar en linea**

 

**¿Qué es el Family Check-up (Chequeo familiar) en Línea?**

Family Check-Up en línea es una aplicación gratuita y flexible que muchas familias han encontrado útil y fácil de usar. Se puede acceder desde su teléfono, tableta o computadora, donde y cuando quiera. Normalmente, recibirás mensajes de texto de apoyo a través de la aplicación.

**¿Qué familias son adecuadas para FCU Online?**

La aplicación es ideal para familias con niños de 2 a 14 años que desean aprender estrategias para apoyar el comportamiento infantil positivo y construir relaciones familiares más sólidas.

**¿Cómo ayudará a mi familia?**

FCU en línea está respaldado por muchos años de investigación. Se ha adaptado utilizando aportaciones de familias como la suya para que sea flexible y accesible para las familias. Algunos beneficios que otras familias han informado incluyen:

* Mejores habilidades de afrontamiento y relaciones familiares
* Menos estrés, ansiedad y depresión de los padres
* Menos problemas emocionales y de conducta en los niños y menos consumo de drogas.
* Menos ausencias escolares y menos calificaciones reprobatorias

**¿Qué pasa si no soy el padre/madre biológico/a de mi hijo/a?**

Cualquier cuidador (biológico, de acogida o familiar) puede utilizar la aplicación.

**¿Cuanto tiempo llevara?**

Cada uno de los cinco módulos tarda unos 15 minutos en finalizar. Puede completar los módulos tan lenta o rápidamente como desee. La mayoría de las personas han descubierto que un módulo por semana es un buen ritmo.

**¿Cómo empiezo?**

Recibirá una invitación por correo electrónico para registrarse en la aplicación y crear su propia contraseña.

**¿Qué pasa si quiero soporte adicional?**

Puede decidir recibir asistencia telefónica de un asesor familiar. Puede tener tantas reuniones como desee mientras trabaja en la aplicación a su propio ritmo.