

Acuerdos de familia

Cuando los miembros de un grupo están de acuerdo con los valores y compromisos importantes puede crear una sensación de seguridad y aumentar los sentimientos de felicidad en el cerebro. Los acuerdos de familia también pueden fortalecer las relaciones y apoyar a los niños de todas las edades al momento de tomar decisiones responsables.

CÓMO USAR

- Utilice la siguiente guía para crear acuerdos de familia sencillos.
- Imprima una copia de esta página o escriba sus respuestas en una hoja de papel.
- Cuelgue sus acuerdos en un lugar central, como en el refrigerador.



Tengan una reunión familiar

Conversen acerca de lo que es más importante para su familia. Una buena manera de decidir sobre sus valores compartidos es preguntarse: "¿Qué esperamos de cada uno de nosotros?". La bondad, la justicia y la limpieza son ejemplos que pueden surgir. Escriba aquí sus valores compartidos:



Escojan compromisos pequeños

¿Qué medidas debe seguir cada persona para apoyar sus valores compartidos? Trabajen juntos para escoger de 3 a 5 actividades que se comprometan a hacer, como completar la tarea de la escuela o apagar las pantallas de los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir. Escríbalas aquí:



Hagan recordatorios para uno al otro

Cuelgue un letrero pequeño en la puerta para recordar a los miembros de la familia de sus acuerdos cuando salgan de la casa. Incluya una cita (por ejemplo, "Respétense a sí mismo y a los demás"), una imagen u otro indicio que les recuerde a los miembros de la familia lo que es importante.



Revisen sus acuerdos

Reúnanse con frecuencia para hablar de cómo van las cosas y decidan si necesitan hacer algún ajuste. Programe una reunión de familia si nota algunas dificultades o si quiere felicitar a la familia por seguir haciendo los acuerdos fielmente.

Adaptado de *Conscious Discipline* (2020)