

# 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:



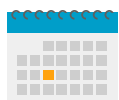
## Escojan compromisos pequeños

¿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)