

Es Un Buen Hábito

“Es un buen hábito” es un ejercicio que puede hacerse luego que la familia haya hecho el ejercicio de “Cómo hacer una reunión familiar.” Esta es una oportunidad para que los padres e hijos conversen sobre las expectativas al tener cada una de estas responsabilidades. Usando mensajes claros, consistentes y con calma, los padres pueden hablar con sus hijos sobre

Deben de hacerse acuerdos en las rutinas de cada una de las siguientes áreas:

1. Ir a dormirse y levantarse en la mañana
2. Modales en la mesa
3. Hábitos alimenticios
4. Contestar el teléfono y tomar mensajes
5. Hacer la tarea
6. Hacer los quehaceres del hogar
7. Horas de llegada y llegar tarde a casa
8. Aseo, vestuario, y cuidado personal
9. Lenguaje y comunicación en el hogar
10. Manejar desacuerdos
11. Seguridad en el carro y reglas de conducir
12. Decir la verdad
13. Uso responsable del internet y la computadora
14. Ser amables con la familia, amigos y vecinos
15. Recoger sus propias cosas
16. Citas, pijamadas y salir con amigos
17. Uso de drogas y alcohol

La familia debe de reunirse una vez por semana para repasar las reglas, acuerdos y consecuencias, y hacer cambios, si es necesario.

cómo esperan que éstos mantengan su comportamiento, quehaceres, y responsabilidades. Tener una comunicación clara durante momentos estresantes puede ayudar a la familia a mantenerse unida y apoyarse unos a otros. Los padres también deben de dar ánimo y dar oportunidades para que haya tiempo de relajación y juego. Los padres pueden hablar con sus hijos sobre sus expectativas en cada una de estas áreas. A los niños(as) se les da la oportunidad para expresar sus propios pensamientos. Los padres e hijos no siempre están de acuerdo en estas situaciones. Eso es perfectamente normal. Recompensas (en forma de paseos familiares y actividades divertidas) pueden ser usados

para animar a que los niños(as) participen en el ejercicio de “Es un buen hábito.”



Es Un Buen Hábito

Use esta tabla para escribir los acuerdos entre padres e hijos sobre cada una de estas áreas.

	COMPRENSIÓN DEL/LOS PADRE(S)	ACUERDO DEL/LA HIJO(A)
1. Ir a dormirse y levantarse en la mañana		
2. Modales en la mesa		
3. Hábitos alimenticios		
4. Contestar el teléfono y tomar mensajes		
5. Hacer la tarea		
6. Hacer los quehaceres del hogar		
7. Horas de llegada y llegar tarde a casa		
8. Aseo, vestuario y cuidado personal		
9. Lenguaje y comunicación en el hogar		
10. Manejar desacuerdos		
11. Seguridad en el carro y reglas de conducir		
12. Decir la verdad		
13. Uso responsable del internet y computadora		
14. Ser amables con la familia, amigos y vecinos		
15. Recoger sus propias cosas		
16. Citas, pijamadas y salir con amigos		
17. Uso de drogas y alcohol		