



## Reglas y Tareas Familiares

- Haga una reunión para crear las reglas en familia, invita a todos los miembros de la familia, efectúa la reunión aún si algunos no pueden asistir
- Discute las reglas vigentes en la familia.
  - ❑ Pídele a tus hijos que identifiquen las reglas vigentes.
  - ❑ Pregunta: ¿Estas reglas son útiles y posibles para cada uno?
  - ❑ Pregunta: ¿Algunas de estas reglas deberían cambiarse?
  - ❑ Pregunta: ¿Hay alguna regla que debería adicionarse?
  - ❑ Adiciona las reglas que tu como padre crees que son importantes.
- Trata de usar siempre un lenguaje positivo al establecer la regla. Evita las palabras negativas como “no” y “nunca” tanto como sea posible.
- Discute alternativas para ayudar a cada integrante a recordar las reglas de la familia.
  - ❑ Usa disciplina positiva y elogios que funcionan para motivar a los niños a seguir las reglas. Enfócate en el progreso, no en la perfección.
  - ❑ Planea un seguimiento a los recordatorios y consecuencias.
  - ❑ Acuerda con la familia que los padres también seguirán las reglas.
- Crea con todos los integrantes de la familia un poster o cartel con las reglas, o pídele a un miembro que efectúe esta actividad. Coloca el poster en un área común y visible.
- Agradece a la familia su participación en esta actividad.
  - ❑ Desarrolla una actividad divertida al finalizar la reunión.
- Con regularidad (puede ser una vez al mes) reúne a la familia para revisar la efectividad de las reglas.
  - ❑ Celebra los progresos y la cooperación.
  - ❑ Piense en soluciones para abordar cualquier problema
  - ❑ Termine siempre las reuniones con una nota positiva y con una actividad divertida.

### Ejemplo de reglas en la familia

1. Nosotros hablamos y actuamos respetuosamente con los demás.
2. Mantenemos nuestros acuerdos.
3. Nosotros comemos en la mesa.
4. Nosotros usamos el cinturón de seguridad en el carro.

