

FAMILIAS APRENDIENDO EN CASA

APRENDIZAJES DE VIDA

En este formato encontrarás pautas para desarrollar hábitos y crear planes familiares que favorezcan la convivencia armoniosa en casa; te invitamos a revisar este material que tiene la intención de ayudarte a propiciar espacios seguros y de confianza con niños y jóvenes.

TEMA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Convivencia armónica	Decálogo para la convivencia en casa
DURACIÓN:	MATERIALES:
es favorable tomar en cuenta el decálogo de manera cotidiana.	una libreta para escribir reflexiones.

DECÁLOGO PARA LA CONVIVENCIA EN CASA

Para propiciar la convivencia armónica en familia, como padres, madres e hijos, es importante que tomemos en cuenta las siguientes pautas:

1. Identifica tus emociones para establecer una buena comunicación y expresión de tus necesidades.
2. Ayuda a tus niños y/o jóvenes a identificar sus emociones para que logre comunicarse de manera asertiva y exprese sus necesidades.
3. Plantea alternativas para solucionar los problemas y da espacio para que planteen otras.
4. Fomenta el respeto incluso en momentos de frustración o enojo.
5. Crea en familia acuerdos de convivencia, permite que todos los miembros de la familia formen parte de la creación de los acuerdos.
6. Realiza ejercicios de respiración para favorecer tu autorregulación y conservar la paciencia.
7. Dedica tiempo a realizar alguna actividad que te agrade para renovar tu energía.
8. Busca espacios para convivir en familia y realizar actividades divertidas como: juegos de mesa, actividades creativas, maratón de películas, etcétera.

Te invitamos a anotar de en tu libreta, de manera cotidiana, los logros y los retos a los cuáles te has enfrentado para favorecer la convivencia armoniosa en casa. Al finalizar una semana revisa tu bitácora para hacer visibles los avances que han surgido.