

Ofrecemos una lista de metas adicionales que pueden vivir en la familia, a las cuales sugerimos que agreguen las razones que sean más apropiadas para su familia, de los documentos “Valores en razones”, que encontrarán en este mismo apartado. Invitamos a las familias a que creen sus propias metas y razones, de acuerdo a sus propias necesidades, apoyándose en los mismos documentos, que les ayudarán a enriquecer los resultados que obtendrán en la práctica de sus propias metas y razones.

ORDEN:

1. Llevamos los platos sucios al lavaplatos al terminar de comer.
2. Acomodamos el uniforme completo una noche antes.
3. Nos aseguramos de dejar la taza del WC limpio después de utilizarlo.
4. Ponemos la ropa sucia en el canasto de la ropa sucia.
5. Tendemos la cama diariamente al levantarnos.
6. Dejar las toallas húmedas colgadas después de bañarse (para que se laven a diario por olor húmedo).
7. Después de utilizar juegos dejar cada juguete en su lugar.
8. Dejar zapatos en el zapatero del closet.
9. Procuramos reparar objetos personales o familiares justo después de que se rompen o descomponen.
10. Evitamos derroches de agua en la casa (regadera, jardín, lavaplatos, lavadero, calentador).
11. Procuramos apagar las luces y aparatos electrónicos (TV, radio) cuando no se están utilizando.
12. Ponemos la mochila en su lugar después de llegar de la escuela y después de hacer tareas.
13. Sacamos la basura diariamente.
14. Ordena y limpia tu mochila, bosa, cajones, closet una vez al mes.

DISCIPLINA:

1. Nos lavamos las manos antes de comer y después de ir al baño.
2. Nos lavamos los dientes después de cada comida (desayuno, comida y cena)
3. Usamos los cubiertos en la mesa.
4. Cuidamos que la postura sea derecha mientras estamos sentados, en la mesa, haciendo las tareas, etc.
5. Nos bañamos todos los días.
6. Nos cortamos las uñas cada semana.
7. Procuramos hacer mínimo una hora de ejercicio diario.

8. Fijamos un horario diario para realizar las tareas escolares.
9. Estamos listos a tiempo para llegar puntuales a nuestras clases y actividades.
10. Nos levantamos a tiempo, a la primera vez que suena el despertador.
11. Dormir temprano. Tener al menos 8 horas de sueño por noche.
12. Decimos siempre la verdad, evitamos engaños y mentiras
13. Hacemos primero las actividades más difíciles de llevar a cabo o las menos agradables
14. Leemos las instrucciones de aparatos nuevos o leemos los manuales de los aparatos que ya usamos.
15. Respetamos los señalamientos y seguimos las señales peatonales o de tránsito.
16. Nos esforzamos por hacer las cosas bien a la primera.

MODERACION;

1. Comemos todo tipo de alimentos y no solo los que nos gustan.
2. Hijos, respetamos los límites establecidos con anterioridad por los padres. Padres, No cedemos ante las demandas de los hijos.
3. Evitamos exceder de 2 horas diarias de TV, ipad, etc
4. Evitamos el uso de teléfonos, ipads, en la mesa, durante las comidas.
5. Evitamos el uso de teléfonos, cuando se hacen tareas o se estudia.
6. Pensamos antes de hablar: Si es una crítica, mejor guardamos silencio; Si es una observación constructiva, expresamos nuestro punto de vista sin utilizar palabras ofensivas.
7. Hijos, indicamos a los padres cuando necesitamos de un oído que nos escuche (para desahogarse), y pedimos sus sugerencias en caso de desearlo. Padres, evitamos dar sermones a los hijos, cuando solo desean ser escuchados.
8. Abrazamos a los hijos al menos una vez al día (o en su defecto una muestra de cariño, como una palmada en el hombro)
9. Modulamos nuestra voz al hablar. Evitamos los gritos.
10. Modulamos nuestras reacciones, evitamos jalones bruscos y agresiones físicas entre los miembros de la familia.
11. Procuramos tener una hora diaria para esparcimiento en familia (juegos de mesa, ir al parque, salir a caminar, cascarita de futbol en el patio, preparar un pastel)
12. Evitamos utilizar malas palabras u ofensivas con nuestros familiares.

RESPECTO:

1. Decimos “por favor” cada vez que pedimos algo.
2. Decimos “gracias” cada vez que recibimos algo.
3. Evitamos hacer comparaciones entre los miembros de la familia.
4. Evitamos sobrenombres ofensivos, o que sabemos que molestan y hieren a los demás.
5. Expresamos nuestras opiniones y damos tiempo a otros miembros de la familia a que expresen las suyas (incluidos a los pequeños).
6. Evitamos tomar las cosas de los demás sin haberlas pedido.
7. Explicamos cuando hemos cometido un error, decimos “lo siento”, comprometiéndonos a no volver a cometerlo.
8. Evitamos responder de mala manera a nuestros padres cuando nos dan una indicación.
9. Procuramos obedecer a nuestros padres la primera vez que dan una indicación.
10. Saludamos al llegar y nos despedimos al partir (o saludamos cuando alguien llega y nos despedimos cuando se va).
11. Damos los buenos días por la mañana en nuestro hogar y las buenas noches antes de ir a dormir.
12. Evitamos molestar, picar, o hacer enojar a los demás a propósito. Paramos a la primera vez que expresan descontento.

Una meta adicional, ya desarrollada, y que puede servir de guía para desarrollar las nuevas:

1. Repartan tareas domésticas a cada miembro de la familia de acuerdo a su edad y capacidades para colaborar.

RAZONES:

- Participar en las tareas domésticas es una forma de emplear bien el tiempo.
- El aseo del lugar donde vivimos es responsabilidad de todos.
- Es importante aprender a hacer cosas para los demás, no solo nuestras actividades.
- Participar en tareas comunes ayuda a la familia a ser más generosa y considerada.
- Si repartimos las tareas domésticas tendremos más tiempo para convivir en familia.

- Podemos convertir las tareas domésticas en momentos de juego y aprendizaje para padres y pequeños.
- Haciendo las tareas domésticas podemos enseñar a nuestra familia a usar aparatos electrónicos.
- Por medio de las tareas domésticas ayudamos a que nuestra familia sea autosuficiente.
- Enseñando a realizar las tareas domésticas aumentamos la seguridad de los miembros de la familia.
- Realizando actividades de acuerdo a su edad los niños pequeños desarrollan habilidades motoras.
- Realizando actividades domésticas tenemos que comunicarnos más y los niños reciben estimulación lingüística, social e intelectual.
- Aprendiendo las labores domésticas los niños conocen mejor el mundo que les rodea, nombres de cosas, para que sirven, etc.
- Al realizar las labores domésticas se estimulan los 5 sentidos, hay olores, formas, texturas y sonidos.
- Al realizar las actividades domésticas se adquiere perseverancia y concentración.
- Realizar labores domésticas ayuda a que todos se sientan útiles.
- Participando en las labores domésticas aprendes que todos se sirven y ayudan en la familia.

TIPS:

- Pueden alternar ratos de juego y ratos de trabajo usando la imaginación.
- Es importante comenzar a compartir las labores domésticas desde pequeños.
- Los niños desde los 2 años pueden ayudar en algo, como llevar las servilletas a la mesa.
- Evita quejarte de las labores domésticas para no predisponer al resto de la familia de forma negativa.
- Platiquen de las ventajas de vivir en una casa limpia y ordenada y la satisfacción de hacerlo entre todos.
- Hagas listas de actividades domésticas y repártanlas según la edad y las que se puedan rotar háganlo.