

# MANUAL SVD FAMILIAS

## Manual **SVD** FAMILIAS

### BIENVENIDOS A **SVD** FAMILIAS

**¿Te gustaría tener una familia virtuosa y feliz?  
¡Porque está **saludable**, tiene **valores** y sabe **amar**!**

Aquí te diremos cómo lograrlo. Es muy sencillo:

- Hay que elegir **un valor**, **una meta** y **una razón**.

1. Ingresa a <http://saludvaloresydeporte.org/>
2. Ingresa al programa: **FAMILIAS felices** (no se requiere usuario ni contraseña).



3. Estando en la página de SVD FAMILIAS, **observa el Video Tutorial: Página principal:** donde conocerás el Sistema SVD Familias.

- Contenido página principal.
- Sistema SVD.
- SVD Familias: Metas, razones, reunión semanal Team Back, motivación.
- Material complementario.



4. En seguida, **elige el tema que quieras vivir con tu familia,** lo que veas sea más urgente o importante:

- Salud / Deporte
- Valores
- Amor



5. Al ingresar al tema, **busca y observa el Video *TEAM BACK TUTORIAL***, y sigue los pasos que ahí se presentan. También tienes un **Manual de instrucciones**.

The screenshot shows the SVD FAMILIA website interface. At the top, there is a navigation bar with the SVD logo and the text 'Salud, Valores y Deporte'. Below the logo, there are links for 'Inicio', '¿Quiénes somos?', '¿Qué es SVD?', 'Más de SVD Familias', 'Preguntas Frecuentes', and 'Contacto'. The main navigation bar includes 'SVD FAMILIA', 'Manual de instrucciones' (circled in red), 'Manual de principios', and 'Aprender a ser padres'. The main content area is titled 'Team Back (Reunión Familiar)'. It features a numbered list of steps: 1. 'Selecciona un valor', 2. 'Selecciona una meta', 3. 'Selecciona una razón', and 4. 'Tips para VIVIR LA META'. A video player titled 'Team Back tutorial' is embedded on the right side, showing a play button and a note: 'Nota: Este video tiene un promedio de 12 minutos al día. Niños menores de 12 años un promedio de 7 y 8 minutos.' The video player is also circled in red.

En el video conocerás cómo vivir tu reunión semanal familiar **TEAM BACK**, en la cual elegirás la meta a vivir en familia, y una razón semanal.

Esto será según el tema seleccionado:

- a) Salud / Deporte
- b) Valores
- c) Amor

**a) Salud / Deporte.**

1. Seleccionar un hábito de salud: sueño, nutrición, higiene, actividad física, etc.
2. Selecciona la meta, la cual se acompaña de un para qué.
3. Selecciona una razón (el por qué, de la meta), la razón se cambiará semanalmente.
4. Revisa los Tips para vivir la Meta.
5. Motívate en el hábito: Videos.
6. También encontrarás, en la sección de valores: Artículos de hábitos saludables y Datos atractivos.

The screenshot shows the SVD Familia website interface. At the top left is the SVD logo with the text 'Salud, Valores y Deporte'. To the right are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. Below these are navigation links: 'Inicio', '¿Quiénes somos?', '¿Qué es SVD?', 'Más de SVD Familias', 'Preguntas Frecuentes', and 'Contacto'. A blue banner contains 'SVD FAMILIA' with sub-links 'Manual de Instrucciones' and 'Manual de principios', and the text 'Aprender a ser padres'. The main content area features a house-shaped graphic with the text 'SALUD DEPORTE EN LA FAMILIA'. On the left, a 'Team Back (Reunión Familiar)' section lists two main categories: '1 - CUIDANDO EL SUEÑO' and '2 - CUIDANDO LA SALUD EMOCIONAL', each with sub-points. On the right, there are two boxes: 'Artículos de hábitos saludables' listing topics like sleep and nutrition, and 'Datos atractivos' with a snippet about a 2010 study. A 'TUTORIAL' section is also visible at the bottom right.

## b) Valores

1. Seleccionar el valor a vivir: Orden, Disciplina, Moderación, Respeto.
2. Selecciona la meta, la cual se acompaña de un para qué.
3. Selecciona una razón (el por qué, de la meta), la razón se cambiará semanalmente.
4. Revisa los Tips para vivir la Meta.
5. Motívate en el Valor: Videos.
6. También encontrará en la sección de valores: más metas y razones, y la descripción de los valores.

The screenshot displays the SVD FAMILIA website interface. At the top, the SVD logo and navigation menu are visible. The main content area features a large graphic of a house with the text 'VALORES EN LA FAMILIA'. Below this, there are two main sections: 'Team Back (Reunión Familiar)' and 'TUTORIAL'. The 'Team Back' section includes a list of values: ORDEN, DISCIPLINA, MODERACIÓN, and RESPETO. The 'TUTORIAL' section includes a video player and a list of 'Más metas y razones' and 'Definición y descripción de valores'.

**SVD**  
Salud, Valores y Deporte

Inicio ¿Quiénes somos? ¿Qué es SVD? Más de SVD Familias Preguntas Frecuentes Contacto

SVD FAMILIA Manual de instrucciones Manual de principios Aprender a ser padres

Valores en la familia

### VALORES EN LA FAMILIA

#### Team Back (Reunión Familiar)

- 1 - ORDEN  
- DISCIPLINA Selecciona un valor ▼  
- MODERACIÓN
- 2 - RESPETO Selecciona una meta ▼

Más metas y razones

- Más metas para familias felices
- Más razones para el Orden
- Más razones para el Respeto
- Más razones para la Disciplina
- Más razones para Moderación

Definición y descripción de valores

- Orden
- Disciplina
- Moderación
- Respeto

TUTORIAL

### c) Amor

1. Seleccionar Amor dentro de la familia o Amor desde la familia.
2. Selecciona la meta, la cual se acompaña de un para qué.
3. Selecciona una razón (el por qué, de la meta), la razón se cambiará semanalmente.
4. Revisa los Tips para vivir la Meta.
5. Motívate en la meta: Vídeos.
6. También encontrarás en la sección de valores: más razones, y la descripción del valor solidaridad.



**SVD Familias ayudará a que, cada miembro de tu familia logre llegar a ser la mejor versión de sí mismos.**

Aquí encontrarás cómo llevar a cabo la Reunión semanal y una buena cantidad de metas, razones y vídeos, además de material que orienta a los papás en la educación de sus hijos. **Hay que ir poco a poco.** Será importante que veas los vídeos tutoriales, y una vez que tengas tu meta y tu razón, las escribas y las pongas en un lugar adecuado, para que se vivan todo el día y todos los días. Te describimos los pasos que tienes que dar al inicio. **Te sugerimos que primero te familiarices tú con SVD, y luego motives a tu familia a tener hábitos que les ayudarán a ser mejores y felices, y luego ya realizar la primera reunión familiar.**

## ANEXO

### ALGUNOS CONSEJOS PARA LA SELECCIÓN DE LA META Y LLEVARLA A LA PRÁCTICA TODO EL DIA, TODOS LOS DIAS.

#### Sobre la meta:

- Se selecciona en la reunión semanal Team Back, según la necesidad de cada familia.



Selecciono la meta en familia

- Apóyate de los posters de metas y gráficos que vienen en la página dentro del apartado de **VALORES**.

**SVD**  
Salud, Valores y Deporte

Inicio ¿Quiénes somos? ¿Qué es SVD? Más de SVD Familias Preguntas Frecuentes Contacto

**SVD FAMILIA** Manual de instrucciones Manual de principios Aprender a ser padres

**4** Tips para VIVIR LA META

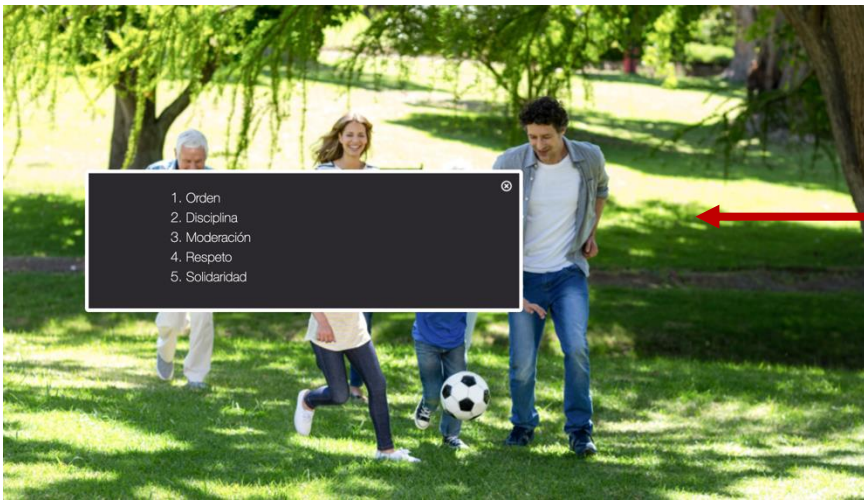
Retiren la televisión del lugar donde hacen las comidas para que no haya tentaciones.

**Motívate en el VALOR**

Mostrar videos Descargar cuentos Descargar actividades

Gráficos por Valores Posters para Metas Descargar Promocional de SVD Familias





**SVD**  
Salud, Valores y Deporte

**ORDEN**  
DECIDO LO MEJOR

**META**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

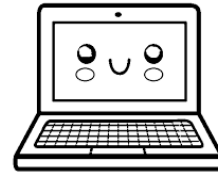
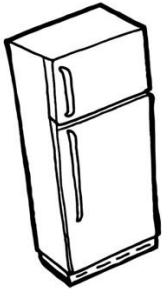
\_\_\_\_\_

**RAZÓN SEMANAL**

\_\_\_\_\_

- Elige el póster del valor que estén viviendo.
- Escriban la meta que hayan elegido en su reunión semanal en familia.
- Casa semana elijan y coloquen una razón diferente.
- Se sugiere que la meta y su razón semanal este siempre en lugares **VISIBLES** para toda la familia.

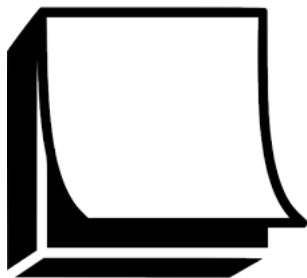
¡Pégalo en el refrigerador!



¡Escríbanlo en protectores de pantalla!

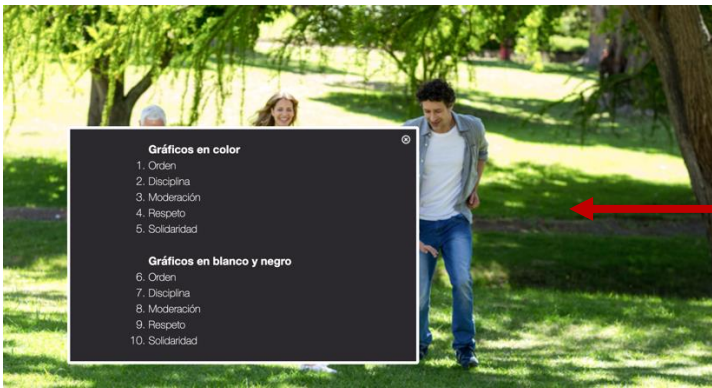


¡Involucra a tus hijos en la elaboración de la meta y razón!



¡Coloca post it's en lugares estratégicos!

- En las semanas siguientes, primero revisar el avance de la meta preestablecida, y cuando se cumpla, elegir una nueva, acumulando las anteriores.
- Cada semana elijan una nueva razón, y vean otro video para motivarse más.
- También tienes gráficos de cada valor que puedes trabajar con tus hijos.



- Puedes colorear y decorar los que vienen en blanco y negro, o también imprimir los de color para ponerlos en lugares visibles.



**SVD Familias ayudará a que, cada miembro de tu familia logre llegar a ser la mejor versión de sí mismos.**