






Fundamentos

El boletín informativo de la familia

EL BOLETÍN PARA FAMILIAS, ESTUDIANTES Y ESCUELAS QUE UTILIZAN EL PLANIFICADOR DE FUNDAMENTOS PREMIER

EL PODER DE LOS CAMBIOS PEQUEÑOS

Aún el menor de los hábitos tiene consecuencias. ¿Cuáles son las consecuencias de algunos hábitos de su hijo? Ayude a su hijo a entender el poder de los cambios pequeños.

-  Piensen en una lista de 3 a 5 hábitos. Pídale a su hijo que piense sobre las cosas pequeñas que hace a diario, por ejemplo, cepillarse los dientes o merendar con comida chatarra. Ayúdele a descifrar los hábitos que podría mejorar. Explíquele que necesita tratar de cambiar estos hábitos.
-  Anime a su hijo a cambiar un mal hábito a la vez. Enfocarse en un mal hábito a la vez le ayudará a mantenerse en el camino correcto y no sentirse abrumado.
-  Ayude a su hijo a cambiar sus hábitos al animarle a ser constante. A menudo, cambiar los hábitos se siente poco natural, por lo tanto recuérdle a su hijo que cambiar los malos hábitos toma tiempo y se requiere de un esfuerzo extra.
-  Supervise si su hijo está siguiendo buenos hábitos, como escuchar con atención, escribir las tareas en su planificador y hacer preguntas en clase. Todos estos hábitos le llevan al éxito.
-  Preste atención a los hábitos interpersonales de su hijo. Por ejemplo, su hijo puede no darse cuenta que llorar cuando no consigue lo que quiere, puede afectar la relación con las personas que le rodean.

HÁBITOS: acciones repetidas.

Los hábitos son las cosas que su hijo hace con tanta frecuencia que a menudo ni las piensa. Desafortunadamente, los buenos hábitos no ocurren de la noche a la mañana; de hecho, toma alrededor de treinta días, poder reemplazar un mal hábito con uno bueno. Los malos hábitos a la larga pueden meter a su hijo en problemas. Por lo tanto, ¡anime a su hijo a hablar y pensar sobre sus hábitos!

Un consejo de Los 7 hábitos®

Anime a su hijo a modificar un hábito en el hogar, como mantener su cuarto más ordenado o levantarse a tiempo en las mañanas.