



Dimensión:



Relaciona T

“Las reglas familiares”

**Para reflexionar...**

¿Tu familia tiene reglas claras en casa que permitan una mejor convivencia?  
 ¿Cómo puedes comprometer a tus hijos en el seguimiento de las reglas de la casa?

 Para trabajar  
 con:  
**Toda  
 la familia**
**Nuestro objetivo:**

Establecer reglas claras que permitan una mejor convivencia en el hogar.

 Tiempo de  
 planeación:  
 10 min.
**Condiciones y materiales deseables:**

Reunir a la familia en un espacio cómodo. Hojas de papel, y pluma o lápiz, o una computadora.

 Duración  
 estimada:  
 40 min.
**Paso a paso:**

1. Invita a tu familia a establecer reglas familiares para convivir mejor en casa.
2. Inicia elaborando un lema familiar, donde se mencione qué les gusta de pertenecer a esa familia. Revisen las ideas que surjan y lleguen a un acuerdo. Ejemplo: En esta familia somos buenos para las fiestas y festejos, y nos gusta divertirnos.
3. Posterior a tener un lema familiar, nuevamente piensen qué reglas quieren incluir.
 

Ejemplo:

  - I. Todos contribuimos a mantener el orden y la limpieza de la casa.
  - II. Limpiamos la casa por turnos.
  - III. Nadie puede usar su teléfono durante las comidas familiares.
  - IV. Cada uno puede invitar de uno a dos amigos por fiesta.
4. Lean todas la ideas, lleguen a un acuerdo de cuáles consideran que son las más importantes y elijan mínimo cinco que quieran en su casa.
5. Es importante involucrar a todos los integrantes de la familia para que participen en la actividad, a fin de todos se comprometan en lo que decidan como reglas.
6. Una vez que hayan concluido, ponle fecha y déjenla en un lugar visible para todos. Si quieren la pueden firmar.
7. Reúne nuevamente a tu familia cuando quieran hacer cambios que consideren pertinentes.

 Habilidades  
 generales en  
 entrenamiento


Relación con los demás

 Habilidades  
 específicas en  
 entrenamiento


Comportamiento prosocial

**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Muchos problemas de convivencia se pueden disminuir cuándo se tiene claro qué se puede hacer y qué nos se puede hacer en un grupo de personas. Si involucras a toda tu familia, en especial a tus hijos adolescentes en definir reglas básicas en las que todos estén de acuerdo, esto les ayudará a tener un ambiente más armónico en su casa, y también contribuirás a que valoren la importancia de los límites para la convivencia social.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.