



Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR LA SEMANA POR LA PAZ.

Día No.

HÁBITO: LOS 7 HÁBITOS

Objetivo: Identificar las fuentes de estrés familiar y reflexionar sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas para mejorar la vida en familia. Conocer los estilos parentales de regulación de las emociones de los hijos, para que promuevan las más adecuadas y reflexionen acerca de las consecuencias en su desarrollo emocional.

TODOS LOS GRADOS: Transición a Quinto

Los retos de los 7 hábitos

en

la familia San Luquista



Las dificultades nos acechan a diario, unas veces son más grandes, otras más pequeñas, pero todos, padres e hijos, nos topamos con dificultades en nuestra vida. Estas dificultades pueden llegar a tener una gran influencia en el bienestar de la familia, generando estrés y sentimientos negativos que pueden llegar a perjudicar a todos los miembros de la familia. Nosotros, como padres, tenemos una gran responsabilidad en ello. Por eso vamos a dedicar con este reto a identificar estos sentimientos y a aprender a regularlos, ya sean nuestros o de nuestros hijos.



Para leer en familia:

Fantasia:

“Un día de mi vida”

Ring, ring. ¿Qué es eso? ¡No puede ser!, ¿ya es hora de levantarse?, es lunes otra vez y todavía no me he recuperado de la semana pasada.

¡Arriba, arriba!, que no me puedo retrasar, rápido a la ducha antes de que se levanten todos y la cosa se complique. Bueno, todo listo, ahora a despertar a los niños, que en cinco minutos tienen que haber desayunado.

— ¡Venga, a levantarse que ya es hora! ¡Ahora les cuesta, pero por la noche no hay quien los acueste!
Voy corriendo a preparar el desayuno mientras los niños se visten, zumo de naranja, leche, sándwich, galletas..., Ya están aquí, a desayunar mientras yo les preparo la merienda para la escuela.

Niño:

—Pero, mamá, ¿dónde están los cereales?

¡Yo quiero el sándwich de chorizo, no de jamón!

—Tranquilidad, ahora te lo cambio, pero vete tomándote el jugo mientras te lo preparo.

Y al cabo de un rato:

—Listos para salir, venga todos al coche que nos vamos al colegio. Carlitos, te has vuelto a olvidar la mochila, espera que voy a por ella, ir entrando en el coche. Vamos, deprisa que no llegamos.

Al llegar al colegio, veo a la profesora de Carlos, me está mirando muy seria y se dirige a mí.

Profesora:

—Tiene que prestar más atención a su hijo y ayudarlo más en casa; necesita más dedicación porque si no es imposible que apruebe este año.

—Lo intentaré —le contesto yo—, pero no sé cómo voy a hacerlo; sabe Dios que me encantaría hacerlo, pero no tengo ni un minuto, ¡qué desesperación! Ahora corriendo al trabajo y, como siempre, tarde, así que me voy a llevar otra reprimenda del jefe. No consigo transporte, encima que llego tarde tengo que luchar para cumplir con lo del trabajo. Por fin llego al trabajo y como esperaba, caras largas y serias, pero yo me voy a trabajar que no tengo tiempo que perder.

Que si papeles por aquí, ayúdame por allá, repasa esto, te llama el jefe, coge el teléfono. Entre una cosa y otra ya es la hora de recoger a los niños y no he terminado el trabajo.

Llamo al papá a ver si me puede ayudar y me dice que puede recogerlos del colegio y dejarlos donde la abuela, pero que no puede recogerlos más tarde. Pues a correr, pienso yo, y a terminar el trabajo lo antes posible porque tengo sólo una hora más, ¡qué agobio y qué angustia!

Llego a recoger a los niños en el último segundo; ya estaban esperando en la puerta a que yo llegara. Quieren ir al parque, pero no puedo llevarlos porque tengo que pasar por el supermercado. Los llevo de compras. Mientras intento coger los mínimos productos necesarios, ellos cogen todo lo que se les ocurre, que si cómprame una chocolatina, que si quiero helado, ¿por qué nunca comemos de esto? Ya no sé cómo decirles que este tipo de alimentos no son saludables.

Por fin llego a casa; está todo tirado y patas arriba, los niños habían dejado las habitaciones sin recoger y la sala parece que ha pasado una guerra; mientras ellos hacen la tarea, me pongo a limpiar y a recogerlo todo, a poner la lavadora, a preparar la cena, a planchar el uniforme para el día siguiente, a ayudarles con la tarea. ¡Dios mío!, no puedo más.

—Venga, todos a cenar y a la cama. Ahora por fin un ratito para terminar el trabajo que tenía pendiente. Con lo cansada que estoy, no soy capaz ni de pensar; será mejor que me acueste. Mañana será otro día.



La historia anterior en que se parece a tu realidad en familia...

¿Cómo te sentías al comienzo del día?

¿Y al final? ¿Crees que el estrés que sufrías se debía a un solo hecho o a la acumulación de varios?

¿Qué cosas crees que aumentaban aún más tu estrés?

¿Qué podrías hacer para mejorar esa situación y disminuir el estrés?

¡Reto familia!

Ahora... recuerden en familia los siete hábitos.

De acuerdo a la Historia que hábito o hábitos deben fortalecer?

A continuación tienen como reto construir una representación del hábito que en su familia necesitan fortalecer.

Utilicen materiales reciclables para representarlo. En el siguiente gráfico se muestran algunas imágenes. Pueden utilizar la misma o crear otra.



¿Son los 7 hábitos de Covey suficientes como para lograr lo que deseo para mí y mi familia?

1. Sé proactivo. ...
2. Inicia con un fin en mente. ...
3. Primero lo primero. ...
4. "Ganar-Ganar" ...
5. Busca primero entender y luego ser entendido. ...
6. Crea y vive en la Sinergia. ...
7. Afila la Sierra.

1. Entre cualquier cosa que te ocurra y tu respuesta hay un tiempo, un espacio de libertad. En ese lapso de tiempo tú tienes tu libertad de poder elegir tu respuesta»

2. Comenzar con el fin en la mente. Quiere decir, "tener una perspectiva clara de la razón de ser de la propia familia."

4. Buscar primero el interés del otro, entender sus necesidades, sus deseos, sus preocupaciones... Y se consigue trabajando juntos para ganar, para obtener nuevas ideas, nuevas soluciones, que son mejores que las que cualquier miembro de la familia pudiera lograr en solitario.

3. Esto es, dar prioridad a tu familia en el convulso mundo actual y a convertir esa misión de tu familia que has puesto por escrito en la verdadera constitución de tu familia. Tener «momentos de acercamiento» de tú a tú, con cada miembro de la familia.

5. Buscar primero comprender y, después, ser comprendido. En el centro del dolor de la familia se encuentran los malentendidos. La tendencia a juzgar es un obstáculo tan importante para las relaciones saludables.

6. La clave para crear sinergias es aprender a valorar, incluso a celebrar las diferencias. Son las propias diferencias de los miembros de la familia las que le permiten a esta alcanzar grandes logros.

7. «Sucede con todo en la vida: no cuides tu cuerpo y se deteriorará. No cuides tu coche y se estropeará. Ve la televisión durante todo tu tiempo libre y tu mente se deteriorará. Todo lo que no se cuida conscientemente ni se renueva acaba rompiéndose, desordenándose o estropeándose».

Las evidencias del reto pueden enviarlas en fotos o videos cortos a Directores de grupo.