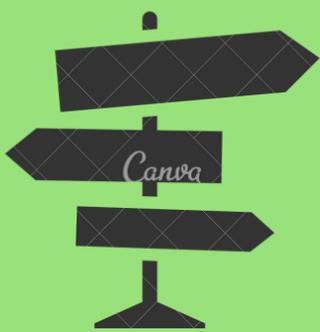




CÓMO FORMAR HÁBITOS EN L@S HIJ@S

¿Qué son los hábitos?

Son una serie de costumbres, de prácticas que se forman en general, cuando una persona hace algo de la misma manera y en el mismo lugar una y otra vez hasta que lo realiza automáticamente sin esfuerzo o planeación.



¿Pará que sirven?

Ayudan a l@s hij@s a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor, a ser más responsables.

Los padres favorecen el desarrollo de actitudes, destrezas y aptitudes en sus hij@s, ya que son los responsables de establecer reglas dentro y fuera del hogar que a la larga se convertirán en hábitos.



Los padres educan con el ejemplo, no solo de la palabra, sino en la acción.



Los hábitos se adquieren con perseverancia y constancia, en 21 días se consolidan.





CÓMO FORMAR HÁBITOS EN L@S HIJ@S

Los hábitos más importantes son:



TRABAJO COLABORATIVO

Consiste en que los hijos cooperen en los quehaceres de casa, lo que fomenta el trabajo colaborativo.

HIGIENE

En esta etapa de la adolescencia la higiene es importante, dado los cambios físicos que presentan.



DESCANSO Y SUEÑO

En el adolescente se debe generar el hábito del descanso y sueño. ya que esto permitirá un favorable desarrollo no solo físico, sino también mental y emocional.

ALIMENTACIÓN

Una sana alimentación favorecerá un buen desarrollo tanto físico como mental en el adolescente.



ESTUDIO Y LECTURA

Este hábito permitirá que su hijo tenga un mejor desempeño académico, no solo con buenas calificaciones, sino alcanzar buenos aprendizajes. Debe dedicarle mínimo 30 minutos al día, independientemente de las tareas escolares.