

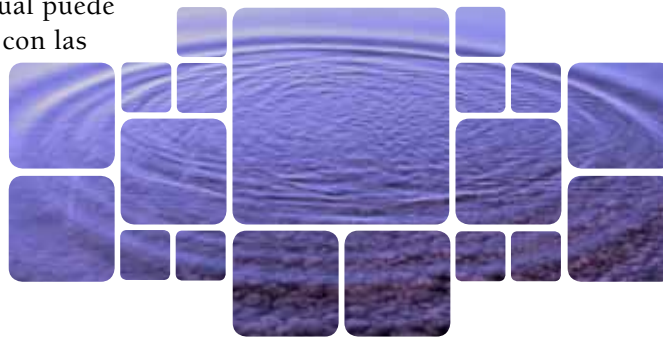
Fundamentos

El boletín informativo de la familia

EL PODER DE LOS CAMBIOS PEQUEÑOS

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

- Pídale que haga una lista que contenga de 3 a 5 hábitos que tiene. Consiga que su adolescente piense incluso en las cosas pequeñas que hace a diario. Haga que su adolescente marque los hábitos que piensa necesita cambiar para hacer que su vida sea mejor. Es posible que su adolescente se sorprenda de las cosas pequeñas que hace de forma constante afectan su vida.
- Ayude a su adolescente a cambiar sus hábitos al animarle a ser constante. A menudo, cambiar los hábitos se siente poco natural, por lo que recuerde a su adolescente que cambiar los malos hábitos vale la pena el esfuerzo.
- Pida a su adolescente que identifique algunos de sus buenos hábitos. Anime los buenos hábitos de su hijo.
- Supervise si su adolescente está utilizando su planificador. Planificar es un hábito que lleva al éxito. Anime a su adolescente a usar su planificador.
- Preste atención a los hábitos interpersonales de su adolescente. Por ejemplo, es posible que su adolescente no se dé cuenta que el contacto visual puede afectar su relación con las personas que le rodean.



Hábitos:
Cosas que hacemos de forma repetida, a menudo sin pensarlas.

Los hábitos son las cosas que su adolescente hace con tanta frecuencia que a menudo ni las piensa. Sin embargo, usted debe animar a su adolescente a que hable y piense acerca de sus hábitos, ya que éstos pueden tener un gran impacto en su vida como adolescente.

Un consejo de Los 7 hábitos®

Es posible que en estos momentos, su adolescente no quiera enfocarse en desarrollar buenos hábitos, pero en el futuro, estará feliz de haberlo hecho. Así que, foméntele buenos hábitos, más adelante se lo agradecerá.

The above registered trademark is the property of FranklinCovey Co.; used herein under license.