

## **SECRETOS DE UN HOGAR FELIZ**

El hogar debe de ser un pequeño cielo en la tierra, debe de ser nuestro refugio, nuestro templo de amor:

**1.- RESPETO:** Todos los miembros de una casa merecen respeto, sin importar su edad o condición. Respeto a sus necesidades, a sus ideales, a su tiempo, a su tristeza, a su alegría, a sus ocupaciones, y a su cuerpo. Ningún adulto tiene derecho a lastimar física, sexual, o emocionalmente a un niño. Fundación Televisa y Fundación En Pantalla Contra la Violencia Infantil.

**2.-DIALOGO NO GRITOS:** Absolutamente nada de lo que ocurre en el hogar se arregla con gritos e insultos. Los gritos lastiman el alma, ensordecen el corazón, los insultos provocan temor, dolor, y desamor. Una palabra dulce educa más que una palabra hiriente. ¿Y tú cómo educas a tus hijos? .... Fundación Televisa y Fundación En Pantalla Contra la Violencia Infantil.

**3.- EVITAR BURLAS, SARCASMO, APODOS. NO MAGNIFICAR LOS ERRORES.**

Si te burlas de tus hijos, los harás tímidos e inseguros. Si les dices o le haces sentir que son tontos, que no sirven para nada, nunca creerán en sí mismos y no serán capaces de luchar. Mejor estímúlos, enséñales con paciencia, reconoce sus méritos y alaba su esfuerzo , eso les dará seguridad personal. Fundación Televisa y Fundación En Pantalla Contra la Violencia Infantil.

**4.- POR NINGUN MOTIVO LOS GOLPES**

Ningún adulto, tiene el derecho de lastimar física, emocional o sexualmente de un menor. Golpear a un menor de edad o abusar de él o ella, es un acto cobarde, además es un delito. Si eres violento con tus hijos, ¡Recapacita! Y sorpréndelos con un trato amoroso y comprensivo. Fundación Televisa y Fundación En Pantalla contra la Violencia Infantil

**5.- VALORAR Y RESALTAR LAS CUALIDADES DE C/MIEMBRO DE FAMILIA.**

Cada pequeño, es un tesoro con cualidades propias, que tal vez tu no vez y sólo el tiempo y la confianza en ellos mismos les ayudará a descubrir, ¡Acéptalo como es!, ¡Observa sus fortalezas! Y no te concentres en sus carencias. Los niños necesitan estímulo, confianza y amor para su sana evolución emocional.

**6.-COMPROMISO.** ¿Sabías que uno de los ingredientes de una familia feliz, es el compromiso de protegerse entre sí, de ayudarse y respetarse. Por qué no empiezas hoy usando las palabras mágicas “Gracias”, “por favor”, Si eres educado con tus hijos ellos lo serán también. Fundación Televisa y Fundación En Pantalla Contra la Violencia Infantil.

**7.- FOMÉNTESE UN AMBIENTE ALEGRE,** y hagan del hogar un nido atrayente. No necesita ser grande ni lujoso, aunque sea una sola habitación, debe respirarse en él un clima de amor y sentido del humor.

**8.- En las familias felices existe fundamentalmente el INGREDIENTE AMOR, ESTÍMULO** ¿Cómo se puede alimentar ese amor?. Resaltar las cosas pequeñas, halagos, simpatía.

## **7.- ACTIVIDADES DIVERTIDAS EN REUNIÓN:**

El hogar debe ser no sólo un refugio para dormir y comer, o un lugar frío y cruel a donde nadie quiere llegar. El hogar debe ser el lugar en donde los hijos y los padres anhelan estar porque se respira amor, tolerancia y respeto, pero también risas, alegría y buen humor. Deja en la puerta de tu casa todos tus problemas. inventa juegos en familia, y disfruta cada instante con tus hijos.

**8.- COMUNICACIÓN:** Escucha con atención y respeto a tus hijos, no importa su edad, comparte con ellos sus alegrías, tristezas y problemas. Si ellos no encuentran comprensión en su padres y familia, lo buscarán en la calle. ¡Cúídalos! Antes de que otros con engaños se aprovechen de tu error y les hagan daño.

**9.- UNIDOS EN LA ADVERSIDAD.** La familia sólida, se une para hacer frente a los desafíos de una crisis, pues hay un compromiso mutuo. Es necesario desarrollar esa capacidad de hacer frente a la adversidad. Solidaridad entre todos.

**10.-ESTRUCTURA MORAL.-** Los valores éticos como la responsabilidad, la honradez, la caridad, integridad, lealtad, amor etc... se enseñan con el ejemplo y con la práctica cotidiana.

## **RECORDAR SIEMPRE:**

-Un hijo puede soportar pobreza, hambre, privación de cosas materiales, lo que no puede soportar es la humillación, los golpes, los gritos.

## **- DIOS EN EL HOGAR**

**CALIDAD DE TIEMPO** es más importante que la cantidad.

## **DESTRUCTORES DEL HOGAR:**

- Las adicciones: El Alcohol, las drogas
- El mal ejemplo
- Las faltas de respeto. Los gritos, los golpes
- La indiferencia, la desorganización, la suciedad, las comparaciones
- El rencor, la venganza, la ira, el odio, la irresponsabilidad

## CONJUNTO DE PENSAMIENTOS HERMOSOS

### He Aprendido

- He aprendido que no puedo hacer que alguien me ame, sólo convertirme en alguien a quien se puede amar. El resto depende de ellos.
- He aprendido que se puede requerir años para construir la confianza y únicamente segundos para destruirla.
- He aprendido que lo que verdaderamente cuenta en la vida no son las cosas que tengo alrededor sino las personas.
- He aprendido que no puedo compararme con lo mejor que hacen los demás, sino con lo mejor que puedo hacer yo.
- He aprendido que lo más importante no es lo que me sucede sino lo que hago al respecto.
- He aprendido que hay cosas que puedo hacer en un instante y que pueden ocasionar dolor toda una vida.
- He aprendido que es importante practicar para convertirme en la persona que yo quiero ser.
- He aprendido que es mucho más fácil reaccionar que pensar... y más satisfactorio pensar que reaccionar.
- He aprendido que puedo llegar mucho más lejos de lo que pensé posible.
- He aprendido que soy responsable de lo que hago, cualquiera que sea el sentimiento que tenga.
- He aprendido que si no controlo mis actitudes ellas me controlan a mí.
- He aprendido que los héroes son las personas que hacen aquello de lo que están convencida a pesar de las consecuencias.
- He aprendido que el dinero es un pésimo indicador del valor de algo o de alguien.
- He aprendido que en muchos momentos tengo el derecho de estar enojado, más no el derecho de ser cruel.
- He aprendido que el verdadero amor y la verdadera amistad continúan creciendo a pesar de las circunstancias.
- He aprendido que por más fuerte que se a mi duelo el mundo no se detiene por mi dolor.

- He aprendido que mientras mis antecedentes y circunstancias pueden puedan haber influido en lo que soy, yo soy el responsable de lo que llego a ser.
- He aprendido que dos personas pueden mirar la misma cosa y ver algo totalmente diferente.
- He aprendido que sin importar las circunstancias cuando soy honesto conmigo, llego más lejos en la vida.
- He aprendido que muchas cosas pueden ser generados por la mente el truco es el autodomínio.
- He aprendido que tanto escribir como hablar, alivia los dolores emocionales.
- He aprendido que el paradigma en el que vivo no es la única opción que tengo.
- He aprendido que aunque la palabra amor puede tener diferentes significados pierde su valor cuando se utiliza con ligereza.
- He aprendido que sin duda seguiré aprendiendo.