

# PRÁCTICAS DIARIAS DE HARMONY EN CASA

Tómate un momento para aprender sobre las Metas de Harmony, Encuentros y Trabajo con Buddies en el Portal de Internet, y usa estas sugerencias para probar estas Prácticas Diarias en casa:

## METAS DE HARMONY

Fomentar una sensación de bienestar emocional y confianza en tu familia, creando Metas de Harmony que favorezcan la forma en que cada miembro desea interactuar y ser tratado. Las Metas de Harmony son afirmaciones positivas que recuerdan gentilmente a los miembros de la familia que sigan estos acuerdos familiares, respeten los límites, resuelvan problemas y celebren mutuamente.

### Consejos para las Metas de Harmony en Familia:

- A medida que vayan creando metas, concéntrese en apoyarse mutuamente dentro de un espacio reducido durante períodos de tiempo más largos.
- Toma en consideración las responsabilidades y los horarios diarios de cada miembro de la familia, y designa espacios tranquilos y de "acción" donde ellos aprenderán, trabajarán y jugarán.
- Determina los momentos apropiados para interactuar con la tecnología, TV, etc.
- Elige un momento durante los Encuentros para compartir cómo los miembros de tu familia siguen con éxito las Metas de Harmony o resuelven problemas cuando tienen dificultades.

## ENCUENTROS

"Encuentros" es una rutina enriquecedora que reunirá a tu familia para compartir experiencias, intercambiar ideas y resolver conflictos cuando se presenten. Es un momento especial para que cada miembro de la familia se sienta seguro, cómodo y valorado. Durante los Encuentros, cada familiar aprenderá sobre sus propios sentimientos y los de otros, también tendrá oportunidades para expresar empatía y compasión.

### Consejos para Encuentros en Familia:

- Comiencen el día juntos para compartir horarios, historias y actividades.
- Terminen el día y reflexionen sobre lo que hicieron bien, también compartan desafíos y nuevos aprendizajes.
- Tómense un tiempo cada día para expresar gratitud.

## TRABAJO CON BUDDIES

Trabajo con Buddies reúne a "pares de amigos" por un periodo corto de tiempo para entablar conversaciones y actividades temáticas. Es una excelente manera para conocer más a un amigo y descubrir semejanzas y diferencias. Tener un "Buddy" y ser "Buddy" mejora el sentido de conexión, motivación y empatía mutua. Los amigos seleccionan una Tarjeta de Conexión Rápida y participan en conversaciones y proyectos cooperativos.

### Consejos de Trabajo con Buddies en Familia:

- Utiliza "Trabajo con Buddies" con miembros de la familia, familias numerosas y amigos.
- Practica Trabajo con Buddies cada día con un familiar diferente.
- Dedicar tiempo diario para practicar Trabajo con Buddies con un compañero de clase o un amigo, ya sea por teléfono o redes sociales.
- Utiliza Trabajo con Buddies para conversar con un niño o compañero que está batallando con sus emociones.

## TARJETAS DE CONEXIÓN RÁPIDA

Pronto usarás las Tarjetas de Conexión Rápida Harmony para iniciar discusiones, aprender sobre semejanzas y diferencias, colaborar y participar en actividades breves. Las Tarjetas de Conexión Rápida se pueden usar para Encuentros, Trabajo con Buddies y conversaciones durante comidas familiares.