

## PARADA TÉCNICA N.º 1

# Compromiso: ¿Qué haremos para mantenernos conectados?

Enfóquense en algo que puedan comenzar a hacer (y continuarlo) de inmediato.

Cuando tengan un objetivo potencial, formulen estas preguntas al respecto.

Realicen ajustes hasta que puedan responder de forma afirmativa a todas ellas.

- \_\_\_ ¿Es algo que pueden **empezar a hacer de inmediato?** (Si no lo es, concéntrense en una parte que puedan hacer ahora).
- \_\_\_ ¿Todos en la familia **piensan que es importante?** (De lo contrario, hablen hasta que encuentren algo que realmente deseen todos).
- \_\_\_ ¿Es **desafiante**, pero también es algo que consideran que **pueden hacer?**
- \_\_\_ ¿Es **lo suficientemente específico** como para saber si van por el buen camino? (Pueden especificarlo más respondiendo a estas preguntas: ¿Qué observaremos cuando lo hagamos? ¿Cuándo lo llevaremos a cabo? ¿Con qué frecuencia lo haremos?)

## PARADA TÉCNICA N.º 2

# Beneficios: ¿Cómo nos mantendrá conectados esto?



**¿Cómo mejorarían sus relaciones familiares** si esta promesa se convirtiera en un hábito positivo o en una rutina? ¿Por qué desean hacer esto? **Anoten** los beneficios para ayudarlos a mantenerse en el buen camino.

## PARADA TÉCNICA N.º 3

# Barreras: ¿Qué obstáculos podrían interponerse en el camino?



Es realmente difícil cambiar hábitos y rutinas. Crear nuevos también es difícil. Muchas cosas pueden interponerse en el camino. Algunas de esas barreras están más allá de nuestro control. Pero otras son cosas en las que podemos trabajar, como las que se enumeran en la hoja de trabajo. Descubran cuáles son las mayores barreras para su familia.

## PARADA TÉCNICA N.º 4

# Plan: ¿Cómo podemos eliminar estos obstáculos?

El plan debe enfocarse en cosas específicas que harán para superar los obstáculos. A continuación se detallan algunas ideas de lo que pueden hacer cuando encuentren barreras comunes para crear hábitos positivos en las familias:

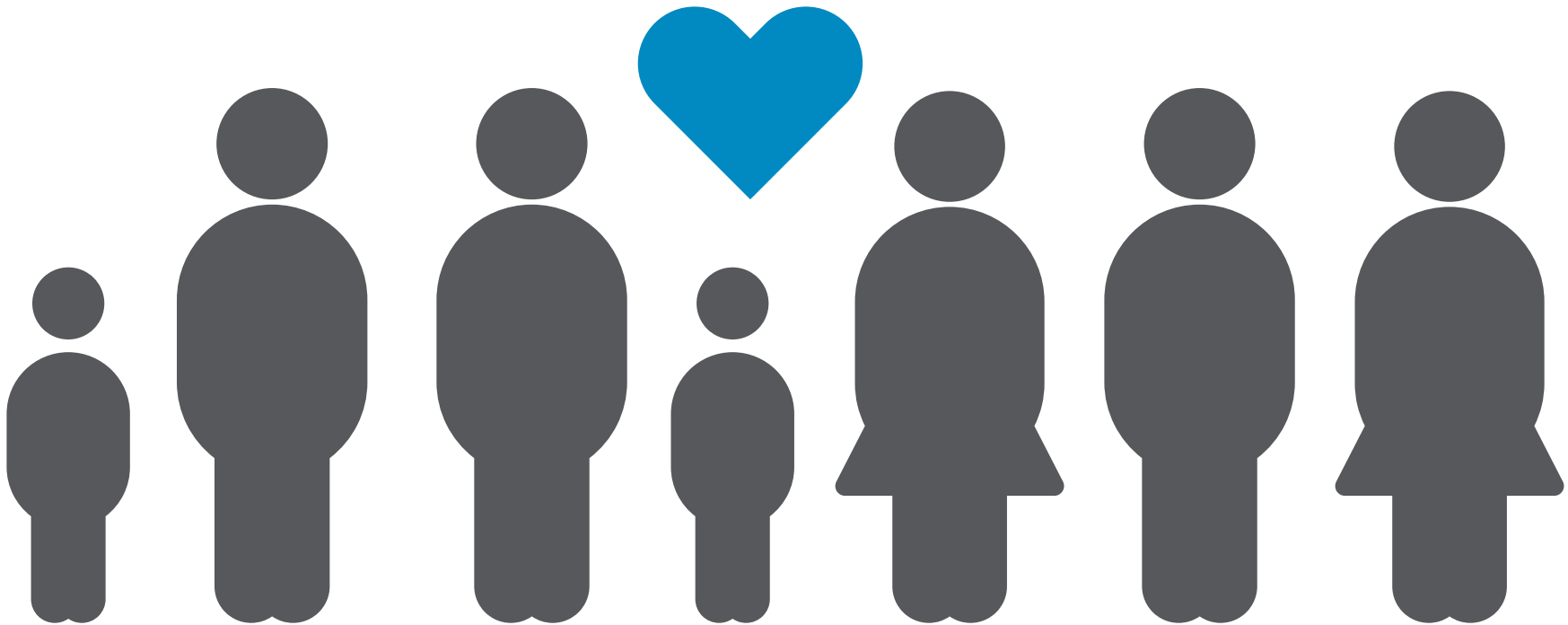
- **No tenemos tiempo:** Acorten el objetivo (por ejemplo, cinco minutos en lugar de treinta). Concéntrense en lo que pueden hacer mientras hacen otra cosa (como cuando viajan en automóvil o en autobús). Comiencen por hacerlo con menos frecuencia.
- **Nos olvidamos:** Escribanlo en sus calendarios. Coloquen carteles donde puedan verlos (por ejemplo, en el espejo del baño o en el televisor).
- **Nos distraemos:** Aléjense de (o apaguen) las distracciones. Vayan a otro lugar; al menos hasta que sea más fácil concentrarse.
- **Tenemos otras prioridades:** Piensen más acerca de los beneficios. ¿Cómo hacen que se vuelvan más importantes?
- **Es muy difícil:** Encuentren algo más sencillo de hacer que los ayude a comenzar. El objetivo es comenzar un nuevo hábito, no que sea perfecto de inmediato.
- **No tenemos ganas:** Inténtenlo de todos modos, incluso si es complicado. Usen el enfoque "Fíngelo hasta hacerlo realidad".



## PARADA TÉCNICA N.º 5

# Apoyos: ¿Quién nos ayudará a mantener el rumbo?

Cuéntenles a las personas en las que confían sobre el compromiso. (Estas personas podrían ser abuelos, clérigos, vecinos o amigos). ¡O podrían ser otras personas del taller Keep Connected!) Pídanles que los animen y les pregunten cómo les va.



## PARADA TÉCNICA N.º 6

# Recompensas: ¿Cómo celebraremos los hitos?



Planeen celebraciones o recompensas cuando alcancen hitos que muestren el progreso hacia el cumplimiento de su compromiso. Refuercen lo que sea importante para ustedes. Por ejemplo, pueden celebrar cuando lo hayan llevado a cabo cinco veces.

## PARADA TÉCNICA N.º 7

# Revisión: ¿Cuándo realizaremos seguimiento entre nosotros?



Planifiquen cuándo y cómo realizarán el seguimiento entre ustedes. (Comiencen haciendo el seguimiento a menudo). Si sus planes no funcionan, no se rindan. Hagan modificaciones para lidiar con las barreras de formas diferentes. Y sigan intentándolo.