



3 maneras  
sencillas de ser  
una familia más feliz

## Una introducción

# “¿Cuán feliz es su familia?”

Este folleto es para ayudarles a usted y a su familia a determinar los aspectos en lo que todo está bien, y aquellos en lo que se pueda mejorar.

Se sugieren ideas que han probado ser muy exitosas en el diario vivir familiar.

Quizás, el aspecto más importante en el que su familia deba concentrarse sea el de

## apartar tiempo para estar juntos.

Eso es difícil debido al ritmo acelerado del mundo actual, pero cuando pasamos tiempo juntos como familia, se fortalecen los lazos familiares, hay un intercambio de opiniones, se aprenden valores, se cultiva el respeto mutuo y se disfruta de la compañía familiar.

Si la suya es como la mayoría de las familias, es probable que haya habido algunos desacuerdos, pero si se hace un esfuerzo por

## mejorar la comunicación,

se notará un gran cambio: menos rencillas y más unidad.

Además de ayudar a la familia a llevarse mejor, los padres tienen el deber de

## poner énfasis en los valores

que ayuden a los hijos a ser más responsables. Para tener éxito en la vida, se requieren valores, que son normas basadas en la moralidad.



Fotografía por Steve Banderson

Le invitamos a poner en práctica las ideas que aquí  
se ofrecen para que su familia  
**sea más unida y**  
*más feliz.*

Se trata de un esfuerzo de toda la vida que vale la pena.  
Recuerde que aun pequeños cambios pueden tener un gran impacto.



# Índice de temas

## Introducción 2

# 1



- 7 Aparte tiempo para estar juntos
- 8 Aprovechen cada minuto al máximo
- 9 Aparten una noche por semana  
Hagan algo juntos
- 10 Coman juntos  
Dedíquele tiempo a cada uno
- 11 Interésese en las actividades de sus hijos
- 12 Apaguen el televisor  
Ayude a sus hijos a cultivar sus talentos
- 13 Haga que los quehaceres domésticos  
sean divertidos

## Mejoren la comunicación 15

- ¿Escucha realmente? 16
- Asegúrese de que los demás lo  
comprendan a usted 17
- Cree el entorno adecuado
- Permita que sus palabras reflejen sus  
sentimientos 18
- Resuelva los problemas sin atacar 19
- Establezca relaciones de confianza
- Piense antes de hablar 20
- Convierta su casa en un hogar
- Fortalezca su matrimonio 21



# 2

# 3



- ## Ponga énfasis en los valores
- 24 Dé responsabilidades a sus hijos  
Dé un buen ejemplo
  - 25 Ayude a sus hijos a fijar metas
  - 26 Déle importancia a la historia familiar  
Presten servicio juntos
  - 27 Aprovechen al máximo las tradiciones familiares  
Vigile lo que entra en su hogar
  - 28 Busque momentos adecuados para enseñar
  - 29 Incluya a sus hijos al tomar decisiones familiares  
Enseñe valores familiares



Aparte  
tiempo  
*para estar juntos*

1



# Aprovechen cada minuto al máximo

Los lazos familiares se fortalecen cuando pasamos juntos el mayor tiempo posible. Un orden de prioridades nos ayudará a tener más tiempo:

- \* Determine qué es lo más importante en su vida.
- \* Analice a qué le dedica su tiempo en la actualidad.
- \* Destine tiempo suficiente para lo que tiene mayor importancia.

Para mucha gente, pensar que no hay tiempo suficiente para la familia es algo normal; por lo tanto, dedican a la familia sólo el tiempo que les sobra después de atender a todo lo demás. Con un poco de esfuerzo, nuestra familia pasará a ser una prioridad si apartamos tiempo para ella.



## Aparten una noche por semana

---

Las agitadas exigencias de la vida cotidiana pueden nublar las metas que su familia haya fijado a largo plazo. Cuando todos van en diferentes direcciones, es fácil pensar que se ha perdido la unidad familiar.

Muchas familias han descubierto que el programar una noche de cada semana para estar juntos puede fortalecer los lazos familiares y aumentar la unidad. Aproveche el tiempo para divertirse y enseñar a sus hijos.

- \* **Enseñen** valores que sean importantes para su familia.
- \* **Analicen** temas de interés.
- \* **Hagan planes** para acontecimientos importantes.
- \* **Compartan** historias edificantes.

Al principio tal vez resulte difícil reunir a todos los miembros de la familia, pero si están resueltos a pasar ese tiempo juntos cada semana, los integrantes de la familia se harán el tiempo para estar allí.

## Hagan algo juntos

---

Las familias unidas saben que una de las claves más importantes es hacer algo todos juntos. Eso parece obvio, pero *muy a menudo* se pasa por alto.

Ya sea que se trate de una actividad sencilla o de unas vacaciones espléndidas, lo importante es estar juntos. A continuación se ofrecen algunas ideas de actividades de las cuales su familia podría disfrutar:

- \* **Música:** asista a los recitales de música de sus hijos o a presentaciones musicales de su localidad.
- \* **Aire libre:** vayan en una caminata, de campamento, observen pájaros o trabajen juntos en el huerto.
- \* **Prestar servicio:** llévenle la cena a un vecino, participen en actividades de servicio a la comunidad o ayuden con las campañas de recaudación de fondos para organizaciones caritativas.

- \* **De carácter espiritual:** vayan a la iglesia, lean las Escrituras y oren juntos con regularidad.
- \* **Social:** salgan a comer helado, disfruten de un día de campo, hagan fiestas con la familia y los amigos.
- \* **Deportes:** asistan a eventos deportivos, jueguen en el patio, patinen sobre hielo o sobre ruedas, monten en bicicleta, vayan a cazar, vayan de paseo en bote, bailen o esquíen.
- \* **Trabajo:** limpien y den mantenimiento a su casa y al huerto, preparen las comidas, pinten una habitación, planten un árbol.
- \* **Aprendizaje:** visiten sitios históricos, museos, zoológicos, planetarios o bibliotecas.

## Coman juntos

---

Junto con la familia, hagan el esfuerzo por reunirse para comer juntos por lo menos una vez al día. Si eso es imposible, intenten hacerlo unas cuantas veces por semana. Se darán cuenta de que la hora de la comida es una ocasión excelente para que los miembros de la familia conversen y se enteren de lo que está sucediendo en la vida de cada uno.

- \* Ayude a sus hijos a planear y a preparar algunas comidas.
- \* Hablen de planes y de acontecimientos familiares.
- \* Compartan historias o experiencias familiares favoritas.
- \* Inviten a los abuelos, los amigos o a otros familiares.
- \* Pregunte acerca de lo más gracioso que le haya sucedido a cada uno durante el día.
- \* Hable con sus hijos de lo que hayan aprendido y que para ellos haya sido motivo de sorpresa.

## Dedíquele tiempo a cada uno

---

Cuando cultivamos una sólida relación entre padres e hijos, ayudamos a nuestros hijos a sentirse valorados, amados y seguros de sí mismos. El pasar tiempo con cada uno de nuestros hijos es clave para establecer esa relación. Cuando usted y su hijo están solos, usted escucha, las ideas se comparten y se pueden hacer preguntas sin temor a lo que piensen los demás miembros de la familia.

- \* Participen en pasatiempos y actividades de interés para ambos.
- \* Relaten cuentos o canten canciones a la hora de dormir.
- \* Fije un tiempo para estar con cada uno de sus hijos en forma individual.
- \* Lean las Escrituras juntos.
- \* Pregunte a sus hijos qué les gustaría hacer.

## *Interésese en las* actividades de sus hijos

Si ustedes son como la mayoría de las familias, sus hijos tienen un horario tan ajetreado como el suyo con clases de piano, deportes, deberes y actividades escolares, y más.

Usted podría pasar más tiempo con sus hijos si les ayuda en las diferentes actividades; de ese modo, sus hijos sabrán que tiene interés en ellos y en lo que están haciendo.

- \* Preste servicio voluntario para ayudar con las actividades escolares, deportivas o de algún club.
- \* Asista a actividades deportivas, a recitales y a otros eventos.
- \* Ayúdeles a practicar y a prepararse.



# Apaguen el televisor

---

*He aquí un dato entristecedor:* estudios realizados demuestran que los padres pasan alrededor de tres horas al día mirando la televisión con sus hijos, pero pasan menos de treinta minutos con ellos en otras actividades.

No permita que la televisión les quite ese tiempo importante que podrían pasar juntos, ni tampoco que impida que los miembros de su familia se comuniquen entre sí en forma eficaz.

- \* Establezcan reglas familiares para eliminar el ver programas inapropiados o mirar televisión en exceso.
- \* Jueguen juntos.
- \* Ayude a sus hijos con los deberes escolares.
- \* Salgan a caminar juntos.
- \* ¡Conózcense mejor!

# Ayude a sus hijos a cultivar sus talentos

---

Cada persona tiene una combinación única de talentos e intereses. Gran parte de nuestra felicidad y productividad en la vida depende de la forma en que descubrimos, magnificamos y compartimos esos talentos de una manera equilibrada. Hay mucho que usted, como padre o madre, puede hacer para ayudar a sus hijos a cultivar sus talentos:

- \* Ayude a sus hijos a determinar cuáles son sus talentos.
- \* Apoye y aliente sus intereses y pasatiempos.
- \* Enséñeles a apreciar los talentos de otras personas.
- \* Ayúdeles a aprender a usar sus aptitudes y talentos para ayudar a otras personas.
- \* Muéstreles la importancia de ser agradecidos por sus talentos especiales.

# Haga que los quehaceres domésticos sean divertidos

En lugar de asignar quehaceres domésticos a cada integrante de la familia por separado, considere la idea de hacerlo juntos. El compartir los quehaceres da a cada uno un mayor sentido de responsabilidad y unidad. Además, le ayuda a usted a efectuar los quehaceres imás rápidamente!

- \* Después de las comidas, invite a todos a ayudar con la limpieza.
- \* Mientras trabajan, hable con sus hijos acerca de lo que les haya sucedido durante el día.
- \* Enseñe a sus hijos, mediante el ejemplo, el valor que tiene el trabajo.
- \* Pida a sus hijos que trabajen juntos para resolver problemas relacionados con los quehaceres.
- \* Ayúdeles a buscar quehaceres que les gusten.
- \* Ayúdeles a tener éxito dándoles tareas que vayan de acuerdo con su capacidad.







2

Mejoren la  
comunicación



## ¿Escucha realmente?

El escuchar es más que simplemente oír. Una manera importante de expresar interés sincero en los integrantes de la familia es escucharlos con atención. El escuchar lo que las personas sienten, al igual que lo que dicen, requiere concentración y esfuerzo, pero las recompensas que se reciben hacen que ese esfuerzo merezca la pena: los miembros de su familia estarán más dispuestos a hablar abiertamente y decirle lo que piensan y cómo se sienten.

Los siguientes pasos le pueden servir de ayuda para escuchar más eficazmente:

- \* Para demostrar que desea escuchar, mírelos cuando hablen.
- \* Evite interrumpir con sus propias experiencias y opiniones. Si la persona que está hablando hace una pausa, no se apresure a expresar sus propias ideas.
- \* Fíjese en las señales no verbales, tales como la expresión facial, el tono de voz y la postura.
- \* Acepte la forma en que los integrantes de la familia describan sus sentimientos, motivos y metas, sin sermonearlos diciéndoles lo que deberían pensar o sentir.
- \* Para demostrar si usted entiende, describa cómo parece que ellos se sienten: “Parece que te sintieras, parece que pensaras...”

- \* Cuando ofrezca una opinión y las opciones que haya para determinado problema, explique las razones que tiene para hacerlo; no obstante, a menos que se trate de asuntos relacionados con la salud, la seguridad y la moralidad, los padres prudentes, teniendo en cuenta la edad y madurez de sus hijos, a menudo permiten que éstos tomen sus propias decisiones y aprendan por experiencia propia.

## Asegúrese de que los demás lo comprendan a usted

---

Para tener una buena comunicación con los demás, es importante cultivar la aptitud de hablar con eficacia. Cuando usted se expresa en forma clara, eficaz y amorosa, mantiene los canales de comunicación abiertos y son menos las posibilidades de que haya disputas, malos sentimientos y malentendidos.

- \* **Sea honesto.** Esté dispuesto a decir lo que piensa y siente realmente, y no lo que los demás quieran escuchar.
- \* **Sea amable.** Aprenda a expresar sus sentimientos sin culpar a otros.
- \* **Evite las generalizaciones.** Los comentarios como “tú siempre...” o “tú nunca...” o “ustedes siempre...”, etc., son extremos.

## Cree el entorno adecuado

---

Si demostramos interés, apoyo e imparcialidad, nuestros hijos estarán más dispuestos a recibir nuestra ayuda y guía. Hay algunas maneras sencillas de crear el entorno adecuado para la buena comunicación:

- \* Fíjese en lo bueno que ellos hacen.
- \* Comparta sus inquietudes y esté dispuesto a considerar nuevas ideas para resolverlas.
- \* Aun cuando tenemos que fijar límites, trate de buscar maneras de ayudarles a satisfacer sus necesidades.

# Permita que sus palabras reflejen sus sentimientos

Los hijos creen en lo que los padres les dicen. Aun los comentarios aparentemente insignificantes de un padre pueden tener un gran impacto, bien sea positivo o negativo, en un hijo.

Los comentarios de un padre ayudarán a forjar la imagen que los hijos tienen de sí mismos. El hijo a quien sus padres han calificado de “inteligente”, por ejemplo, es probable que tenga un mejor desempeño en la escuela que un niño que ha sido tachado de “perezoso”.

- \* Use palabras que demuestren aceptación y amor.
- \* Permita que sus hijos tengan su propia personalidad.
- \* Demuestre confianza en sus hijos.
- \* Aliéntelos a poner su mejor esfuerzo.
- \* Expresé agradecimiento por el esfuerzo que hacen.



## Resuelva los problemas sin atacar

---

Cuando los hijos cometen errores, los padres deben hablar acerca del error teniendo cuidado de no condenar al hijo. Usted puede hablar con sus hijos acerca de la conducta inaceptable sin hacerles creer que ellos son malos. Es mejor decirle al hijo que se ha portado de una manera inaceptable en lugar de decirle que él es malo.

Cuando discipline a sus hijos, piense en las palabras que emplea:

- \* ¿Está condenando a sus hijos o sus acciones?
- \* ¿Qué puede decir para que noten la diferencia?
- \* Si pudiera ver su rostro en un espejo, ¿cambiaría eso su manera de hablarle a su hijo?

## Establezca relaciones de confianza

---

Los hijos llegan a respetar a los padres que son honrados con ellos y pierden la confianza en los que no lo son. Usted puede ayudar a sus hijos a desarrollar un buen carácter al enseñarles principios de honradez y al ser constante en vivir dichos principios.

- \* *Esté dispuesto a disculparse.* Los hijos valoran que los padres admitan que han cometido errores. Mediante su ejemplo sincero, los hijos aprenderán que todos cometen errores y que todos pueden cambiar.
- \* *Comparta sus metas.* Hable con sus hijos acerca de sus metas, sus sueños y las razones por las cuales usted hace lo que hace. Si comparte abiertamente sus pensamientos, sus hijos se sentirán más cómodos y confiarán en usted.

## Piense antes de hablar

---

Tener desacuerdos en la familia es algo normal, pero las emociones que podrían surgir en un momento de tensión pueden hacer que se diga algo que sea motivo para lamentar después. El analizar bien el problema antes de reaccionar ayuda a los integrantes de la familia a calmarse y a encontrar otras maneras de expresar sus sentimientos.

- \* *Aléjese de la situación por un momento.* Si tiene un altercado, tómese un momento para calmarse. Salga a caminar, cuente hasta diez o haga otra cosa que le ayude a recobrar el control.
- \* *Póngase en el lugar de ellos.* Imagínese que usted es el integrante de la familia con quien esté teniendo el desacuerdo. ¿Qué influencia tendrán sus palabras en esa persona? *Recuerde:* los niños a menudo escuchan su tono de voz más que sus palabras.

## Convierta su casa en un hogar

---

En una encuesta realizada en los Estados Unidos, los hombres dijeron que lo que más querían en su hogar era la tranquilidad. Más que los muebles costosos, un garaje bien equipado o un estudio privado, deseaban paz y felicidad en el hogar.

Para todo miembro de la familia, el hogar debería ser un refugio de las tribulaciones y los conflictos del mundo exterior. Debería ser un lugar de aceptación y de fortaleza.

- \* Cree un ambiente de paz en su hogar.
- \* Resuelvan las diferencias rápidamente y en privado.
- \* Eviten las rencillas y las contiendas.
- \* Muestre a sus hijos la manera de resolver los conflictos mediante su ejemplo amoroso.
- \* Busque oportunidades para demostrar aprecio por los miembros de la familia.
- \* Demuéstreles —y dígales— que los ama.

- \* Deje notas o pequeños obsequios donde otros miembros de la familia puedan encontrarlos.
- \* Pida a sus hijos que le ayuden con proyectos divertidos, tales como hacer galletas o escribir cartas.
- \* Dé motivo a los miembros de la familia para que deseen llegar a casa después de la escuela o del trabajo.

## Fortalezca su matrimonio

---

Los padres son la clave del éxito de la familia. La buena comunicación entre los cónyuges puede ejercer una fuerte influencia positiva en la comunicación dentro de la familia. El tener un matrimonio fuerte requiere un esfuerzo continuo, paciencia y sabiduría.

Si aprenden a comunicarse el uno con el otro, los padres resolverán conflictos en forma pacífica y contribuirán a un ambiente familiar sano.

- \* Recuerden sus mejores momentos.
- \* Vea las cosas desde el punto de vista de su cónyuge.
- \* Aprenda de su cónyuge.
- \* Reconozca que es normal que haya desacuerdos.
- \* Fíjese en las cualidades positivas de su cónyuge.
- \* Pasen tiempo de esparcimiento juntos con regularidad.
- \* Demuestre amor de una manera que sea significativa para su cónyuge.







# 3

Ponga énfasis en  
*los valores*

## Dé responsabilidades a sus hijos

---

Cuando enseña valores correctos a sus hijos, les ayuda a edificar fundamentos sólidos sobre los cuales edificarán su carácter. Si uno enseña y practica dichos valores, contribuye no sólo al bienestar de la familia, sino a la sociedad en la que vive. La Biblia dice: *“Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él”* (Proverbios 22:6). Dé responsabilidades a sus hijos pequeños para que desarrollen un núcleo de valores morales y para que eso los guíe a hacer lo justo.

Cuando los hijos participan en las tareas del hogar, aprenden disciplina, responsabilidad y respeto por el trabajo. Asigne a los niños tareas pequeñas y sencillas, y luego aumente sus responsabilidades a medida que crezcan.

## Dé un buen ejemplo

---

Su buen ejemplo es el mejor maestro. El dicho sin el hecho no trae provecho, en particular en su relación con sus hijos. Ya sea que lo sepa o no, lo que usted hace ejercerá una poderosa influencia en la conducta de sus hijos durante toda su vida.

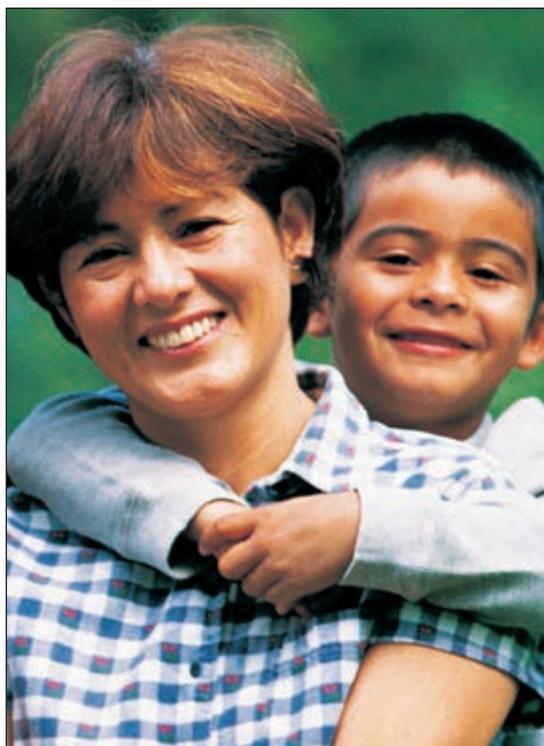
Los hijos aprenden a comportarse como adultos al observarlos a ustedes como padres. Si usted lleva la clase de vida que quiere que sus hijos lleven, eso ejercerá una influencia más positiva en ellos que todos los sermones que les dé en cuanto a lo que ellos deberían hacer. Analice su propio comportamiento y piense en cómo puede ser un maestro aún mejor:

- \* Enseñe a sus hijos a tener bondad, consideración y gratitud mediante la forma en que usted trata a los demás.
- \* Demuestre amor y servicio mediante su ejemplo de servicio.
- \* Enséñeles a respetar la ley al esforzarse por obedecerla.
- \* Demuestre a sus hijos la satisfacción del deber cumplido mediante su propio trabajo arduo.
- \* Sea un ejemplo de madurez al admitir sus errores, disculpándose y esforzándose por hacer las cosas de una mejor manera.

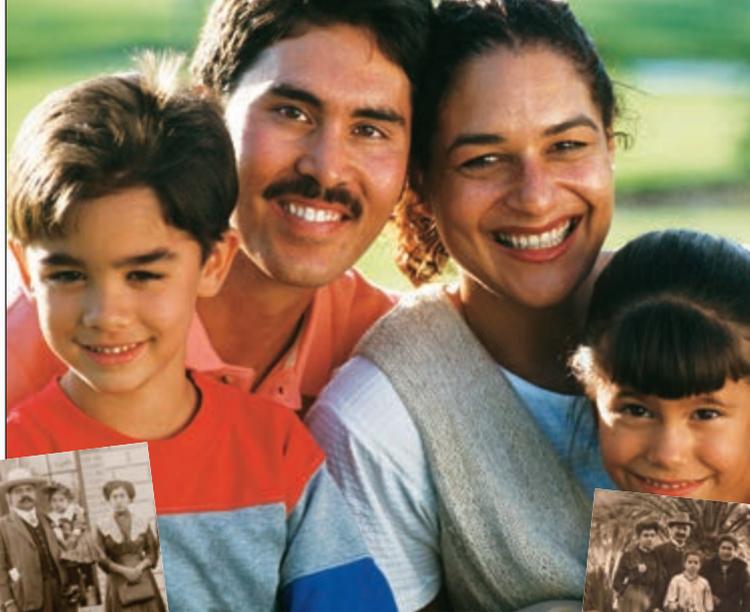
# Ayude a sus hijos a fijar metas

Sus hijos deben determinar el rumbo de su propia vida. Es importante enseñarles que las decisiones que tomen en su juventud tendrán un gran impacto en el futuro. Las decisiones relativas a la salud, a la moralidad y a los estudios serán cruciales para sus vidas.

- \* **Hable** con sus hijos en cuanto a los planes que tengan para el futuro.
- \* **Pregúnteles** acerca de sus intereses y aspiraciones.
- \* **Demuestre** confianza en su capacidad para tomar decisiones.
- \* **Analice** con sus hijos los valores que ellos hayan aprendido en el hogar.
- \* **Señale** la influencia que esos valores tendrán en sus decisiones futuras.
- \* **Ayude** a sus hijos a fijar metas a corto y a largo plazo.



Fotografía por Steve Banderson



## Déle importancia a la historia familiar

Toda familia tiene una historia. A veces tenemos fácil acceso a ella y a veces es necesario investigarla. El enseñar a sus hijos acerca de la historia familiar, así como el mantener un vínculo con otros familiares les da a los miembros de la familia un sentido de pertenencia y un mejor entendimiento de sí mismos.

- \* *Comparta* con sus hijos los relatos acerca de la vida de sus antepasados.
- \* *Invite* a sus familiares a que agreguen sus observaciones en cuanto a la historia familiar.
- \* *Asista* a las reuniones familiares y visite con regularidad a sus parientes.
- \* *Dé* a sus hijos copias de las historias, las fotos y los registros que tengan que ver con sus antepasados.

## Presten servicio juntos

Si la familia dedica tiempo y esfuerzo al servicio de los demás, es más probable que los hijos aprendan valiosas lecciones acerca de

la bondad, del sacrificio, de la compasión y la generosidad. Hay numerosas oportunidades de prestar servicio en toda comunidad, tales como el ayudar en los comedores comunitarios o en los refugios para desamparados, participar en la recolección de donaciones caritativas, preparar comida para un vecino enfermo, ayudar a los ancianos con los quehaceres domésticos y muchas otras cosas más.

- \* Póngase en contacto con las organizaciones de servicio o de caridad.
- \* Pregunte en qué forma puede contribuir su familia.
- \* Esté atento a las oportunidades que se presenten en su iglesia o en su vecindario.

## *Aprovechen al máximo las* tradiciones familiares

Las tradiciones familiares son actividades que se hacen en forma regular o acontecimientos que los miembros de la familia han pasado de una generación a otra. A menudo, están relacionadas con días festivos y tienen un significado especial para la familia porque unen a padres e hijos en un legado común.

Al continuar —o *al comenzar*— sus propias tradiciones familiares, usted fomentará la identidad, la unidad y un sentido de estabilidad en su familia. Las tradiciones también sirven para inculcar valores importantes en sus hijos. Por ejemplo, en la Nochebuena, muchas familias cristianas leen la historia del nacimiento de Jesucristo. Esa tradición une a los miembros de la familia y fortalece sus valores y creencias religiosas

- \* ¿Cuáles son sus tradiciones familiares favoritas?
- \* ¿Qué hace que esas tradiciones sean significativas y divertidas?
- \* ¿Qué tradiciones desea transmitir a sus hijos?
- \* ¿Qué valores se fortalecen por medio de las tradiciones que tienen?

## *Vigile lo que entra* en su hogar

Los diversos medios de comunicación con información al instante que hay disponibles son sorprendentes, pero los videos, Internet, los juegos de computadora y otros medios han disminuido el tiempo que

los miembros de la familia pasan juntos. Los medios de comunicación no deberían tomar el lugar de los padres para forjar el comportamiento y las actitudes de los hijos, ni tampoco deberían influir en la imagen que los hijos tienen de sí mismos ni su percepción del mundo.

- \* Sea consciente de los medios de comunicación que usan sus hijos.
- \* Hable con sus hijos acerca de lo que ellos escuchan, miran y leen.
- \* Ayude a sus hijos a entender que muchas acciones aparentemente inofensivas representadas en el cine y la televisión, entre ellas el sarcasmo y la violencia, son una manera inapropiada de tratar a los demás.
- \* Evalúe cuidadosamente con sus hijos la calidad y el contenido de lo que escojan ver y oír a través de los medios de comunicación.
- \* Controle el tiempo que pasan en actividades relacionadas con los medios de comunicación.
- \* Ayúdeles a descubrir opciones satisfactorias, tales como la lectura, los deportes y las buenas amistades.
- \* Proporcione a sus hijos otras formas de entretenimiento.

## *Busque momentos* adecuados para enseñar

La buena crianza de los hijos requiere cuidadosa atención. Debemos ser sensibles a las preocupaciones y los deseos de los hijos, y buscar oportunidades para enseñarles la manera de gobernar su vida.

Estas oportunidades de enseñanza a menudo son experiencias de la vida cotidiana. Por ejemplo, mientras estén trabajando en el huerto, podría enseñarles varias lecciones sencillas, como la forma debida de cuidar las cosas y cómo separar lo bueno de lo malo.

- \* Use frases conocidas u otras técnicas para ayudar a sus hijos a recordar las lecciones que usted enseña.
- \* Enseñe a sus hijos a distinguir el bien del mal.
- \* Analicen las consecuencias de las buenas y las malas decisiones.
- \* Cuando sus hijos tomen malas decisiones, tome medidas de inmediato para aplicar las consecuencias o deje que éstas ocurran.

# Incluya a sus hijos al tomar decisiones familiares

---

Se ha comprobado que los hijos a quienes se les permite participar en la toma de decisiones familiares estarán más dispuestos a obedecer las reglas de la familia.

Permita que sus hijos participen en el proceso de tomar decisiones siempre que ese proceso sea apropiado para su edad y nivel de responsabilidad. Ellos agradecerán el que usted escuche sus ideas y valore sus opiniones. Juntos, llegarán a un mejor acuerdo sin sacrificar los valores familiares.

A continuación, se sugieren algunas decisiones familiares que podrían tomar juntos:

- \* Fijen una hora específica de llegar a casa.
- \* Establezcan reglas en cuanto a la invitación de huéspedes a su casa.
- \* Planeen actividades y vacaciones familiares.
- \* Dividan y asignen los quehaceres domésticos.

# Enseñe valores familiares

---

Como padre de familia, el enseñar valores es una de sus responsabilidades primordiales. Los valores básicos para tener una vida feliz incluyen la bondad, la honradez, la gratitud, la integridad, el valor del trabajo, la paciencia, la moralidad y el amor.

Enseñe a sus hijos que éstos son valores que se deben honrar, que son esenciales para mantener buenas relaciones familiares y para tener éxito con otras personas fuera del hogar.

Los valores se deben enseñar mediante el ejemplo que usted les dé. También las sugerencias que se dan a continuación le servirán para enseñar los valores:

- \* Asistan a la iglesia juntos.
- \* Oren juntos en familia.
- \* Dedique tiempo a enseñar valores en su hogar con regularidad.

# Las familias son *parte del plan de Dios.*

---

Para hacer hincapié en la importancia de la familia,  
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días publicó  
una proclamación sobre la familia. A continuación  
se encuentran algunos extractos de dicha proclamación\*.

*El esposo y la esposa tienen la solemne responsabilidad de amarse  
y cuidarse el uno al otro, y también a sus hijos.*

\*

*Los padres tienen la responsabilidad sagrada de educar a  
sus hijos dentro del amor y la rectitud, de proveer para sus necesidades  
físicas y espirituales, de enseñarles a amar y a servirse el uno al otro,  
de guardar los mandamientos de Dios y de ser ciudadanos respetuosos  
de la ley dondequiera que vivan.*

\*

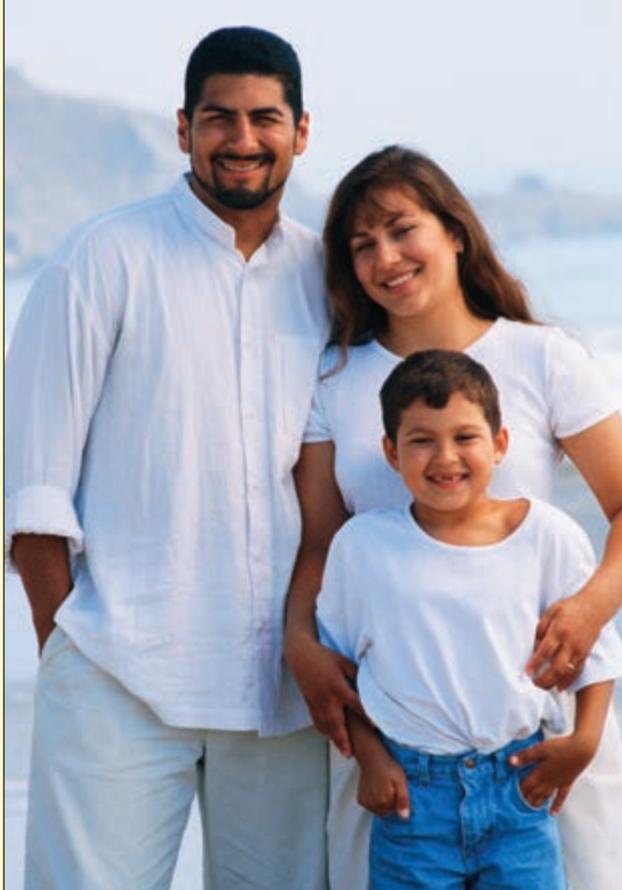
*Hay más posibilidades de lograr la felicidad en la vida familiar  
cuando se basa en las enseñanzas del Señor Jesucristo.*

\*

*Los matrimonios y las familias que logran tener éxito se establecen  
y mantienen sobre los principios de la fe, la oración,  
el arrepentimiento, el perdón, el respeto, el amor, la compasión,  
el trabajo y las actividades recreativas edificantes.*



\* El texto completo de esta proclamación está en [www.mormon.org](http://www.mormon.org).



Si desea ideas adicionales para  
**fortalecer a su familia**  
pregúntenos o visite nuestro sitio Web.

*Somos sus vecinos.*

LA IGLESIA DE  
**JESUCRISTO**  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

[www.mormon.org](http://www.mormon.org)

Para ponerse en contacto con nuestros representantes,  
llame al 1-800-357-5511 (dentro de los Estados Unidos y Canadá).

*Somos sus vecinos.*

LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

[www.mormon.org](http://www.mormon.org)

