

TIPS PARA SER UN EQUIPO

- **¡Asamblea familiar!** Para ser equipo, organiza la agenda cada semana junto a tu familia. Distribuye las tareas según la edad y condición. ¡Desde peques somos corresponsables!
- **Calendario a la vista**, como recordatorio de las actividades, tareas pendientes y eventos. Recuerda que lo que no está en el calendario no existe.
- **Stop “acaparar”**. Sé amable contigo, delega, pide ayuda, date permiso. Huye del “*yo puedo con todo*” y del “*quita que ya lo hago yo*”.
- **Hablamos las cosas**. Decimos lo que sentimos y pedimos lo que necesitamos. No vale el “*deberías saberlo*”, nadie tiene el super poder de adivinar qué necesitas.
- **¡Cultura de los cuidados!** Porque no es solo cosa de mayores, desde peques aprendemos a cuidar a las personas que nos rodean, a cuidar nuestra casa, nuestro mundo.
- **¿Agendas imposibles?** Revisa tu agenda y..., también, habla con tus peques para saber que las actividades que realizan les interesan, les ilusionan, les hacen crecer.
- **Reserva tiempo de calidad**, con ternura y atención, para jugar, para compartir, para crear, para descubrirnos. Cuida y nutre vuestro vínculo.
- **Listado de deseos**. Apuntamos las ideas geniales que se nos van ocurriendo para compartir en familia. Todas, por muy locas que sean, las debatiremos en la asamblea.
- **Todo el mundo en el centro**. Las necesidades familiares no pasan por encima de nadie, todo el mundo tiene derecho a disfrutar de tiempo y espacio propio.
- **Crea rituales en familia**. Para celebrar, para agradecer, para dar sentido a ocasiones especiales o momentos significativos, para expresarnos, conectar y construir en familia.