



## La Formación del Carácter en Casa, Al estilo Jalisco

### - Un viaje mensual de virtudes-

#### Introducción

En el mundo actual, en constante cambio y con desafíos complejos, las madres, padres y tutores de familia enfrentan la importante y hermosa tarea de formar ciudadanos éticos, conscientes y comprometidos. Más allá de lo académico, la educación en el hogar juega un papel fundamental en el desarrollo de un carácter sólido y valioso en sus hijos.

Este cuadernillo ha sido diseñado para ser una guía práctica y accesible que les ayude a comprender la importancia de la formación del carácter y, lo más importante, a ponerla en práctica diariamente en el ambiente familiar. Aquí encontrarán herramientas, definiciones claras y actividades concretas para cultivar las virtudes en sus hijos y, por ende, en toda la familia, **organizadas para ser trabajadas mes a mes a lo largo de casi un año**.



El hogar es el principal motor donde se moldea el carácter íntegro de los hijos en todas sus dimensiones: intelectual, ética, cívica y de desempeño. Es en este espacio privilegiado donde se cultivan las virtudes, el juicio crítico y la gestión emocional, preparando a niñas, niños y adolescentes para contribuir al bien común.

#### ¿Qué es la Formación del Carácter?

La formación del carácter es un enfoque educativo intencional y holístico que busca desarrollar en las personas un conjunto de **virtudes** que les permitan vivir una vida plena y actuar de manera correcta, ética y coherente con el bien, tanto para sí mismos como para los demás.



No se trata solo de obedecer reglas, sino de desarrollar la disposición interna y la fuerza de voluntad para tomar buenas decisiones y actuar virtuosamente.

Es un proceso que va más allá del conocimiento académico, abarcando cómo pensamos, sentimos y actuamos. Se centra en el aspecto moral y ético de la persona, que es moldeable y puede ser desarrollado deliberadamente.

#### ¿Por qué es importante la Formación del Carácter para sus hijos?

La formación del carácter es crucial hoy más que nunca. En una sociedad compleja, con avances tecnológicos y desafíos como la violencia, el egoísmo y la intolerancia, es esencial educar para la vida, fomentando la conciencia global y la cultura de paz.

## Para sus hijos, la Formación del Carácter implica:

- **Desarrollo integral:** Les permite crecer como seres humanos íntegros, con habilidades socioemocionales, cívicas y éticas que les permiten interactuar positivamente con los demás y convertirse en agentes de cambio para sus comunidades.
- **Vida plena y con propósito:** Les ayuda a alcanzar su máximo potencial, a vivir con sentido y a florecer como individuos.
- **Fortaleza interna:** Les proporciona la capacidad de enfrentar adversidades con perseverancia y sabiduría práctica.
- **Ciudadanía activa y cohesión social:** Un carácter fuerte y virtuoso es fundamental para construir comunidades prósperas, fomentando el respeto, la cooperación, el diálogo y el compromiso con el bien común.
- **Habilidades para la vida:** Desarrollan virtudes como la responsabilidad, la empatía y el respeto, esenciales para actuar con autonomía y en beneficio de la sociedad.

## ¿Qué son las virtudes?

Las virtudes son "estados estables del carácter", cualidades o hábitos adquiridos que inclinan a una persona a actuar de manera buena, justa y correcta. No son acciones aisladas, sino tendencias constantes a comportarse de cierta manera que se considera valiosa en una comunidad.

Las virtudes se forman con la práctica, el ejemplo, la educación y la reflexión, y son los pilares del carácter. Son los atributos que permiten a una persona actuar con responsabilidad, valor, empatía, justicia y templanza.

## ¿Cómo desarrollar las virtudes?

El desarrollo del carácter y las virtudes es un proceso continuo que implica tres momentos clave interconectados:

### 1. Conocimiento de la virtud:

Es la comprensión intelectual de qué son las virtudes, sus descripciones, cómo se manifiestan en la vida cotidiana y por qué son importantes. Es el "saber qué" y el "saber por qué".



**En casa:** Lean juntos historias o vean películas donde los personajes demuestren virtudes. Hablen sobre lo que hizo el personaje y por qué fue una buena acción.

### 2. Razonamiento de la virtud:

Es la capacidad de aplicar ese conocimiento a situaciones reales y complejas. Implica pensar sobre dilemas éticos, sopesar opciones y valorar la acción correcta. Es el "saber cómo" y el "saber cuándo" aplicar las virtudes.

**En casa:** Ante un problema familiar, pregunten a sus hijos: "¿Qué virtud crees que nos ayudaría en esta situación?" o "¿Cómo podemos actuar con justicia aquí?".

**3. Práctica de la virtud:** Es la acción real y constante de vivir las virtudes. La práctica lleva a la formación de hábitos y a que actuar virtuosamente se convierta en una segunda naturaleza, algo que se disfruta hacer.

**En casa:** Creen oportunidades diarias para que sus hijos pongan en práctica las virtudes, como ayudar en las tareas del hogar (responsabilidad) o compartir sus juguetes (generosidad).

## Mes 1: “Justicia”

### ¿Qué es la Justicia?

La justicia es la virtud de dar a cada uno lo que le corresponde, tratando a todos con equidad, imparcialidad y respeto por sus derechos. Implica actuar con rectitud y buscar el bien común.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Justicia en casa?

Inculcar la justicia en el hogar es esencial para formar individuos íntegros y ciudadanos conscientes. Los niños que comprenden la justicia desde pequeños desarrollan un fuerte sentido de la equidad, respetan los derechos de los demás y se convierten en promotores de un trato justo en sus interacciones sociales. Esto contribuye a construir una sociedad más solidaria y respetuosa.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Resolución justa de conflictos.** Cuando haya un conflicto entre hermanos, actúen como mediadores imparciales, escuchando a ambas partes y ayudándolos a encontrar una solución equitativa y que todos comprendan.

**Semana 2: Reparto equitativo.** Al repartir algo (ej: un postre, responsabilidades en un juego, tiempo de uso del celular), asegúrense de que se haga de manera justa y expliquen el porqué de la distribución, fomentando la comprensión.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 3: Derechos y deberes familiares.** Hablen sobre los derechos que tienen los niños en casa (ej: a ser escuchados, a jugar, a un espacio privado) y los deberes que conllevan (ej: escuchar a los demás, recoger sus juguetes, respetar la privacidad ajena).

**Semana 4: Juegos de mesa con reglas claras.** Jueguen juegos donde las reglas deben seguirse estrictamente y la justicia sea clave para el desarrollo del juego, enseñando el juego limpio y a aceptar los resultados.

### ¿Aplicamos la Justicia en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:

Esta semana:

- ( ) Tratamos a todos los miembros de la familia de manera justa y equitativa.
- ( ) Escuchamos ambas partes en un conflicto antes de tomar una decisión.
- ( ) Asignamos responsabilidades de forma balanceada y justa.
- ( ) Corregimos los errores de forma constructiva y equitativa.
- ( ) Reconocemos los méritos y los esfuerzos de cada uno de forma imparcial.



**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 2: “Respeto”

### ¿Qué es el Respeto?

El respeto es la consideración y valoración hacia uno mismo, hacia los demás (independientemente de sus diferencias), hacia el entorno y hacia las normas y autoridad. Implica reconocer la dignidad de cada persona y tratar a todos con cortesía y aprecio.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios del Respeto en casa?

Abordar el respeto en casa es fundamental porque sienta las bases para todas las demás interacciones sociales. Un hogar donde se practica el respeto es un ambiente seguro, de confianza y armonía. Los niños que aprenden a respetar en casa tienen mayor facilidad para construir relaciones saludables fuera de ella, ser empáticos y tolerantes, y convivir en paz en la sociedad.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Escucha activa en familia.** Cuando alguien habla, todos los demás escuchan sin interrumpir. Pueden establecer acuerdos sobre el uso de celulares y dispositivos, para que cuando un miembro de la familia hable, se deje de usar esos dispositivos y haya una escucha activa y plena.

**Semana 2: Reglas de oro del hogar.** Creen juntos un listado de 3 a 5 normas de convivencia basadas en el respeto (ej: "En esta casa nos hablamos con cariño"; "Respetamos las cosas de los demás"). Escríbanlas y colóquenlas en un lugar visible.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 3: Día de apreciación.** Eligen un día de la semana para que cada miembro de la familia nombre al menos una cosa que respeta y admira de otra persona en el hogar. Pueden turnarse para ser el "homenajeado".

**Semana 4: Cuidado del entorno.** Asignen tareas para cuidar el hogar y el medio ambiente (ej: separar la basura, no desperdiciar agua, apagar luces), enseñando el respeto por los recursos y espacios compartidos.

### ¿Aplicamos la Respeto en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Escuchamos atentamente cuando alguien habla, sin interrumpir – se pusieron en pausa celulares y dispositivos-.
- ( ) Nos dirigimos a los demás con palabras amables y tono adecuado.
- ( ) Respetamos los turnos al hablar o al usar objetos comunes.
- ( ) Cuidamos las pertenencias de los demás y los espacios compartidos.
- ( ) Aceptamos las diferencias de opinión y buscamos soluciones respetuosas.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 3: “Responsabilidad”

### ¿Qué es la Responsabilidad?

La responsabilidad es la capacidad de reconocer, aceptar y cumplir con las obligaciones, compromisos y consecuencias de nuestras propias acciones, tanto con uno mismo como con los demás.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Responsabilidad en casa?

Fomentar la responsabilidad en el hogar es crucial para que los niños se conviertan en adultos autónomos. Les enseña a ser proactivos, a gestionar su tiempo y recursos, y a comprender que sus acciones tienen un impacto. Un niño responsable será un estudiante más dedicado y, en el futuro, un ciudadano comprometido y un profesional confiable.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Mi rincón responsable.** Asigna a cada hijo un área específica del hogar (ej: su cuarto, el baño) de la cual sea responsable de mantener limpia y ordenada. Revisen juntos al final del día.

**Semana 2: Tareas domésticas compartidas.** Involucre a los hijos en 2-3 tareas del hogar adecuadas a su edad (ej: poner la mesa, recoger los juguetes, ayudar a preparar la comida). Creen un tablero sencillo con los turnos.

**Semana 3: Cuidado de mascotas o plantas (si aplica).** Si tienen mascotas o plantas, asigne a los hijos responsabilidades específicas en su cuidado (ej: alimentar a la mascota, regar una planta). Para enseñarles compromiso a largo plazo.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Consecuencias naturales.** Cuando surja una situación, permita que los niños experimenten las consecuencias naturales de sus acciones (ej: si no guardan su juguete, no lo encuentran después; si no hacen la tarea, no pueden usar el celular por determinado tiempo). Dialoguen sobre ello.

### ¿Aplicamos la Responsabilidad en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



En esta semana:

- ( ) Cada miembro de la familia cumplió con sus tareas y compromisos asignados.
- ( ) Mis hijos asumieron las consecuencias de sus acciones (positivas y negativas).
- ( ) Fueron conscientes de sus deberes y los realizaron a tiempo.
- ( ) Cuidaron sus pertenencias personales y las de la familia.
- ( ) Ayudaron en las tareas del hogar sin necesidad de ser constantemente recordados.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 4: “Honestidad”

### ¿Qué es la Honestidad?

La honestidad es la virtud de decir la verdad y actuar con coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace. Implica sinceridad, transparencia e integridad en todas las situaciones.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la honestidad en casa?

La honestidad es la base de la confianza en cualquier relación. En el hogar, fomenta un ambiente de seguridad emocional y fortalece los lazos familiares. Los niños que crecen en un entorno honesto aprenden a ser íntegros, a confiar en los demás y a construir relaciones basadas en la verdad, lo cual es esencial para su bienestar emocional y su desarrollo social.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: El Juego de la verdad.** Jueguen a contar anécdotas o situaciones del día y animenlos a narrar los hechos tal como ocurrieron, incluso si cometieron un error. Resalten la importancia de la verdad.

**Semana 2: Pequeños confesores.** Crea un ambiente de confianza donde los hijos se sientan seguros de admitir un error o una equivocación sin temor a un castigo desproporcionado. Enfóquense en la solución y el aprendizaje, no en la culpa.

**Semana 3: Valorando la sinceridad.** Cuando un hijo diga la verdad, especialmente en una situación difícil, reconozca y elogie su honestidad y el valor que demostró. Hagan hincapié en lo valioso que es ser sincero.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Cumplir promesas familiares.** Demuestren con el ejemplo la importancia de cumplir lo que se promete, incluso en cosas pequeñas. Si no pueden cumplir una promesa, expliquen la razón de manera honesta y busquen una alternativa.

### ¿Aplicamos la Honestidad en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Mis hijos dijeron la verdad, incluso cuando han cometido un error.
- ( ) Nos comunicamos de manera transparente y sincera en familia.
- ( ) Cumplimos nuestras promesas y acuerdos familiares.
- ( ) No tomamos cosas que no nos pertenecen.
- ( ) Reconocimos cuando nos equivocamos y pedimos disculpas sinceramente.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 5: "Gratitud"

### ¿Qué es la Gratitud?

La gratitud es el sentimiento de aprecio y reconocimiento por los beneficios recibidos, ya sean grandes o pequeños, y la disposición a expresarlo y corresponderlo.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Gratitud en casa?

Cultivar la gratitud en el hogar enriquece la vida de todos sus miembros. Fomenta una mentalidad positiva, reduce el egoísmo y promueve la empatía. Los niños agradecidos son más felices, generosos y capaces de apreciar lo que tienen, lo que contribuye a su bienestar emocional y a construir relaciones más fuertes y significativas.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: El jarro de la gratitud.** Cada noche, antes de dormir, cada miembro de la familia escribe en un papel una cosa por la que se siente agradecido ese día y lo mete en un jarro. Al final de la semana, pueden leerlos juntos.

**Semana 2: Cartas o dibujos de agradecimiento.** Animén a sus hijos a hacer dibujos o escribir notas de agradecimiento a familiares, amigos, maestros o incluso a ustedes mismos por algo que hayan hecho por ellos o por lo que se sientan agradecidos.

**Semana 3: Agradecimientos diarios.** En la cena o antes de dormir, nombrén tres cosas por las que están agradecidos del día. Esto ayuda a centrarse en lo positivo, incluso en días difíciles.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Visitas de apreciación.** Si es posible, visiten a abuelos, tíos o amigos cercanos para expresarles su aprecio en persona. Si no es posible, una videollamada o un mensaje especial pueden funcionar.

### ¿Aplicamos la Gratitud en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Expresamos verbalmente "gracias" con sinceridad y frecuencia.
- ( ) Reconocemos los pequeños gestos de bondad en el día a día.
- ( ) Valoramos las cosas que tenemos y no las dimos por sentadas.
- ( ) Ayudamos a otros como una forma de corresponder a la bondad recibida.
- ( ) Reflexionamos sobre las cosas buenas que nos suceden.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 6: “Perseverancia”

### ¿Qué es la Perseverancia?

La perseverancia es la capacidad de mantener el esfuerzo, la constancia y la determinación en el logro de metas y tareas, a pesar de las dificultades, los obstáculos o el fracaso inicial.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Perseverancia en casa?

Enseñar perseverancia en casa es preparar a los hijos para el éxito en la vida. Les proporciona la resiliencia necesaria para superar obstáculos, desarrollar la autodisciplina y alcanzar sus sueños. La perseverancia construye confianza en uno mismo y la capacidad de enfrentar los desafíos con una actitud positiva, sabiendo que el esfuerzo constante rinde frutos.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: El desafío semanal.** Propongan un pequeño reto o proyecto familiar a la semana (ej. armar un rompecabezas grande, aprender una canción juntos, completar un dibujo complejo) y celebren el esfuerzo hasta terminarlo.

**Semana 2: No me rindo.** Cuando un hijo se enfrente a una tarea difícil (ej: una tarea escolar compleja, aprender a andar en bicicleta, atarse los cordones), ánimenlo a seguir intentándolo, resaltando el progreso más que la perfección.

**Semana 3: Metas pequeñas y alcanzables.** Ayuden a sus hijos a establecer metas a corto plazo (ej: leer 10 páginas, ordenar su cuarto completo, practicar un instrumento 15 minutos al día) y guíenlos para que las cumplan, celebrando cada logro.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Historias de superación.** Compartan historias (reales o ficticias) de personas que lograron grandes cosas gracias a su perseverancia (inventores, atletas, artistas). Pueden buscar videos cortos o leer biografías sencillas.

### ¿Aplicamos la Perseverancia en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Mis hijos continuaron intentando una tarea difícil hasta lograrla o mejorar.
- ( ) No se rindieron fácilmente ante un reto o problema.
- ( ) Mostraron constancia en sus estudios o actividades extracurriculares.
- ( ) Aprendieron de sus errores y volvieron a intentarlo con una nueva estrategia.
- ( ) Celebramos el esfuerzo y la constancia, no solo el resultado final.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 7: “Coraje/Valentía”

### ¿Qué es el Coraje/Valentía?

El coraje o valentía es la fortaleza de espíritu que permite enfrentar el miedo, el dolor, la incertidumbre o la adversidad con determinación, superando obstáculos y defendiendo lo correcto, incluso cuando es difícil.



### ¿Cuál es la importancia y beneficios del Coraje/Valentía en casa?

El coraje o la Valentía es fundamental para que los niños puedan enfrentar los desafíos de la vida con confianza. Les ayuda a defender sus creencias, a superar la timidez y a no ceder ante la presión de grupo. Un niño valiente tiene la capacidad de tomar riesgos saludables, aprender de los fracasos y vivir una vida auténtica, fiel a sus principios.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Enfrentando pequeños miedos.** Animen a sus hijos a enfrentar miedos apropiados para su edad (ej: oscuridad, hablar en público en casa, probar un alimento nuevo, hacer una pregunta en clase), brindar apoyo y reconocimiento por el intento.

**Semana 2: Defensores de la justicia.** Hablen sobre situaciones donde alguien fue injusto (en la escuela, en un cuento) y cómo podrían haber actuado con valentía para defender a otro o a sí mismos de manera pacífica y constructiva.

**Semana 3: Intentar algo nuevo.** Propongan actividades que los saquen de su zona de confort (ej: aprender un nuevo deporte, tocar un instrumento, probar un nuevo pasatiempo) y celebren el coraje de intentarlo, sin importar el resultado.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Historias de héroes cotidianos.** Compartan historias de personas comunes que han demostrado coraje en situaciones difíciles (ej: alguien que ayudó a otro en apuros, un inventor que perseveró a pesar de muchos fracasos, un activista).

### ¿Aplicamos el Coraje/Valentía en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Mis hijos intentaron cosas nuevas, incluso si les dio un poco de miedo.
- ( ) Hablaron (de forma respetuosa) cuando vieron una injusticia o algo que les pareció mal.
- ( ) Superaron pequeños miedos con apoyo y ánimo.
- ( ) Se atrevieron a pedir ayuda cuando la necesitaron, mostrando vulnerabilidad y fuerza.
- ( ) Persistieron en un esfuerzo, a pesar de que la tarea les parecía difícil al inicio.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 8: "Cooperación"

### ¿Qué es la Cooperación?

La cooperación es la virtud de trabajar en conjunto con otros hacia un objetivo común, aportando esfuerzo, habilidades e ideas para el beneficio del grupo, con respeto y apoyo mutuo.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Cooperación en casa?

La cooperación en el hogar es esencial para construir un ambiente familiar armonioso y eficaz. Enseña a los niños el valor del trabajo en equipo, la importancia de contribuir al bien común y la capacidad de negociar y ceder por un objetivo compartido. Los niños cooperativos serán más adaptables, mejores compañeros y miembros activos y positivos en cualquier grupo social o profesional.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Misión familiar.** Propongan una "misión" semanal que requiera el trabajo de todos (ej: limpieza profunda de una habitación, preparar una comida especial entre todos, organizar un evento familiar). Asignen roles y celebren el logro conjunto.

**Semana 2: Juegos cooperativos.** Jueguen juegos de mesa o actividades donde la clave sea ayudar para ganar, en lugar de competir (ej: rompecabezas en equipo, construir algo con bloques entre todos).

**Semana 3: Ayudante del día.** Establezcan un sistema donde cada día un miembro de la familia es el "ayudante" de otro, apoyándolo en sus tareas o necesidades sin que se lo pidan expresamente.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Proyecto creativo conjunto.** Realicen un proyecto artístico (ej: un mural, una canción, una secuencia rítmica, o un pequeño huerto) donde todos contribuyan con ideas y trabajo en equipo.)

### ¿Aplicamos la Cooperación en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Trabajamos juntos en las tareas del hogar y proyectos familiares.
- ( ) Nos apoyamos mutuamente para alcanzar metas familiares.
- ( ) Compartimos ideas y escuchamos las opiniones de todos al tomar decisiones conjuntas.
- ( ) Mis hijos resolvieron conflictos buscando acuerdos, no solo su propio beneficio.
- ( ) Nos ayudamos cuando alguien tenía dificultades o necesitaba una mano.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 9: “Autodisciplina”

### ¿Qué es la Autodisciplina?

La autodisciplina es la capacidad de controlar los impulsos, regular las emociones y dirigir la propia conducta hacia metas y tareas importantes, incluso cuando hay distracciones o falta de ganas. Implica el autocontrol y la fuerza de voluntad.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Autodisciplina en casa?

La autodisciplina es una de las virtudes más importantes para el éxito personal y académico. Enseñar a los hijos a regularse a sí mismos les permite alcanzar metas, superar desafíos y desarrollar resiliencia. Un niño con autodisciplina es más independiente, seguro de sí mismo y capaz de tomar decisiones saludables para su futuro.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Rutinas con propósito.** Establezcan rutinas claras para las tareas diarias (ej: hora de levantarse, de hacer la tarea, de bañarse, de dormir) y ayuden a los hijos a seguir las consistentemente, creando un horario visual si es útil.

**Semana 2: El tiempo del cerebro concentrado.** Dediquen un tiempo específico cada día (ej: 20-30 minutos) para realizar tareas que requieren concentración (ej: lectura, tarea escolar, estudiar), eliminando distracciones como pantallas.

**Semana 3: Pausa y piensa.** Enseñen a sus hijos a hacer una pausa y pensar antes de reaccionar impulsivamente ante la frustración o el enojo. Pueden usar técnicas de respiración profunda, contar hasta diez, o alejarse un momento.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Ahorro con meta.** Si el niño desea un juguete o algo especial, ayúdenlo a ahorrar dinero para ello, enseñando la paciencia y el control del gasto inmediato. Pueden usar un frasco transparente para ver el progreso.

### ¿Aplicamos la Autodisciplina en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Mis hijos completaron sus tareas escolares y del hogar sin mucha supervisión.
- ( ) Pudieron controlar sus impulsos cuando estaban enojados o frustrados.
- ( ) Siguieron las rutinas establecidas en casa.
- ( ) Fueron capaces de posponer una gratificación inmediata por un bien mayor.
- ( ) Se mantuvieron enfocados en una actividad a pesar de las distracciones.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

## Mes 10: “Compasión”

### ¿Qué es la Compasión?

La compasión es la capacidad de sentir empatía por el sufrimiento de otros y el deseo genuino de aliviarnos, actuando con bondad, entendimiento y apoyo hacia quienes lo necesitan.

### ¿Cuál es la importancia y beneficios de la Compasión en casa?

La compasión en el hogar es fundamental para construir un ambiente familiar amoroso y solidario. Enseña a los niños a reconocer y validar las emociones de los demás, a desarrollar una sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno y a actuar con bondad y generosidad. Los niños que practican la compasión crecen para ser individuos más empáticos, amables, socialmente conscientes y capaces de construir relaciones más profundas y significativas, tanto dentro como fuera del círculo familiar.



### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 1: Escucha con el corazón.** Dediquen tiempo cada día a escuchar activamente a un miembro de la familia sobre sus sentimientos o desafíos. Con una escucha empática, sin juzgar y validen sus emociones.

**Semana 2: Pequeños actos de bondad.** Cada día, propongan un pequeño acto de bondad hacia un familiar o incluso hacia un vecino o amigo fuera de casa (ej: dejar una nota de agradecimiento, ofrecer ayuda con una tarea, compartir algo especial, dar un cumplido sincero).

**Semana 3: Comprende diferentes perspectivas.** Elijan una situación reciente donde hubo un desacuerdo o alguien se sintió mal. Cada miembro de la familia intentará expresar cómo creen que se sintió la otra persona y por qué. El objetivo es ponerse en los zapatos del otro.

### Actividades semanales para practicar en casa.

**Semana 4: Apoyo en momentos difíciles.** Identifiquen alguna situación en la que un familiar u otra persona, esté pasando por un momento difícil (ej: enfermedad, estrés, tristeza). Piensen juntos en cómo pueden apoyar (ej: preparar su comida favorita, ayudar con sus responsabilidades).

### ¿Aplicamos la Compasión en casa?

Al final de cada semana de este mes, reflexiona y marca con una (X) o un (✓) si observas lo siguiente en tu hogar:



Esta semana:

- ( ) Mostramos empatía y comprensión cuando alguien de la familia estaba triste o molesto.
- ( ) Realizamos actos de bondad espontáneos para hacer sentir mejor a otros.
- ( ) Intentamos ver las situaciones desde la perspectiva de los demás, incluso cuando no estábamos de acuerdo.
- ( ) Ofrecimos apoyo y consuelo a quienes lo necesitaban, sin que tuvieran que pedirlo.
- ( ) Hablamos sobre cómo nuestros actos afectan los sentimientos de los demás.

**En familia registren sus aprendizajes principales en este mes.**

---

---

---

Hemos llegado al final de este significativo viaje de diez meses, un período que, superando el tiempo de la gestación humana, ha sido igualmente necesario para un profundo autodescubrimiento personal y la consolidación de una formación del carácter sólida. Esta base es indispensable para el desarrollo armónico e integral de cada persona en el seno familiar.

Este cuadernillo denominado "La Formación del Carácter en Casa, Al Estilo Jalisco" se ha intencionado como una estrategia para fomentar en las familias una mayor conciencia sobre la importancia de las virtudes en la sociedad actual. Reconocemos que nuestro contexto y particularidades como comunidad jalisciense exigen un enfoque arraigado en nuestros valores.

Es crucial que todos comprendamos la trascendencia de la Justicia en nuestras vidas. Asimismo, debemos tener presente cómo el Respeto, la Gratitud y la Compasión son virtudes esenciales para construir una sociedad más humana y sensible a las diversas necesidades de los demás. Estas virtudes no solo fortalecen el tejido familiar, sino que también son la base de una convivencia social más plena y empática.

Agradecemos profundamente su esfuerzo, participación y compromiso por haber culminado este viaje de la Formación del Carácter en Casa. Estamos plenamente convencidos de su importancia y trascendencia para el bienestar y futuro de nuestro querido Estado de Jalisco.

**Agradecemos sus  
comentarios,  
reflexiones y  
sugerencias, en el  
siguiente código QR.**



**Escanear**