**Habit 3: Put First Things First**

1. **Big Rocks and Little Rocks**

What you’ll need: Two clear plastic cups; little rocks (small gravel or sand) - enough to fill ⅔ of one plastic cup; six bigger rocks (large enough to make them bulge over the rim of the cup when added to the little rocks), and markers to write on the rocks.

**Instructions:** Fill one plastic cup ⅔ of the way to the top with little rocks. Add enough big rocks so the big rocks bulge over the cup. Select a family member and say: “You’ve been given a cup with big rocks and little rocks in it. The cup represents all the time you have in a week. Big Rocks are important things that must get done. Little Rocks are also important, but not as important as the Big Rocks. Label each Big Rock with one of your most important things to do.”

After the person has marked the rocks, say, “Your task is to get all the rocks into the cup so they are below the rim of the cup. Rocks above the rim are not allowed. Find a way to make all the important big rocks fit.”

**Lesson: Eventually they will need to put the big rocks in first, followed by the little rocks. Some of the little rocks might not fit, which is ok because they are less important than the big rocks.**

**Discuss:** What does it mean to put Big Rocks first in your schedule? Why is it important to put Big Rocks first?

1. **One-on-One Time with a Family Member**

Go on a “date” or casual one-on-one activity with a family member. It does not need to be expensive. Ask what they would like to do, such as go for a walk, have a picnic, play a game, or work on a puzzle. Listen to them and affirm their worth and potential. Also, look for opportunities to have daily one-on-one times with family members.

1. **Family Gratitude Dinner**

Turn off any distractions. Gather around the table for a family meal. Invite family members to take turns sharing what they are most grateful for in their life. Encourage family members to take turns sharing why they are grateful for each other.

1. **Play Family Trivia**

What you’ll need: Index cards, pens or pencils.

Optional: photographs and video clips.

Before the activity begins, ask family members to write down family trivia questions on the index cards, such as: “What pet did [insert family member’s name] have when they were young?” To add variety, select some family photos or video clips and write questions about them. Play the game by answering the questions in a variety of ways—in teams, on a game board, or just as a quiz contest.

1. **Hold Regular Family Meetings**

* Be Consistent - Pick a time and day and stick to it.
* Keep it Short - No longer than 20 - 30 minutes.
* Make it Fun
* Create a Family Calendar - Update it during each family meeting.
* Take Turns Speaking - Allow everyone to have a voice.
* Choose a scribe to record all decisions and summarize discussions.

1. **Traditions Reflection**

Pull out photos and memorabilia from events that are part of your family’s traditions. Take turns sharing memories. Discuss why traditions are important to your family.

**Take time to reflect on the activities you chose to do with your family. Ask yourself what was something you learned, what is something you will continue to do, and what is something you benefited from during an activity?**

**Write down (either here or on a piece of paper) one thing that you will do in the future to help remind you and your family to put first things first?**

**Hábito 3: Poner lo primero en primer lugar**

1. **Grandes rocas y pequeñas rocas**

Qué necesitará: dos vasos de plástico transparente; piedras pequeñas (grava pequeña o arena): suficientes para llenar ⅔ de un vaso de plástico; seis rocas más grandes (lo suficientemente grandes como para hacer que sobresalgan del borde de la taza cuando se agregan a las rocas pequeñas) y marcadores para escribir en las rocas.

**Instrucciones:** Llene un vaso de plástico ⅔ hasta arriba con pequeñas piedras. Agregue suficientes rocas grandes para que las rocas grandes sobresalgan de la taza. Seleccione un miembro de la familia y diga: "Le han dado una taza con piedras grandes y piedras pequeñas. La copa representa todo el tiempo que tienes en una semana. Las rocas grandes son cosas importantes que deben hacerse. Las Pequeñas Rocas también son importantes, pero no tan importantes como las Grandes Rocas. Etiqueta cada Big Rock con una de tus cosas más importantes que hacer."

Después de que la persona haya marcado las rocas, diga: “Tu tarea es meter todas las rocas en el vaso para que queden por debajo del borde del vaso. No se permiten rocas por encima del borde. Encuentre una manera de hacer que todas las rocas grandes importantes encajen."

**Lección: Eventualmente deberán colocar las rocas grandes primero, seguidas de las rocas pequeñas. Algunas de las rocas pequeñas pueden no encajar, lo cual está bien porque son menos importantes que las rocas grandes.**

**Discutir:** ¿Qué significa poner a Big Rocks en primer lugar en su agenda? ¿Por qué es importante poner a Big Rocks en primer lugar?

1. **Tiempo a solas con un miembro de la familia**

Vaya a una "cita" o una actividad individual informal con un miembro de la familia. No tiene por qué ser caro. Pregúnteles qué les gustaría hacer, como salir a caminar, hacer un picnic, jugar un juego o resolver un rompecabezas. Escúchalos y afirma su valor y potencial. Además, busque oportunidades para tener momentos diarios uno a uno con los miembros de la familia.

1. **Cena de agradecimiento familiar**

Apaga cualquier distracción. Reúnanse alrededor de la mesa para una comida familiar. Invite a los miembros de la familia a turnarse para compartir aquello por lo que están más agradecidos en su vida. Anime a los miembros de la familia a turnarse para compartir por qué están agradecidos el uno por el otro.

1. **Jugar a Trivia familiar**

Qué necesitará: fichas, bolígrafos o lápices.

Opcional: fotografías y videoclips.

Antes de que comience la actividad, pida a los miembros de la familia que escriban preguntas de trivia familiar en las tarjetas de índice, como: "¿Qué mascota tenía [inserte el nombre del miembro de la familia] cuando eran pequeños?" Para agregar variedad, seleccione algunas fotos familiares o videoclips y escriba preguntas sobre ellos. Juegue respondiendo las preguntas de varias formas: en equipos, en un tablero de juego o simplemente como un concurso de preguntas.

1. **Celebre reuniones familiares periódicas**

* Sea constante: elija una hora y un día y cúmplalo.
* Sea breve: no más de 20 a 30 minutos.
* Hazlo divertido
* Cree un calendario familiar: actualícelo durante cada reunión familiar.
* Túrnense para hablar: permita que todos tengan voz.
* Elija un escriba para registrar todas las decisiones y resumir las discusiones

1. **Reflexión de tradiciones**

Saque fotos y recuerdos de eventos que son parte de las tradiciones de su familia. Túrnense para compartir recuerdos. Analice por qué las tradiciones son importantes para su familia.

**Tómese un tiempo para reflexionar sobre las actividades que eligió hacer con su familia. Pregúntese qué fue algo que aprendió, qué es algo que continuará haciendo y qué es algo de lo que se benefició durante una actividad?**

**Escriba (ya sea aquí o en una hoja de papel) una cosa que hará en el futuro para recordarles a usted y a su familia que deben poner lo primero en primer lugar?**