A PARENT'S GUIDE TO THE SPIRITUAL PRACTICE OF A RULE OF LIFE



What is a Rule of Life?

The first "Rules of Life" began when Christian monastic communities lived in the deserts of Egypt during the 4th and 5th centuries. It is an ancient practice that is still followed by Christians today. The word 'rule' comes from the Latin word regula, which can be translated as 'regularize' and 'regulate'. A Rule of Life is not just a set of rules; it is a support structure that brings to mind a trellis in a vineyard, helping vines grow. **It represents our beliefs and values.**

A Rule of Life helps our family remember:

- This is who we are.
- This is how we regularly live out our Christian life.

How does our family create a rule of life?

There are many books you can read to gain a better understanding of the Rule of Life, and several are listed in the Digging Deeper section in your Family Engagement Plan. Your Resource Bag contains an activity to help the children become part of the process. Your family will look for ways they show their love for God and his creation.

FOR PARENTS:

Did you know that most of your day is accomplished while your brain is busy doing something else? "When a habit is formed, the brain stops fully participating in decision-making. The patterns we have unfold automatically." (Charles Duhigg, *The Power of Habit*) Habits guide our schedules, and over time, shape our hearts.

"We become our habits, and our kids become us. Which means who our children are becoming is tightly connected to who we are becoming—personally and communally." - Justin Whitmel Earley

The book Habits of the Household is a valuable resource for guiding you in choosing the habits you want your family to adopt. Building a Rule of Life is a beautiful way to discuss how and why your family follows Christ. Examine your family's habits on the coloring pages in your resource bag. This is a fun 3-day activity for the whole family.

The following is a partial list of habits that might be found in a Family Rule of Life. Read the Table of Contents in your book, Habits of the Household, for other ideas. How often will you practice these habits? (daily, weekly, monthly, yearly)

Prayer at meals
Bible reading
Healthy eating habits
Hospitality
Creation care
Going to church
Serving others
Playing together
Sabbath

Once you have narrowed down your list, use the Trellis page to write your Family Rule of Life and display it somewhere in your home. Start with only a few habits, and add more over time.

GUÍA PARA PADRES SOBRE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL DE UNA REGLA DE VIDA



¿Qué es una Regla de Vida?
Las primeras “Reglas de Vida” comenzaron cuando comunidades monásticas cristianas vivían en los desiertos de Egipto durante los siglos IV y V. Es una práctica antigua que los cristianos todavía siguen hoy. La palabra “regla” viene de la palabra latina regula, que puede traducirse como “regularizar” y “regular”. Una Regla de Vida no es solo un conjunto de reglas; es una estructura de apoyo, como un enrejado en un viñedo, que ayuda a las vides a crecer. Representa nuestras creencias y valores.

Una Regla de Vida ayuda a nuestra familia a recordar:
- Esto es lo que somos.
- Así vivimos regularmente nuestra vida cristiana.

¿Cómo crea nuestra familia una Regla de Vida?

Hay muchos libros que puede leer para comprender mejor la Regla de Vida, y varios están incluidos en la sección "Para profundizar" de su Plan de Participación Familiar. Su Bolsa de Recursos contiene una actividad para ayudar a los niños a formar parte del proceso. Su familia buscará maneras en que muestre su amor por Dios y por su creación.

FOR PARENTS:
¿Sabían que la mayor parte de su día se realiza mientras su cerebro está ocupado haciendo otra cosa? “Cuando se forma un hábito, el cerebro deja de participar plenamente en la toma de decisiones. Los patrones que tenemos se desarrollan automáticamente.” (Charles Duhigg, The Power of Habit) Los hábitos guían nuestros horarios y, con el tiempo, moldean nuestro corazón.

“Nos convertimos en nuestros hábitos, y nuestros hijos se convierten en nosotros. Esto significa que quienes nuestros hijos están llegando a ser está estrechamente relacionado con quienes nosotros estamos llegando a ser, personal y comunitariamente.” - Justin Whitmel Earley

El libro Habits of the Household es un recurso valioso para escoger los hábitos que quieren que su familia adopte. Construir una Regla de Vida es una hermosa manera de conversar sobre cómo y por qué su familia sigue a Cristo. Examinen los hábitos de su familia en las páginas para colorear de su Bolsa de Recursos. Esta es una actividad divertida de 3 días para toda la familia.

La siguiente es una lista parcial de hábitos que podrían formar parte de una Regla de Vida Familiar. Lean el índice de su libro Habits of the Household para encontrar otras ideas. ¿Con qué frecuencia practicarán estos hábitos? (diariamente, semanalmente, mensualmente, anualmente)

Oración en las comidas, Hospitalidad, Servir a otros, Lectura bíblica, Cuidado de la creación, Jugar juntos, Hábitos de alimentación saludable, Asistir a la iglesia, Día de reposo

Una vez que hayan reducido su lista, usen la página del Enrejado para escribir su Regla de Vida Familiar y colóquenla en algún lugar de su hogar. Comiencen con solo algunos hábitos y agreguen más con el tiempo.