

# RESPETO

*Una guía para padres de familia*



# RESPETO

*Una guía para padres de familia*

**Autoría:**

Fundación Educamos en Familia

**Primera Edición:**

Enero 2020



Copyright (c) 2019 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición

# Presentación

Somos la Fundación Puñonrostro, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores**. Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos**.

**Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de [fundación@educamosenfamilia.com](mailto:fundación@educamosenfamilia.com).**

# Índice

¿Qué entendemos por respeto?	5
¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos el valor del respeto?	14
¿Cómo educar en el valor del respeto?	17
Educar en el respeto desde nuestro ejemplo	24
Mi hijo me falta al respeto ¿Qué puedo hacer?	26
¿Cómo puedo actuar ante las faltas de respeto de mi hijo/a?	26
Propuestas prácticas en función de la edad	28
Niños menores de 6 años /educación infantil	28
¿Cómo explicar qué es el respeto a nuestros hijos menores de 6 años?	29
Propuestas prácticas relacionadas con el respeto para niños hasta 6 años	29
Recursos	33
Niños de 6 años a 12 años/ edad primaria	34
¿Cómo explicar qué es el respeto a nuestros hijos de 6 a 12 años?	34
Propuestas prácticas relacionadas con el respeto para niños de 6 a 12 años	35
Recursos	40
Niños mayores de 12 años y adolescentes	42
¿Cómo explicar qué es el respeto a nuestros hijos adolescentes?	42
Los límites con hijos adolescentes	44
Propuestas prácticas relacionadas con el respeto para niños a partir de 12 años	45
Recursos	50
Referencias	53



# ¿Qué entendemos por respeto?

El respeto abarca todas las áreas de nuestra vida, e incluye: el respeto hacia nosotros mismos, respeto hacia todas las personas independientemente de su condición, respeto a los padres, a los profesores, a los mayores, respeto hacia las leyes y normas sociales y a las personas que velan por su cumplimiento, respeto hacia los bienes de la comunidad, y respeto por la vida, la naturaleza y los animales.

Gracias al respeto y al reconocimiento mutuo de derechos cultivamos relaciones sanas y enriquecedoras, que son la base de una convivencia amable y pacífica.

Veamos detalladamente algunas de las dimensiones del respeto.

## ✓ El respeto hacia los padres y profesores

Las faltas de respeto de los niños hacia los adultos han aumentado en las últimas décadas y cada vez preocupan más a familias, profesores y al conjunto de la sociedad. Algunas fuentes indican que la violencia física y verbal de **hijos a padres**, ha aumentado en los últimos años. La situación de los **docentes** no es muy diferente. Retar, insultar, humillar o incluso agredir a los profesores se ha convertido en un comportamiento relativamente frecuente.

La relación entre el respeto que los niños demuestran hacia sus padres y el que muestran hacia sus profesores, es muy estrecha. En los hogares en los que los padres educan a sus hijos en el respeto y **valoran la labor del docente** delante de sus hijos, estos tienden a respetar más a sus profesores. Sin embargo, si desde casa se desacredita la autoridad del profesor, los niños se sentirán con autoridad para cuestionarle y desafiarle. Dada la situación, parece necesario replantearnos qué modelo educativo que ofrecemos a los niños, y qué aspectos son fundamentales para inculcar el respeto desde el ámbito familiar.

## ✓ El respeto a los ancianos

El **respeto a nuestros** mayores es también un tema de vital importancia. A través del tiempo y en las civilizaciones más antiguas, el papel del anciano en la sociedad ha sido clave para el progreso gracias a su experiencia y sabiduría. Pero en la actualidad, las prisas, el estrés y el materialismo e individualismo propio de esta sociedad, mantienen a muchos ancianos marginados e ignorados, haciéndoles sentir aparentemente inútiles y una carga para sus familiares. Tampoco podemos olvidar que los ancianos se pueden sentir más vulnerables debido a enfermedades o al deterioro físico y mental, llegando a sentirse una carga para los demás por no ser “productivos”.

Sin embargo, hay algo que no han perdido nuestros mayores: su capacidad dar y recibir afecto y amor. Su necesidad de cariño y atención es tanta o más que en etapas anteriores de su vida. Las personas ancianas necesitan sentirse escuchadas, valoradas y tenidas en cuenta. De la misma forma en que es hermoso llegar a este mundo con amor, también debería serlo marcharnos sintiendo el profundo cariño de quiénes nos acompañen hasta el último día. Comprender esto nos hará más compasivos y respetuosos con los ancianos, pues no hay mayor acto de respeto y compasión, que acompañar y cuidar la vida con paciencia y amor, hasta el final.

Hoy en día es más necesario que nunca crear una cultura de la familia en la que se trate con afecto y consideración a los abuelos, y en la que se valore y dignifique a las personas mayores en nuestra sociedad. Una cultura en la que la palabra “viejo” no se utilice como insulto, sino que represente la dignidad del que es portador de experiencia y conocimiento.



“

***“Hoy día el reto es construir un mundo que responda igual de bien a las necesidades de los ancianos como a las de los jóvenes”***

***Laura L. Carstensen***



## ✓ El respeto a la diversidad

Aprender a **aceptar las diferencias** y comprender que estas nos enriquecen es también una de las labores de la educación en el respeto. Si nuestros hijos entienden que **todas las personas somos igualmente valiosas** independientemente de nuestra cultura, origen social, religión, orientación sexual o condición física y mental, se comportarán con respeto y consideración con todas ellas.

Los niños no nacen con prejuicios. No discriminan ni les importa el origen de otro niño, su cultura, o sus capacidades. Sin embargo, pueden adquirir de su entorno prejuicios que les lleven a discriminar o infravalorar a otros niños por considerarles diferentes. Por el contrario, un entorno abierto y respetuoso con las diferencias, fomenta en los niños una actitud tolerante y respetuosa hacia la diversidad.

El miedo a lo desconocido a veces nos provoca un rechazo irracional hacia aquello que no conocemos y que es diferente a nosotros. Sin embargo, si conocemos al “diferente” y empatizamos con él (por ejemplo, un niño con discapacidad motora, o un compañero de otro país que no habla nuestra lengua), seguramente nuestros prejuicios y temores desaparecerán.

“

**Respetar las diferencias prepara a los niños para ser más tolerantes, apreciar a los otros, aprender de ellos y evitar que tomen decisiones basadas en estereotipos.**



## ✓ El respeto a las normas

Para saber vivir en sociedad es también importante que los niños aprendan a **respetar las normas**. Es esencial que comprendan que éstas existen para velar por nuestra seguridad y para contribuir a mantener una buena convivencia en la que se respeten los derechos básicos de todas las personas. Las *normas sociales* y las *normas legales* contribuyen a ello. Veámoslas.

Las **normas sociales** promueven una convivencia pacífica basada en el respeto mutuo. No siempre están escritas, pero son conocidas por las personas que forman parte de una misma cultura. Algunas normas sociales son:

- Saludar y despedirse.
- Pedir las cosas por favor.
- Ceder el asiento a personas que lo necesiten (ancianos, mujeres embarazadas, niños pequeños, personas lesionadas, etc).
- No gritar en espacios públicos ni poner la música a un volumen elevado. Respetar los horarios de sueño durante la noche.
- No tirar la basura en la calle ni en entornos naturales.
- Ser puntuales.
- Ser limpios y aseados.

Las **normas legales** velan por nuestra seguridad y por una convivencia cívica. Su incumplimiento puede acarrear multas o penas de cárcel. Algunas de estas son:

- Respetar la integridad física y psicológica de todas las personas independientemente de su condición (no agredir física ni verbalmente)
- No robar ni estafar
- Respetar la propiedad privada y el hogar de las personas
- Respetar edificios y mobiliarios públicos y de otros
- Devolver un préstamo dentro de plazo (un libro de la biblioteca, un coche alquilado, etc.)
- No usar el móvil mientras se conduce
- No exceder el límite de velocidad y respetar las señales de tráfico
- Tener respeto y consideración hacia los miembros de las Fuerzas y



Cuerpos de Seguridad que velan por el cumplimiento de las normas y leyes y seguir sus instrucciones



“  
**El primer contacto de los niños con las normas comienza en el hogar.**

Estas les enseñan cómo comportarse en cada momento y les ayudan a sentirse seguros y protegidos. A medida que empiezan a socializar en otros ambientes (colegio, parque...) aprenden las normas que regulan las interacciones sociales y el trato que le debemos a los bienes colectivos y al entorno. Por ejemplo, aprenden que no pueden golpear a otros niños, que los papeles se tiran en la papelería, que en la sala de espera del médico no se grita ni alborota, que no se pueden llevar el cubo de otro niño con quien jugó en el parque, o que tienen que darle la mano a sus padres para cruzar la calle.

Los niños aprenden las normas poco a poco y es normal que en ocasiones las rompan para experimentar las consecuencias. Forma parte de su proceso de aprendizaje. A veces, romper una norma y experimentar sus consecuencias, les ayuda a entender verdaderamente la importancia que tiene y a cumplirla a partir de ese momento. Aquellos niños y jóvenes que interioricen y comprendan el valor real de las normas, en el futuro serán personas más conscientes y responsables que probablemente evitarán realizar conductas de riesgo, como exceder la velocidad límite de velocidad al volante o conducir bajo los efectos del alcohol.

## ✓ El respeto hacia el entorno

**Respetar el entorno y la naturaleza** supone apreciar y cuidar el medio ambiente en el que vivimos y todo lo que forma parte de él: plantas, animales, ríos, mares, bosques, pueblos, ciudades, etc. Significa tener conciencia de la importancia de preservar el entorno y tomar medidas para reducir el impacto de nuestras acciones sobre el medio ambiente, del cual depende nuestra salud y bienestar.

La educación en el respeto al medio ambiente se refiere a aspectos como:

- El *consumo responsable*. Hacer un uso moderado y consciente de los recursos contribuye al desarrollo sostenible.
- El *reciclaje* como forma de dar una nueva utilidad a materiales ya usados y ahorrar energía y recursos.
- El *conocimiento de la naturaleza*. Estar familiarizados con medio natural ayuda a los niños desarrollar su sensibilidad hacia este.

Desde pequeños, los niños pueden aprender a respetar y cuidar el entorno: sus objetos personales, su habitación, su escuela, el parque, las calles de la ciudad, etc. El respeto hacia el medio comienza en el hogar y podemos empezar enseñando a nuestros hijos a respetar su entorno más próximo: enseñarles a tirar la basura en la papelera, no pintar las mesas o paredes, limpiar lo que ensucian, cuidar de una planta o un animal doméstico, etc.

Si desde pequeños nuestros hijos aprenden a valorar y cuidar aquello que les rodea, probablemente en el futuro serán personas más sensibles a los problemas medio ambientales y más conscientes de la importancia de proteger y cuidar nuestro planeta.

## ✓ El respeto a uno mismo

*"Pareces tonto/a, lo haces todo mal, eres un desastre, no vales para nada".* ¿Cómo te sentirías si alguien te hablase así? Probablemente, te enfadarías o te sentirías molesto. Insultar o descalificar alguien es una falta de respeto y de consideración hacia otra la persona.

¿Pero qué pasaría si te dices este mensaje a ti mismo? ¿Sería aceptable? A



menudo nos decimos a nosotros mismos palabras desagradables o insultos que probablemente no dirigiríamos a otra persona. Si no hablamos así a los demás, ¿por qué sí nos permitimos hablarnos sin respeto a nosotros mismos?

**Autorrespetarnos** significa valorarnos a nosotros mismos. Supone aceptarnos tal y como somos, con nuestras virtudes y defectos, aceptando aquello que no podemos cambiar y trabajando en aquello en lo que queramos mejorar. Autorrespetarnos es reconocer nuestra valía y no juzgarnos duramente ni despreciarnos. Es hablarnos a nosotros mismos con amabilidad y comprensión. Es escuchar nuestras necesidades genuinas y darnos espacio y tiempo para satisfacerlas, como, por ejemplo, concedernos tiempo para descansar o para estar solos/as.



“

**“Ante todo, respetaos a vosotros mismos”, decía el filósofo Pitágoras.**

Cultivar el autorrespeto nos traerá a nosotros y a nuestros hijos una mayor autonomía e independencia emocional, ya que nuestro bienestar interior no dependerá tanto de la aprobación y el reconocimiento de los demás. También nos permitirá comportarnos con mayor naturalidad y espontaneidad, expresar lo que pensamos y sentimos con consideración hacia los demás, y defender adecuadamente nuestros derechos. Además, si nos autorrespetamos, nos relacionaremos con los demás con el mismo respeto con el que nos tratamos a nosotros mismos.

El **autocuidado de la salud** es también otra forma de autorrespeto: cuidarnos para disfrutar de una buena salud y prevenir enfermedades, y

cuidarnos para reestablecer la salud cuando padecemos una enfermedad o lesión. La prevención comienza por la adquisición de hábitos saludables, como llevar una alimentación sana y realizar una actividad física adecuada a la capacidad de cada persona, evitando el sedentarismo.

Además, sabemos que los gustos no son universales y se pueden educar. El único alimento hacia el que los niños se ven atraídos innatamente es la leche materna. Las demás preferencias alimentarias se van adquiriendo con el tiempo y la experiencia. Por tanto, si ofrecemos frutas y vegetales frescos nuestros hijos desde que son pequeños (y evitamos los productos ultraprocesados y sobreazucarados), probablemente desarrollarán el gusto por estos alimentos y los comerán con ganas.

Y no hay mejor manera de instaurar un hábito saludable en nuestros hijos que dando ejemplo de ello. Si nuestros hijos nos ven comiendo alimentos saludables y haciendo deporte con regularidad, les estaremos ayudando a interiorizar estos comportamientos que tanto bien les harán.

“

**El respeto hacia nosotros mismos nos ayudará a experimentar una mayor satisfacción interna y a vivir una vida más plena, sana y alegre**



**¿Es el respeto un valor en crisis en la sociedad actual?** Mucho se habla hoy en día de la importancia de este valor. Saber respetar a los demás es esencial. Supone reconocer y valorar las necesidades y derechos del otro y tener en cuenta sus sentimientos, capacidades o intereses. También significa tolerar y apreciar las diferencias y comprender que estas nos hacen crecer.

¿Está este valor en peligro? Mucho se habla también de la pérdida de este

valor, principalmente entre los más jóvenes. Pero **¿por qué pierden los niños el respeto hacia los adultos?** Existen muchos estudios sobre los posibles motivos de las pérdidas de respeto. Muchos de ellos apuntan a la importancia de los límites en la educación.

En **esta guía sobre cómo educar en el valor del respeto** intentaremos ofrecerte algunos consejos y recomendaciones para que transmitir este valor en familia pueda resultar más sencillo.



## 2

# ¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos el valor del respeto?

El respeto es un valor esencial para las sociedades humanas y está presente en todas las áreas de nuestras vidas. Nos impulsa a relacionarnos con los demás con amabilidad y consideración, a tratarnos bien a nosotros mismos, y a valorar y cuidar el entorno que nos rodea. Los beneficios que obtendréis de educar en el respeto son muchos. Veamos los principales:

### El respeto en la familia:

- Fortalece el vínculo afectivo entre padres e hijos.
- Contribuye a crear un clima familiar más positivo y relaciones familiares más sanas.
- Favorece una comunicación más abierta y sincera entre padres e hijos.
- Permite resolver los conflictos de manera más constructiva, comprensiva y serena.
- Ayuda a vuestros hijos a comprender y aceptar las normas familiares



“

**La educación en el respeto fortalece los vínculos afectivos, la comunicación y la aceptación de las normas familiares.**



**Los niños que valoren y respeten la labor de sus profesores,** fomentarán un clima positivo en el aula, donde docente y alumnos se sentirán más cómodos y motivados para enseñar y aprender.

**La sociedad en su conjunto se verá beneficiada:** las personas respetuosas contribuyen con sus actos a crear una sociedad mejor, más tolerante, justa y pacífica. El respeto atrae respeto: si somos considerados con los demás, fomentaremos relaciones positivas basadas en el respeto y la consideración hacia el otro.

Las personas respetuosas fomentan un ambiente de calma y son capaces de reconducir y apaciguar las situaciones especialmente tensas. Esto es beneficioso tanto para los demás como para ellas mismas. Sus relaciones personales, amistades, y relaciones laborales se verán muy beneficiadas, y pueden ser aptas para asumir **tareas de responsabilidad y liderazgo**.



#### **Lo que dicen algunas investigaciones:**

- Los estudios sobre el respeto indican que los niños que aprenden a ser respetuosos con las normas **desarrollan mejores cualidades de autorregulación**, siendo más capaces de controlar su comportamiento. Tienen, además menos probabilidad de presentar conductas de riesgo durante la adolescencia y la vida adulta, pues han aprendido de forma temprana a controlar su impulsividad.
- Además, algunas investigaciones psicológicas indican que las interacciones sociales positivas basadas en el respeto mutuo favorecen la producción de oxitocina, la hormona “del bienestar”, que **reduce el estrés** y promueve un estado de calma, confianza y empatía.

Además, vuestros hijos podrán obtener una serie de **beneficios** muy valiosos para sí mismos y para la sociedad en general:

- Una buena **autoestima y confianza** en sus propias habilidades.
- Relaciones sociales más abiertas y saludables.
- Capacidad para **tomar sus propias decisiones** sin verse condicionados



por estereotipos o prejuicios.

- Mayor **empatía y sensibilidad** hacia las necesidades de los demás.
- Mayor **comprensión y tolerancia** hacia ideas o creencias distintas a las suyas.
- Capacidad para gestionar y resolver conflictos de forma asertiva.
- Capacidad para poner límites y hacer valer sus derechos.
- Una mayor **conciencia ambiental** que les llevará a cuidar su entorno y desarrollar hábitos de vida sostenibles.
- Mayor **satisfacción interna**. Una vida más plena y alegre.

La capacidad de desarrollar el valor del respeto en los niños depende de otras cualidades. La capacidad de empatizar con el otro, la asertividad, el autocontrol, la humildad, la capacidad para escuchar al otro, la integridad personal... todas ellas parecen competencias personales que pueden facilitar el valor del respeto. A través de nuestras guías de educación en valores podrás conocer con profundidad la mejor manera de ir desarrollando estas habilidades, tan importantes para un crecimiento saludable de tu hijo.

# 3

## ¿Cómo educar en el valor del respeto?

### ¿Cuál es la edad ideal para educar en el valor del respeto?

Podemos transmitir el respeto a nuestro hijo desde que llega al mundo, haciéndole sentirse querido y deseado, y creando un entorno de seguridad y afecto en el que sus necesidades son adecuadamente atendidas y valoradas.

Nuestra actitud como padres será un referente para nuestros hijos, ya que el aprendizaje por observación e imitación está muy presente en sus primeros años de vida. Si tratamos a nuestros hijos con respeto y consideración, será más probable que aprendan a comportarse de esta manera con nosotros y con los demás.

A partir de los **3 años** podemos empezar a educar en el respeto a través de ejemplos sencillos y concretos, y con normas que ayuden a crear hábitos saludables.

Entre los **6 y 12 años** los niños ya se encuentran más preparados para comprender e interiorizar los valores que guiarán su vida. A partir de los 6 años, ya son capaces de comprender el punto de vista del otro y ponerse en su lugar, comienzan a preguntarse cómo funciona el mundo y se plantean el por qué de las normas. Por tanto, es una etapa ideal para invitarles a la reflexión y a explorar juntos el valor que tiene el respeto en su día a día.

A continuación, os proponemos **10 pautas** que podéis poner en práctica para promover el respeto dentro de la familia.

## 10 PAUTAS PARA EDUCAR EN EL RESPETO

### 1. Sé amable con tu hijo

Recuerda que eres un ejemplo de comunicación para él. Evita hablarle con gritos o amenazas. Aunque en ocasiones, la difícil tarea de educar nos puede hacer perder un poco los nervios, las malas formas no nos dan más autoridad ni hacen que nuestros hijos nos respeten. Si nos hacen caso, será por miedo y porque tenemos más poder sobre ellos, pero cuando tengan oportunidad, nuestros hijos se saltarán las normas. **La autoridad se ejerce desde el respeto, la coherencia y los límites firmes**, pero nunca desde el miedo, la amenaza o la violencia.

Pon en marcha conductas de cortesía: salúdale y despidete de él, pídele por favor las cosas, dale las gracias. Ser amable con él a la hora de ejercer tu autoridad le ofrecerá un modelo de cómo hacerlo cuando tenga que relacionarse con otras personas.

### 2. Anímale también a que se comporte con amabilidad

Si por ejemplo te grita: "¡dame las galletas!" no se las des inmediatamente y recuérdale que te las pida por favor. Establece fórmulas amables para la comunicación en familia.

### 3. Escucha a tu hijo sin interrumpirle

Muéstrale que te interesa y valoras lo que tiene que decir. Ten en cuenta sus gustos y sus opiniones. Permítele tomar pequeñas decisiones siempre que sea posible, por ejemplo, qué cuento le apetece leer, qué juguete se quiere llevar o qué camiseta se va a poner.

### 4. No le des todo en el momento en el que lo pida

Enseñar a los niños a esperar y tolerar la frustración son habilidades que les acompañarán toda la vida y que pueden aprender desde pequeños. Por ejemplo, si te interrumpen una conversación con peticiones que pueden esperar, diles que estás hablando y que en ese momento no puedes escucharles y que cuando termines de hablar, les prestarás atención.



## 5. Pon límites claros

Los límites enseñan a los niños hasta donde pueden llegar y qué cosas no pueden ni deben hacer. La opinión de todos los miembros de la familia debe ser escuchada, pero sois los padres quienes debéis marcar los límites y **decir no** a lo que consideréis importante.

Algunos límites velan por la seguridad e integridad de vuestros hijos y de los demás, y no se pueden negociar. Por ejemplo, si tu hijo quiere ir en el coche sin ponerse el cinturón de seguridad, quiere subirse a un árbol muy alto para él, o lanzar piedras en un entorno en el que podría golpear a alguien, no podéis permitirselo ni ceder.

Otros límites regulan la forma en que nos relacionamos con los demás y nos indican qué conductas son adecuadas y cuáles no. Por ejemplo, no podemos permitir que nuestros hijos nos griten, peguen, ni nos hablen de forma despectiva, y debemos hacérselo saber en el momento en el que se comportan así.

Los límites deben ser razonables y consistentes, pero no rígidos. Algunos pueden variar y flexibilizarse con el tiempo a medida que tu hijo crece. En alguna etapa evolutiva como la adolescencia, los límites serán quizás más necesarios. Consulta nuestras recomendaciones específicas para esta edad.



“

**Los límites razonables no limitan la libertad del niño, sino que la hacen posible. Le enseñan a ejercerla con autocontrol y responsabilidad.**

**6. Establece normas** que favorezcan relaciones respetuosas, el autocuidado y la asunción de responsabilidades de todos los miembros del hogar (siempre acordes a la edad y capacidad de cada miembro).

Por ejemplo, lavarse los dientes después de cenar, acostarse a una hora determinada, recoger los juguetes, limpiar lo que ensuciamos, poner la mesa, dar las gracias, hablarse con amabilidad o no coger las cosas de los demás sin permiso son normas que ayudan a mejorar la convivencia familiar y a mantener rutinas saludables.

Debemos tener en cuenta que los niños aprenden el valor de las normas poco a poco, y a veces necesitan romperlas para experimentar con ellas y aprender las consecuencias de su incumplimiento. Esto forma parte de su desarrollo y les ayudará a entender lo que pueden hacer y lo que no.

Puedes ayudar a tus hijos a que comprendan la necesidad de estas normas familiares explicándoles su sentido:

- Es la responsabilidad de papá y mamá hacer que crezcáis seguros, cuidados y sanos.
- Los padres no ponen estas normas por capricho, sino por el bienestar de sus hijos. Las normas familiares son una demostración de amor y nos ayudan a convivir mejor.
- Las normas suponen beneficios para los hijos, (lavarse los dientes nos ayudará a tener una dentadura sana, irse a la cama a la hora establecida hará que estemos más activos y concentrados al día siguiente...)

Explicarles la utilidad de las normas les ayudará también a comprenderlas, estimulando su razonamiento y su pensamiento crítico. Además, si sois constantes, vuestros hijos comprenderán que las normas familiares son estables y no dependen de quién esté en casa. Se han de cumplir porque son buenas para todos. Incluso más adelante comprenderán que han de cumplirlas por sí mismos sin que nadie se lo pida.

Para que tu hijo comprenda claramente las normas, estas deben ser **concretas**. Por ejemplo, en vez de decirle “pórtate bien”, le podemos decir lo que significa para nosotros que se porte bien: recoger los juguetes, ayudar a poner la mesa, hablar en voz baja en una sala de espera, no levantar la voz



en el coche cuando mamá o papá están conduciendo, etc. Es preferible **establecer pocas normas básicas bien definidas**, a crear un largo listado de normas que pueden ser difíciles de recordar y de cumplir para tus hijos, y que al final, más que mejorar la convivencia, la empeoren.

Las normas familiares se deben hablar abiertamente y se pueden anotar/ dibujar en una pizarra a la vista de todos, recordándolas cuando haga falta.

## **7. Establece previamente las consecuencias del incumplimiento de las normas**

Los niños deben saber que sus acciones tienen consecuencias, ya sean positivas o negativas. Hablarlo con ellos les ayudará a cumplir las normas. Por ejemplo, tu hijo queda con sus amigos para pasar la tarde. Has hablado con él sobre la hora a la que debe regresar a casa, pero no lo cumple y llega media hora tarde. Al llegar, te explica que no se dio cuenta, se le pasó la hora, se quedó sin batería su móvil o que perdió el autobús. En esta situación puedes reflexionar con él sobre la importancia de que llegue a la hora convenida, cómo te hace sentir que se retrase (te preocupas, piensas que le puede haber pasado algo, etc.), y debéis poner medios para que cumpla el horario en el futuro (llevar el móvil cargado, saber de antemano el horario de los autobuses, ponerse una alarma que le avise, etc.).

También, hablad claramente de las consecuencias que tendrá que vuelva a llegar tarde sin una verdadera causa justificada.

Por supuesto, no es lo mismo que tu hijo cumpla con los horarios normalmente y un día puntual no lo haga, a que los incumpla con frecuencia. Para evitarlo, es necesario hacerle saber de antemano las consecuencias de su conducta: si llega tarde, no podrá salir las dos siguientes semanas, por ejemplo. Si llega a la hora, sí podrá salir con normalidad y comprobará que salir a divertirse con sus amigos y ser responsable es compatible.

Además, es importante **ser consistentes** en la aplicación de las consecuencias que tiene cada acción. Si no es así, podemos perder la confianza de nuestros hijos. Si no cumplimos nuestra palabra, las normas y



valores perderán fuerza y credibilidad, y es posible que nuestros hijos incumplan las normas al saber que no tienen unas consecuencias consistentes.

## **8. Evita criticar o descalificar a tu hijo**

Dirige las críticas hacia la conducta que desees corregir, no hacia su persona.

Si tu hijo tiene una conducta inadecuada, habla con él sobre su comportamiento, evitando ponerle etiquetas como tonto, malo o vago. Por ejemplo, si te pega, puedes decirle con firmeza que no te gusta lo que ha hecho y que no se lo vas a permitir, pero no le digas que es malo o que no le quieres. Este tipo de mensajes dañan su autoestima y puede llegar a interiorizar que es un niño malo o tonto, y comportarse como tal en el futuro. Muéstrale que tu amor hacia él es incondicional y no depende de su comportamiento, aunque a veces te enfades con él y le pongas límites que no entiende o no acepta.

## **9. Acompaña sus emociones con respeto**

Las emociones no son buenas ni malas en sí mismas. Son la vía a través de la cual los niños más pequeños nos comunican sus necesidades. Detrás de una emoción desagradable, es posible que haya una necesidad no satisfecha. Cuando tu hijo se enfade, grite, se frustre o se entristezca, valida su emoción. Muéstrale que comprendes cómo se siente y que es legítimo que se sienta así. Mantente disponible para él, escúchale y abrázale si lo necesita.

Validar las emociones de tu hijo no implica concederle todo lo que desea. Si por ejemplo, tu hijo quiere ir al parque y ese día no podéis porque tenéis que ir al médico, es posible que se muestre disgustado o enfadado. En ese momento, es importante decirle con calma y firmeza que entendemos que esté enfadado porque sabemos que le gusta mucho jugar en el parque, pero que ese día no va a ser posible porque tenéis que ir al médico, y esto no es negociable.





De esta manera, estamos haciendo 3 cosas:

- 1. Validar su emoción:** tiene derecho a sentirse frustrado por no poder ir al parque.
- 2. Establecer un límite firme con respeto:** no vamos a ir al parque hoy.
- 3. Ayudarle a manejar su frustración** y a comprender que no siempre puede obtener lo que desea.

#### **10. Valora los esfuerzos y logros de tu hijo.**

Felicitale por aquello que hace bien sin compararle con los demás, y también cuando se esfuerce por mejorar, aunque no siempre lo consiga. **El esfuerzo por sí mismo ya es un gran logro**, aunque no obtenga el resultado deseado. Ten paciencia. El aprendizaje de las normas requiere un tiempo y tu hijo necesitará tu apoyo hasta que las interiorice.

# 4

## Educación en el respeto desde nuestro ejemplo

Ofrecer el ejemplo de respeto en la vida cotidiana es esencial para que nuestros hijos comprendan su valor y lo pongan en práctica. **¿Cómo podemos ser un modelo de respeto para nuestros hijos?** Os proponemos **10 pautas** para hacerlo:

1. **Evita criticar o hablar mal** de otras personas delante de tus hijos. Si vas a hacerlo, espera a que tus hijos no estén presentes. Esto es especialmente importante en el caso de los **profesores** u otros adultos: No muestres tu desacuerdo con ellos ni descalifiques su trabajo en presencia de tus hijos. Si crees que un profesor no se está comportando adecuadamente con tu hijo, habla directamente con el centro educativo para aclarar la situación.
2. **No insultes, grites, ni amenaces.** Evita cualquier tipo de violencia física o verbal.
3. **Trata con educación y amabilidad a los demás.** Pide las cosas por favor y da la gracias. Saluda al entrar en un lugar y despídete al marcharte. Esto ayudará a que tus hijos integren estas normas básicas de cortesía.
4. **Intenta resolver los conflictos con calma,** dialogando y escuchando. Si no eres capaz en ese momento y te ves desbordado por la situación, es preferible que te retires y vuelvas a hablar del tema cuando estés más calmado. Cuando estamos muy enfadados podemos perder el control y decir cosas hirientes o que no pensamos. Esto, más que solucionar el conflicto, lo empeora. Sin embargo, si nos tomamos tiempo para hablarlo desde un estado de más calmado, podremos ver las cosas con mayor claridad y expresar lo que pensamos con respeto, y estaremos dando a nuestros hijos un buen ejemplo de autocontrol y manejo de las emociones.
5. **Pide disculpas** cuando te hayas equivocado o tu conducta haya sido irrespetuosa. Reconocer nuestros errores y disculparnos por ello es también un ejemplo de humildad, empatía y respeto para nuestros hijos. Es una muestra de que asumimos la responsabilidad de nuestros actos y de que valoramos a la otra persona.





***“No puedes predicar lo que,  
con hechos, no puedas  
ejemplificar”***

***Mariel Armas***

6. **Ofrece tu ayuda a quién lo necesite** siempre que sea posible. Por ejemplo: ceder tu asiento a una mujer embarazada, ayudar con las bolsas de la compra a una persona mayor que visiblemente necesita ayuda o guiar a una persona invidente en la calle.
7. **Trátate con respeto a ti mismo.** Evita darte en voz alta mensajes descalificativos como: soy tonto, inútil, no sirvo para nada, estoy horrible, etc. También, da muestra de hábitos de autocuidado saludables en la medida de lo posible: una buena rutina de sueño, alimentación saludable, ejercicio físico, etc.
8. **Cumple con las leyes y respeta las normas de convivencia.** Por ejemplo, cruza el semáforo en verde, no aparques en zona prohibida, espera tu turno en la fila, deja entrar antes de salir y sigue las indicaciones de los agentes de la autoridad.
9. **Cuida el entorno en el que vives.** Tira los papeles, chicles, colillas, deshechos, etc., a la basura. Recicla, no derroches, reduce el uso de plásticos de usar y tirar, etc. Cuando disfrutéis de un entorno natural, **llévate siempre tu basura** (campo, montaña, playa...). Puedes llevar bolsas vacías para usarlas para ello. Deja el lugar como te lo encontraste, o incluso mejor.
10. **No abandones ni maltrates animales.** Ellos también sufren y tienen sentimientos. Cuídalos. Si encuentras un animal en peligro, ayúdalo o ponte en contacto con las autoridades o con asociaciones que puedan hacerse cargo.

## Mi hijo me falta al respeto ¿Qué puedo hacer?

Gritar, dar golpes, patalear, hacer burla, retar, amenazar, exigir que se cumpla inmediatamente lo que piden... son **actitudes irrespetuosas** que a veces vemos en nuestros hijos. Es natural que sucedan puntualmente. Un día en el que estén muy cansados o un problema que hayan tenido en el colegio son suficientes para desencadenar conductas irrespetuosas. Si manejamos estas situaciones con comprensión pero con límites firmes, no irán a más. Pero si estas actitudes se han convertido en la **forma habitual de comportarse de tu hijo**, entonces, nos encontramos ante un **problema** al que debemos poner **solución**.

## ¿Cómo puedo actuar ante las faltas de respeto de mi hijo/a?

Si tu hijo te falta al respeto, actúa de manera **inmediata**. No lo demores. **Hazle saber, con calma y claridad, que su comportamiento está siendo irrespetuoso**. A veces los niños no se dan cuenta de que se están comportando irrespetuosamente y basta con hacerles conscientes de ello para que cambien su forma de actuar. Pero si a pesar de ello la conducta de tu hijo persiste:

- Dile claramente y con seriedad que no te gusta lo que está haciendo o diciendo y que no se lo puedes permitir. Pon el límite en ese mismo momento.
- **Exprésale cómo te sientes** (me enfada, me asusta, me entristece, me preocupa, etc. .... cuando tú haces/dices). Resalta que tu sentimiento es hacia su comportamiento y no hacia él. Es importante que tu hijo entienda que sus actos tienen consecuencias sobre los demás.
- Pídele, con amabilidad pero firmeza, que te hable con más calma o educación, o de lo contrario no podréis seguir hablando hasta que cambie su actitud. Hazle saber que esa situación no es buena para ninguno de los dos.
- **Explícale** de qué otra forma **alternativa y respetuosa** se puede comportar.

- Si a tu hijo le cuesta **manejar sus emociones, ayúdale a ponerles palabras** (te sientes enfadado, decepcionado, frustrado, avergonzado, etc.) **y dale muestras de cariño o contención** para ayudarlo a serenarse. Quizás lo necesite. Muchos niños responden positivamente al contacto físico de sus padres: una caricia, cogerles de la mano o abrazarles, puede ayudarles a calmarse y controlar mejor sus palabras y actos.
- **No cedas ante sus peticiones o exigencias.** Espera a otro momento en el que estéis tranquilos para hablar sobre lo sucedido y sobre los deseos y necesidades de tu hijo y las tuyas.

Para terminar, recordad que cuando vuestros hijos os faltan al respeto, además de establecer consecuencias firmes y cumplirlas, es importante **devolverles respeto** y no responder con gritos, insultos o amenazas. Darles el modelo correcto no está reñido con la disciplina y es la mejor forma de que en futuro ellos lo pongan en práctica y crear así una convivencia sana y respetuosa en el hogar y fuera de él.

Si tu hijo ha cometido una falta de respeto hacia otras personas, motívale a que intente compensar su error. Por ejemplo, si ha roto las pertenencias de otra persona o le ha humillado en público, no basta con que se disculpe por ello. Debería, además, compensar a esa persona reparando el daño causado o compensando su falta de respeto. Estas acciones bondadosas pueden ser fundamentales para evitar conflictos posteriores y pueden, además, facilitar la reconciliación.

Además, es conveniente que os toméis unos momentos para reflexionar y analizar qué hay detrás de ese comportamiento inadecuado. Esto os puede ayudar a trabajar sobre él. Ver si se trata de algo frecuente, analizar motivos, valorar cuáles son sus dificultades, carencias... Todo ello os puede ayudar a hablar con vuestro hijo más adelante para que pueda aprender a regularse y mejorar en estos aspectos.

# Propuestas prácticas en función de la edad

## Niños menores de 6 años /educación infantil

El periodo de 0 a 6 años es una etapa motriz y sensorial. Los niños exploran sus propias capacidades, el movimiento de su cuerpo, y el mundo físico (colores, sonidos, texturas).

Poseen una mente absorbente que recibe y asimila, sin filtro, todas las experiencias y mensajes que reciba del exterior. Comenzarán a construir e interpretar su mundo sobre sus primeras vivencias, por lo que es importante cuidar su entorno y los mensajes que le damos. Aprenden en gran medida por observación e imitación y tienden a cumplir las normas.

Hasta los 3 años los niños tienen un pensamiento egocéntrico y solo son capaces de ver las cosas desde su propia perspectiva. Aún no comprenden las consecuencias de sus acciones sobre los demás. Por ello, pueden pegar a sus compañeros o dañar a un animal sin ser conscientes de lo que esto implica para el otro. Por tanto, en este periodo los niños dependen de la moral externa que les ofrezcamos los adultos. Necesitan límites, rutinas, y modelos de conducta que les ayuden a organizar su realidad y comportarse de acuerdo a los valores que les queramos transmitir.

A partir de los 4 años, los niños comienzan a desarrollar poco a poco la capacidad para entender que los demás tienen estados mentales diferentes a los suyos (emociones, pensamientos o deseos). Esta capacidad adquirida para comprender los deseos o creencias de los otros, es la base para el desarrollo de su empatía, esencial para el desarrollo del valor del respeto. Es a partir de este momento cuando podemos esperar de nuestros hijos conductas más empáticas y comenzar a enseñarles activamente el valor del respeto.

## ¿Cómo explicar qué es el respeto a nuestros hijos menores de 6 años?

Para que vuestros hijos entiendan qué es el respeto podéis darles una explicación sencilla acompañada de ejemplos de su vida cotidiana que les ayude a comprenderlo.

*"El respeto es tratar bien a los demás: a nuestros padres, abuelos, hermanos, profesores, compañeros, etc. El respeto nos ayuda a llevarnos bien con los otros y a tener más amigos. Cuando respetamos a las demás personas, se sienten contentos. Si no les respetamos, se pueden sentir mal, enfadados o tristes".*

Por ejemplo, ¿qué pasa si mordemos a otro niño cuando estamos enfadados? ¿Le gusta? No, porque le hacemos daño, le duele y no le estamos respetando. A nosotros también nos dolería si nos lo hiciesen. Respetar a los demás es tratarles bien y no hacerles daño.

El respeto también es cuidar el lugar en que vivimos, cuidar nuestras cosas y las de los demás. Si rompemos el juguete de otro niño, no estamos respetando sus cosas.

Tenemos respeto, por ejemplo, cuando hablamos bien a papá y mamá (les pedimos las cosas por favor, damos las gracias, no les pegamos ni gritamos, etc.) o cuando cuidamos nuestras cosas y las de los demás: juguetes, libros, lápices, ropa, etc.

## Propuestas prácticas relacionadas con el respeto para niños hasta 6 años

Como indicábamos al principio de la guía, el desarrollo de la empatía y las habilidades de comunicación en el niño son requisitos importantes para aprender a ser respetuoso. Realiza actividades que ayuden al niño a comunicar sus emociones y a entender los sentimientos y necesidades del otro. Ello influirá positivamente en su capacidad para respetar. En nuestra web puedes encontrar algunos artículos y guías que te pueden ayudar.



## 1. El respeto en el día a día

No hay mejor forma de que nuestros hijos aprendan el valor del respeto, que practicándolo en su vida diaria. ¿Cómo? Podéis enseñarles los comportamientos que son respetuosos y que nos ayudan a convivir mejor.

### Por ejemplo:

- Pedimos las cosas por favor y damos las gracias.
- No pedimos las cosas gritando, no insultamos ni hacemos burla.
- Pedimos permiso antes de coger algo. No hurgamos en el bolso de mamá ni le cogemos el móvil sin permiso.
- Aprendemos a esperar: Cuando mamá o papá están ocupados (p.ej. hablando por teléfono) no interrumpimos y esperamos a que terminen de hablar.
- Recogemos los juguetes, ordenamos, guardamos las cosas con cuidado.
- Tiramos los papales a la papelera. Si se nos caen al suelo, los recogemos.
- Tratamos con cuidado las pertenencias de otros: sus juguetes, materiales, etc.
- Pintamos en una hoja o cuaderno, no en el suelo ni las paredes.
- Tratamos a las plantas y animales con cuidado y cariño. No arrancamos hojas ni ramas, no pisamos a los bichitos, etc.

Puede ser también muy interesante reflexionar con ellos, comentar y situaciones y hacerse preguntas sobre los comportamientos que tenemos.

## 2. La hoja compartida

A través de esta actividad ayudaremos a nuestro hijo a comprender la importancia de respetar el espacio de los demás, a observar, comunicarse y trabajar en equipo. La actividad consiste en situar en el centro de la mesa un folio o cartulina en blanco. Todos los miembros de la familia comenzarán a pintar libremente sobre ésta a la vez. Se pueden dibujar líneas y formas, o hacer un dibujo concreto.

Es recomendable realizarlo en silencio o con música de fondo y comunicaros solo a través de miradas, gestos o trazos.



Durante la actividad es interesante observar qué sucede: si alguien ocupa gran parte de la hoja y resta espacio a los demás, si alguien no atreve a dibujar y ocupar espacio, si se genera tensión o armonía, competición o cooperación, si se convierte en un dibujo compartido, si se comparten miradas, sonrisas, etc.

Al terminar, hablad por turnos sobre cómo se ha sentido cada uno y qué es lo que más le ha llamado la atención del proceso o de la obra final.

Podéis realizar este ejercicio con regularidad y valorar si hay cambios en la actitud de padres e hijos y valorar también la evolución del contenido de los dibujos a lo largo del tiempo.



### 3. Soy naturaleza, juego sensorial

Actividad útil para ayudar a que los niños perciban el mundo que les rodea como algo cercano que forme parte de su realidad, y no como algo abstracto alejado de su mundo. Esto contribuirá a que tengan en cuenta el medio ambiente y lo respeten.

El juego consiste en imitar elementos de la naturaleza, plantas o animales. Cada uno de vosotros tendrá que adivinar qué está imitando el otro. Por ejemplo: imitar con el cuerpo y la voz el sonido del viento, las ramas de los árboles agitadas por el viento, la lluvia, un río, representar cómo crece un árbol desde que es semilla hasta que crece y florece, imitar el movimiento de animales (un gato, serpiente, tortuga, caracol, delfín, etc.).

#### 4. Contemplación y juego en la naturaleza

Para que nuestros hijos aprendan a valorar y respetar la naturaleza, es importante fomentar desde sus primeros años de vida el contacto con esta. Para ello podéis ir de excursión a entornos naturales en los que los niños puedan jugar en contacto directo con sus elementos: árboles, tierra, piedras, agua... Además, invitarles a contemplar el mar, un bosque, los animales, una puesta de sol, acerca a los niños a la naturaleza y despierta en ellos su sensibilidad hacia la belleza que nos rodea.

#### 5. Cuentos para promover el respeto

Os presentamos 4 cuentos que podéis leer con vuestros hijos e invitarles a reflexionar, con vuestro apoyo, sobre los valores que aparecen.

**Cuento 1: "El hipopótamo sin respeto"** (A partir de 4 años). Su lectura ayuda a reconocer comportamientos cotidianos que son irrespetuosos y sustituirlos por actitudes respetuosas. Puedes leerlo y comentar las actitudes irrespetuosas, proponiendo alternativas. Encuéntralo en [éste enlace](#).

**Cuento 2: "El país de las gracias y por favor"** (A partir de 4 años). Útil para ayudar a nuestros hijos a reconocer las fórmulas de agradecimiento y de cortesía. Podéis leer el cuento en [este enlace](#) y después analizar situaciones en las que habéis sido amables o momentos en los que otras personas han sido amables con vosotros. ¿Cómo os sentís cuando son amables con vosotros? ¿Y cuando no lo son?

**Cuento 3: " La Luna roja"** (A partir de 3 años). Para enseñar a los niños la importancia de cuidar el medio ambiente para que no se deteriore. Podéis leer o escuchar este bonito cuento en [éste enlace](#).

#### 6. Juegos de mesa

Los juegos de mesa son una excelente opción para pasar un rato agradable en familia, fortalecer los vínculos familiares y aprender a practicar el respeto. Además de desarrollar muchas otras cualidades, entrenarán a tu hijo en aceptar y cumplir las reglas dentro de un contexto cómodo, como es el ocio



en familia.

Ya a partir de los 3 años ya pueden iniciarse en juegos clásicos como la oca o el dominó, y un poco más adelante, el parchís, así como en otros juegos educativos, como estos que os recomendamos:

- **Mi primer frutal** de HABA ([enlace](#))
- **La oruga de colores** de HABA ([enlace](#))
- **Emotions detective** de la colección PlayMiniland de Edelvives, ([enlace](#))
- **El monstruo de los calcetines** de HABA ([enlace](#))
- **Sueños de colores** de Ekilikua ([enlace](#))
- **El huerto de los yayos** de Ekilikua ([enlace](#))

Si te gustan los juegos de mesa para compartir momentos en familia, te animamos a que consultes las recomendaciones periódicas que realizamos en nuestra web sobre juguetes educativos.

## Recursos

### Libros:

- **“Esto no es una selva”**, de S. Isern y R. Bonilla en la editorial Flamboyant. Narra la historia de Paula, una niña que acostumbra a decir que no a todo lo que le piden sus padres y no asume sus responsabilidades en casa, hasta que experimenta las consecuencias de su comportamiento. (A partir de 3 años). [Más información](#)
- **“El iglú”** de J. López-Moya. Publicado por BOOKOLIA, cuenta una historia relacionada con la solidaridad y el respeto en un mundo acostumbrado a la indiferencia. (A partir de 5 años). [Más información](#)
- **“Historia de un árbol”** de M.A. Cuesta en la Editorial Juventud. Trata el ciclo de la vida y la importancia de respetar la naturaleza. (A partir de 5 años). [Más información](#)
- **“Cuida tu planeta”** de L. Child en Ediciones Serres, (para niños de 5 a 8 años). Bonito libro de educación medioambiental. [Más información](#)



## Niños de 6 años a 12 años/ edad primaria

En este periodo del desarrollo los niños procesan y asimilan todo lo que aprendieron en la etapa anterior. Han superado el egocentrismo y son capaces de entender el punto de vista del otro y predecir su comportamiento. Se preguntan cómo funcionan el mundo y el por qué de las normas. Disfrutan del trabajo en equipo y son capaces de cooperar, competir y elaborar normas.

En este periodo cobra gran importancia la **asimilación personal de los valores**, y no solo la repetición de conductas, propia de la etapa anterior. Por tanto, es el momento más adecuado para reflexionar con nuestros hijos sobre los valores que deseamos que aprendan.

### ¿Cómo explicar qué es el respeto a nuestros hijos de 6 a 12 años?

Para explicar a vuestros hijos qué es el respeto, podéis darles una explicación sencilla acompañada de ejemplos de su vida cotidiana que les ayude a entenderlo. Por ejemplo:

El respeto es tratar bien a todas las personas: nuestros padres, abuelos, hermanos, profesores, compañeros, etc. Es tratar igual a todos los niños, aunque sean diferentes a nosotros en algunas cosas: origen, religión, condición física o social.

Tratar bien a los demás hace que nos llevemos mejor y seamos más felices. Cuando nos tratan bien, nos sentimos alegres y a gusto, mientras que cuando nos tratan sin respeto (nos pegan, nos hacen burla, no nos escuchan, estropean nuestras cosas...), nos sentimos mal, enfadados, tristes. Igual que a nosotros nos gusta que nos traten bien, a los demás también les gusta y les hace sentir bien.

Es respeto también es tratar con cuidado los materiales y el lugar en el que vivimos. Es cuidar nuestros libros, juguetes, ropa, mantener limpia y ordenada nuestra habitación, la clase, la calle, etc. También es cuidar las



pertenencias de los demás, por ejemplo, el balón que me ha prestado un amigo o el libro que he sacado de la biblioteca.

Por ejemplo, **somos respetuosos cuando:**

- ✓ Hablamos amablemente a los demás, pedimos por favor las cosas y damos las gracias, saludamos y nos despedimos.
- ✓ Decimos "lo siento" cuando nos hemos equivocado o hemos hecho daño a alguien.
- ✓ Hablamos de nuestros problemas sin gritar ni insultar y expresamos lo que pensamos con cuidado.
- ✓ Pedimos permiso para coger las pertenencias de otros y aceptamos que nos digan que no.
- ✓ Miramos a los ojos al hablar, escuchamos y no interrumpimos.
- ✓ Devolvemos a tiempo y en buen estado lo que nos han prestado.
- ✓ Esperamos nuestro turno y no nos colamos.
- ✓ Cuando no estamos de acuerdo con la nota de un examen, se lo decimos amablemente al profesor en privado al terminar la clase.
- ✓ Cumplimos con las normas de nuestra casa, del colegio y del lugar en que vivimos: Recogemos las mesa cuando nos toca, nos hacemos la cama, estamos en silencio en el aula, volvemos del recreo a la hora, cruzamos con el semáforo en verde, etc.
- ✓ Tiramos la basura a la papelera. Nos llevamos nuestra basura cuando salimos de excursión y no la dejamos en el campo.
- ✓ No dañamos plantas ni animales, les tratamos con cariño.

## **Propuestas prácticas relacionadas con el respeto para niños de 6 a 12 años**

Además de las actividades sugeridas para niños menores de 6 años, puedes utilizar las siguientes ideas para fomentar el respeto. Recuerda también que la empatía y las habilidades de comunicación serán buenas aliadas en el desarrollo de este valor.

### **1. El respeto en el día a día**

En estas edades no hay mejor forma de que nuestros hijos aprendan el valor



del respeto, que practicándolo en su vida diaria. ¿Cómo? Podéis hablar con ellos sobre los comportamientos que son respetuosos y explicarles la importancia de que los pongan en práctica, recordándoles que ser respetuosos nos ayuda a convivir mejor y a vivir más seguros y más alegres.

Por ejemplo:

- ✓ Hablamos con amabilidad a los demás. Pedimos las cosas por favor y agradecemos. Saludamos y nos despedimos.
- ✓ No insultamos, pegamos ni despreciamos a nadie.
- ✓ Pedimos disculpas cuando hemos hecho daño a alguien.
- ✓ Tratamos bien a todos nuestros compañeros, sin hacer diferencias.
- ✓ Invitamos a jugar a un compañero nuevo que no tiene amigos.
- ✓ Pedimos permiso para usar las cosas de otros.
- ✓ No nos quedamos con lo que no es nuestro. Devolvemos lo que nos han prestado.
- ✓ Somos atentos con nuestros abuelos y les ayudamos.
- ✓ Seguimos las normas de la clase, escuchamos al profesor y levantamos la mano para hablar.
- ✓ Si alguien se cae o se hace daño (un compañero, mi hermano...), no nos reímos. Le preguntamos si están bien y le ayudamos si lo necesita.
- ✓ Tiramos los desechos a la papelera. Si no encontramos una papelera, nos los guardamos hasta poder tirarlos.
- ✓ Cuidamos nuestros materiales y los de los demás: libros, lápices, juguetes, ropa, etc. Los mantenemos en buen estado para que duren mucho tiempo.
- ✓ Tratamos a las plantas y animales con cuidado.

## 2. Jugando a representar situaciones

Este es otro juego para ayudar a tus hijos a comprender el punto de vista del otro, ponerse en su lugar y desarrollar sus habilidades sociales. Consiste en ponerse en el lugar de otras personas haciendo una representación de distintas situaciones de la vida cotidiana donde cada uno representará distintos personajes. Es importante que penséis cómo es la persona a la que vais a representar, y qué creéis que estará pensando y sintiendo.

Podéis preparar distintas actuaciones según la edad de vuestro hijo y las





situaciones que se den en casa. Una misma situación se puede representar varias veces, cambiando los roles y haciendo distintos papeles. Algunas situaciones posibles son:

- ✓ Mi padre riñe a mi hermano y yo me río de él.
- ✓ Mi madre está hablando por teléfono. Mi padre está cocinando. Yo me aburro, llamo con frecuencia a mi padre y le pido que juegue conmigo. Interrumpo la conversación de mi madre muchas veces para que me haga caso.
- ✓ Mi madre me saluda con un beso delante de mis amigos y le digo que es una pesada y que se vaya.

Al terminar, reflexionad sobre cómo se habrá sentido cada personaje y sobre lo qué podéis hacer en el futuro para manejar esa situación con respeto y consideración hacia el otro. Por último, podéis representar de nuevo las situaciones, pero escenificando y ensayando las conductas alternativas que habéis pensado.

### 3. Conocer la diversidad

Dale oportunidades a tu hijo para que conozca a personas “diferentes” a él, por ejemplo, niños de otros países y culturas, o niños con diversidad funcional. Déjale **jugar con ellos** o apúntale a un **campamento en el que haya diversidad**. Un ejemplo de este tipo de actividades, es el campus WOB de baloncesto, que tiene una iniciativa con el título “diversidad el en deporte”. Puedes encontrarlo en [este enlace](#).

Viajar es también otra valiosa manera de que tu hijo conozca la diversidad cultural y aprenda que existen diferentes costumbres y formas de vivir según el lugar en el que hayamos nacido.

### 4. Cuidado de la naturaleza y de nuestro entorno

Aprender a respetar el medio ambiente es también un ejercicio de respeto, y le aportará un valor añadido a la educación de vuestros hijos. Por otro lado, se sentirán útiles y necesarios, entendiendo que las pequeñas acciones de cuidado y respeto del entorno son muy valiosas. Os presentamos un listado



de ideas que pueden formar parte de esta educación en respeto medioambiental:

- ✓ Cuidar el medio ambiente es también repararlo y limpiarlo. La limpieza y recogida de entornos naturales ayudará a vuestros hijos a concienciarse sobre la importancia de mantener limpio el entorno en el que viven plantas y animales.
- ✓ Aprender qué materiales son biodegradables y cuáles no.
- ✓ Cuidar una planta o un huerto, con ayuda de un adulto. Les permitirá conocer el proceso de crecimiento de una planta, responsabilizarse de ella y aprender a cuidarla (observarla, regarla, abonarla, etc.).
- ✓ Tener experiencias familiares en la naturaleza. Relacionarse directamente con el medio natural y tener experiencias positivas en este (pasear por la montaña, jugar con la tierra, bañarse en un río, etc.) ayudará a tus hijos a tomar conciencia de cuidar y respetar el entorno, manteniéndolo limpio.

Participar en actividades que acerquen a los niños a la naturaleza. Muchas asociaciones, y a veces los ayuntamientos, realizan eventos para concienciar sobre el cuidado del medio ambiente y el respeto por los animales y la naturaleza, (plantar árboles, recogidas colectivas de basura, senderismo en familia, ferias y eventos solidarios...). Mira este ejemplo de voluntariado para "niños que leen cuentos a los gatos". Puedes leer la noticia en [este enlace](#).



#### **Lo que dicen algunas investigaciones:**

El contacto regular de los niños con la naturaleza tiene múltiples ventajas:

- Estimula su capacidad de atención, su curiosidad y su autonomía.
- Reduce el estrés y favorece un estado de ánimo positivo y tranquilo
- Estimula la imaginación y creatividad
- Mejora las destrezas físicas (coordinación, equilibrio y agilidad)
- Aumenta la conciencia ambiental y ayuda a desarrollar un sentido de pertenencia positivo
- ...

Podéis informaros sobre los eventos que se realizan en el lugar en que vivís, y apuntaros en familia.

## 5. Lectura de cuentos para promover el respeto

Hemos seleccionado tres cuentos para niños a partir de los 6 años que podéis leer con vuestros hijos e invitarles a reflexionar sobre los valores que aparecen.

**Cuento 1: “Otra cosa”.** ([enlace](#)) Su temática ayuda a comprender cómo se sienten los demás cuando son rechazados, a desarrollar el respeto y la tolerancia hacia las diferencias y entender que nos pueden enriquecer. Tras la lectura del cuento, podéis plantear preguntas y reflexionar en familia sobre ellas.

**Cuento 2: “El cazo de Lorenzo”.** ([enlace](#)) Trata sobre cómo ayudar a nuestros hijos a identificar dificultades personales o aspectos de sí mismos “menos positivos”. Encontrar el lado positivo a sus dificultades o “defectos”. Desarrollar la confianza en sí mismos. Respetar las diferencias y características personales de los demás. Tras leer el cuento, reflexionad sobre lo que supone el cazo para Lorenzo. Planteaos también si todos tenemos un cazo que arrastramos como lastre. ¿Cuál es nuestro “cazo”? Pensad en formas de servirlo, en vez de avergonzaros. Por último, puedes proponer a tu hijo que dibuje su cazo en un papel como hace Lorenzo, lo decore y hable sobre él.

**Cuento 3: “El jardín natural”.** ([enlace](#)) Útil para enseñar a nuestros hijos que el equilibrio que existe en la naturaleza puede romperse fácilmente y antes de actuar sobre los espacios naturales debemos pensar bien lo que vamos a hacer.

## 6. Juegos de mesa

Como indicábamos en otro apartado de la guía, los juegos de mesa son una excelente opción para **pasar un rato divertido en familia, entrenar habilidades y practicar el respeto jugando**. Os recomendamos estos seis juegos educativos para niños de 6 años a 12 años:



- **El Perruco** ([enlace](#)) para reconocer las emociones básicas.
- **La máquina del tiempo** de Ekilikua ([enlace](#)) para aprender a trabajar en equipo.
- **La superclase: Misión ¡Salvar el mundo!** de Ekilikua ([enlace](#)) para aprender trabajo en equipo, respeto, diversidad y no violencia.
- La isla de los piratas de HABA ([enlace](#)) .
- **Story cubes (dados de historias)** de Asmodee ([enlace](#)) para trabajar la escucha, colaboración y creatividad.
- El juego de los Totems ([enlace](#)) para el fomento de los valores en familia.

## Recursos

### Libros y novelas:

- **“¡Vaya modales!: Hablemos de buena educación”** de P. Thomas en Editorial Juventud. Una historia sobre la educación, las buenas maneras, la amabilidad y el respeto. A partir de 6 años. [Más información](#)
- **“Kilikolo”** de B. Ibarrola en Desclee de Brouwer. A través de la historia de un perro, el libro trata temas relacionados con el amor y el respeto a los animales. A partir de 6 años. [Más información](#)
- **“Berta y las gafas de visión empática”** de J. Prunés en la editorial Omniabooks, Un cuento sobre la empatía, la comunicación asertiva y la gestión de conflictos de forma respetuosa. A partir de 6 años. [Más información](#)
- **“El jardín de los abrazos”** de J.A. Luengo en la Editorial Sentir, es un cuento dirigido a promover los buenos tratos en las relaciones, la inteligencia emocional y la prevención del acoso escolar. A partir de 6 años. [Más información](#)
- **“Me llamo Gandhi: conmigo nació el pacifismo”** de L. Toro y M. Cabassa en la editorial Parramón. Una biografía para niños de 9 a 12 años. [Más información](#)
- **“Wonder, la lección de August”** de R.J. Palacio en la editorial Nube de Tinta. El libro narra la historia de un niño diferente como excusa para analizar valores como el respeto, la generosidad, el coraje, la amabilidad y la amistad. Para niños a partir de 10 años. [Más información](#)



- También pueden ser interesantes los libro-juegos para pensar de **Wonderpower**, en los que Ellen Dutie y Daniela Martagón plantean materiales para trabajar la “filosofía visual” en niños de cualquier edad. Más información en [su página](#).

## Niños mayores de 12 años y adolescentes

### ¿Cómo explicar qué es el respeto a nuestros hijos adolescentes?

Vuestros hijos adolescentes ya pueden entender una explicación compleja, acompañada de ejemplos concretos que les ayuden a relacionarlo con actitudes y comportamientos de su vida cotidiana. Les podéis explicar lo siguiente:

Ser respetuoso es tratar con consideración y amabilidad a todas las personas, y tener en cuenta sus sentimientos y necesidades. Es tolerar las diferencias: podemos tener distintas ideas, distinto aspecto físico, orígenes diferentes, etc., pero todos merecemos igualmente respeto.

Respetar supone tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran: ¿Cómo te gusta que se comporten contigo? Queremos que nos hablen con amabilidad, que nos escuchen, que tengan en cuenta nuestros sentimientos y opiniones, que nos ayuden cuando estamos en apuros, etc. El mismo respeto que esperamos recibir, debemos darlo a los demás. ¿Cómo te sentirías si cuando saludas no te responden, si te empujan para pasar o si te cogen el móvil sin permiso? Seguramente no muy bien. Si no nos respetásemos los unos a los otros, en la sociedad reinaría el malestar, la violencia, el miedo y el conflicto permanente.

Respetar las normas sociales también nos ayuda a convivir mejor. No están hechas al azar, sino que sirven para que nuestra convivencia sea más amable y pacífica. Por ejemplo, ceder el asiento a una persona mayor, ayudar a una persona ciega a cruzar la calle, dejar salir antes de entrar, etc.

El respeto es también ser cuidadosos con el entorno en el que vivimos y con los bienes colectivos: mantener limpia nuestra casa, el instituto, los parques y calles, valorar y cuidar la naturaleza, plantas y animales.

El respeto que nos debemos a nosotros mismos es también muy importante. Significa cuidar de nuestro cuerpo y nuestra mente. Algunas formas importantes de autorrespetarnos son: rodearnos de personas que nos tienen en cuenta y nos tratan bien, no permitir que nos insulten o se

aprovechen de nosotros, y cuidar nuestra salud (hacer deporte, alimentarnos saludablemente, dormir suficientes horas, ir al médico cuando hace falta, no consumir drogas).

Por último, podéis hacer ver a vuestros hijos que el respeto está presente en todas las áreas de nuestra vida, desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos acostamos. Nos ayuda a convivir mejor, a aprender los unos de los otros y tener una vida más satisfactoria. La suma de pequeños actos respetuosos crea una convivencia agradable y una sociedad mejor para todos.

Por ejemplo, dar los buenos días a nuestra familia, mantener una conversación tranquila, recoger nuestra habitación, dirigirnos al profesor amablemente, expresar nuestro desacuerdo con cuidado, ceder el asiento del autobús a una persona mayor, mantenernos limpios y aseados, o hacer deporte son formas de respetar a los demás y a nosotros mismos que están presentes en nuestra vida cotidiana.

En esta etapa los adolescentes tienden a buscar su identidad personal, el sentido de su vida y su lugar en el mundo. Se diferencian de su familia de origen y buscan referentes en sus iguales. Es frecuente que cuestionen las normas familiares, la organización social y todo aquello que no funciona en el mundo.

Toman mayor conciencia de sus necesidades y derechos, y el respeto adquiere un papel importante en sus vidas. Los adolescentes comprenden el significado del respeto hacia los demás y hacia sí mismos, aunque por lo general se centran en el respeto que ellos merecen. Quieren ser respetados y saben cuándo esto no es así. Sin embargo, a veces pasan por alto o restan importancia a sus propias faltas de respeto hacia sus padres, profesores, compañeros, etc.

Es importante ayudarles a que empaticen con los demás y a que comprendan que el respeto que exigen para sí mismos, también deben mostrarlo en sus relaciones con los otros.



## Los límites con hijos adolescentes

Establecer límites con nuestros hijos adolescentes puede ser una tarea difícil. Es natural que los adolescentes cuestionen las normas y límites que existen en su familia y en la sociedad. Forma parte de su desarrollo e interviene en la formación de su personalidad y en la búsqueda de su identidad ¿Quién soy yo en este mundo?, se suelen plantear.

Es normal que vuestro hijo adolescente ponga obstáculos y aparezcan conflictos a la hora de poner límites. A pesar de ello, los adolescentes siguen necesitando límites que les ayuden a autorregularse, a situarse en el mundo y a conocer sus derechos y obligaciones para ejercer su libertad con responsabilidad.

Podéis negociar algunas normas con ellos (como la hora de acostarse, la llegada a casa), y permitirles que tomen decisiones, ya que esto les enseñará a negociar y contribuirá a se impliquen y se responsabilicen de cumplir lo pactado. Pero en todo caso, es importante que los límites los marquéis vosotros.





## **Veamos un ejemplo:**

*¿Qué hacer cuando vuestro hijo de 14 años quiere salir todos los días del fin de semana cuando tiene exámenes la semana siguiente? Sabéis que tiene que dedicar muchas horas al estudio y que si sale todos los días no tendrá tiempo suficiente para preparar los exámenes.*

En esta situación, es importante tomar una decisión y hablar con vuestro hijo. Por ejemplo, le podéis explicar que debido a los exámenes solo puede salir un día. Entendéis que le viene bien salir un rato para despejarse y descansar, pero que salir todos los días solo le restará tiempo de estudiar y no es positivo para él. Tendrá más días para salir cuando acabe los exámenes. Le podéis preguntar qué día prefiere salir y animarle a que se planifique el fin de semana él solo o con vuestra ayuda.

Pero solo saldrá un día y esto no es negociable (si lo es que elija el día para salir). Si habláis esto sin tensión y con seriedad, es probable que lo entienda y lo acepte, y que incluso él mismo en el futuro se organice de forma autónoma y responsable. Y aunque le cueste aceptarlo inicialmente, es importante que no cedáis.

## **Propuestas prácticas relacionadas con el respeto para niños a partir de 12 años**

### **1. El respeto en la vida diaria**

Podemos expresar respeto en nuestro día a día de muchas formas. Hablar con vuestros hijos de las múltiples formas en las que pueden ser respetuosos en su vida diaria les ayudará a ponerlo en práctica. Podéis pedirles que piensen en comportamientos respetuosos, y proponerles vosotros también algunos. Por ejemplo, soy respetuoso cuando:

- ✓ Trato a los demás con consideración. No les discrimino o aparto por considerarles diferentes.
- ✓ Acepto opiniones diferentes a las mías. Debato y digo lo que pienso sin infravalorar a los demás.
- ✓ Me comporto con educación: pido las cosas por favor, agradezco, saludo



y me despido.

- ✓ Resuelvo los conflictos hablando, sin violencia verbal o física. Defiendo mis derechos con asertividad.
- ✓ Me dirijo a los profesores con educación y les expreso mis desacuerdos en privado y con calma.
- ✓ Guardo los secretos de los demás y no revelo información privada.
- ✓ No critico a las espaldas ni difundo falsos rumores sobre los compañeros.
- ✓ Soy puntual.
- ✓ Espero mi turno en la cola.
- ✓ No miro el móvil cuando estoy hablando con una persona.
- ✓ Respeto el descanso de los demás por la noche. No grito ni pongo música en la calle de madrugada, ni pongo música alta en espacios públicos.
- ✓ Valoro y aprecio el trabajo y esfuerzo de otros: la comida que ha preparado mi madre o padre, el trabajo que ha presentado en público un compañero de clase, etc.
- ✓ Cumpló con las leyes y normas, sigo las instrucciones de los agentes de la autoridad.
- ✓ Mantengo la ciudad limpia: tiro la basura a la papelera, no pinto las paredes, recojo las heces de mi perro, etc.

## 2. ¿Cuándo no estoy respetando?

Invita a tu hijo a pensar en diferentes formas de ser no ser respetuoso. Para ello, haced una lluvia de ideas sobre todas las formas que se os ocurran en las que una persona puede ser irrespetuosa. Anotadlas en una pizarra o en una hoja y agrupad las que son parecidas. Analizad y reflexionad juntos sobre las distintas maneras en que podemos ser irrespetuosos.

Estos son ejemplos de comportamientos irrespetuosos:

- ✓ No responder cuando te saludan.
- ✓ Gritar a tus padres o ignorarles cuando te hablan.
- ✓ Hacer faltas intencionalmente a un jugador durante un partido.
- ✓ Empujar a alguien para pasar.
- ✓ Burlarse y ridiculizar a una persona por su condición física.
- ✓ Reírse o infravalorar a una persona por ser mayor. Llamarle viejo de forma



despectiva.

- ✓ Grabar a una persona con el móvil y difundirlo sin su consentimiento. Difundir fotos privadas.
- ✓ Tomar un refresco en la calle y dejarlo en el suelo.
- ✓ Hablar en clase mientras el profesor está explicando o pidiendo silencio.
- ✓ Reírse de un compañero que está exponiendo un trabajo en clase. Ridiculizar su trabajo o no aplaudirle.
- ✓ Hacer daño a un animal.
- ✓ Colarse en la estación de tren sin pagar el billete.

**El respeto en las redes sociales** merece especial atención. El rápido desarrollo de la tecnología y las comunicaciones ha permitido que los jóvenes tengan acceso a numerosas aplicaciones comunicativas. Interactuar a través de chats y redes sociales está a la orden del día. Desgraciadamente, es habitual que los adolescentes se insulten y desprecien a través de las redes sociales, se burlen unos de otros o se amenacen.

La distancia y la invulnerabilidad que las redes sociales les dan les hace sentirse más confiados para escribir sin respeto ni autocontrol. Algo que quizá no se atreverían a decir en persona, sí lo hacen a través de un chat. De hecho, estas conductas no son exclusivas de los adolescentes. Si revisamos chats en los que intervienen adultos, también vemos esta tendencia a faltar al respeto fácilmente.

Es muy importante enseñar a nuestros hijos que este tipo de conductas, que pueden parecerles inofensivas, son una grave falta de respeto hacia la otra persona. Hay que recordarles que detrás de la pantalla hay una persona real, con sentimientos, que está recibiendo esos mensajes. Es necesario pensar antes de escribir y cuidar bien lo que decimos porque puede tener consecuencias graves tanto para la otra persona, como para nosotros mismos.

### 3. Reflexionando sobre el respeto en casa

Pídele a tu hijo que piense y anote distintas formas de no ser respetuoso con vosotros (sus padres) y consigo mismo, y reflexionad sobre sus respuestas: ¿Qué consecuencias tiene para él y para vosotros? ¿Se podría comportar de otra manera? ¿Cómo? Agradece a tu hijo su participación y el ejercicio de



sinceridad que hace al responder abiertamente.

#### 4. Discutiendo situaciones “problema”

Esta actividad ayudará a vuestro hijo reflexionar sobre las consecuencias positivas y negativas de no ser respetuoso y a comprender que ser una persona respetuosa nos trae consecuencias positivas a nosotros mismos y a los demás. Propón a tu hijo situaciones concretas en las que se falta el respeto y analizad las consecuencias que tiene tanto para la persona que se comporta, así como para los demás. Anímale también a que él mismo proponga situaciones concretas. Después, pídele que piense en un comportamiento alternativo respetuoso para resolver la situación inicial.

Podéis seguir **estos pasos**:

- A. SITUACIÓN “PROBLEMA” ▷ CONDUCTA IRRESPETUOSA ▷ CONSECUENCIAS NEGATIVAS ▷ PARA MÍ ▷ PARA OTROS**

**B. SITUACIÓN “PROBLEMA” ▷ CONDUCTA RESPETUOSA ▷ CONSECUENCIAS NEGATIVAS ▷ PARA MÍ ▷ PARA OTROS**

Ejemplos de **situaciones “problema”** que podéis plantear a vuestros hijos:

- 1. Has sacado un 4 en un examen y crees que el profesor lo ha corregido mal y deberías haber aprobado.*
- 2. Tus padres te dicen que tienes que estar de vuelta en casa a las 22h después de salir y a ti te gustaría regresar más tarde.*

#### 5. Las normas familiares

Para desarrollar el valor del respeto es importante que ayudes a tu hijo a cumplir las normas familiares.

Consulta en nuestra web las recomendaciones que proponemos sobre este tema.



## 6. Cuidado de la naturaleza y de nuestro entorno

Igual que en niños de menor edad, el cuidado de la naturaleza y las actividades relacionadas con el medio ambiente son una estupenda oportunidad para inculcar a los hijos el valor del respeto. Os proponemos a continuación algunas ideas para realizar con adolescentes:

- ✓ **Conversar sobre problemas medioambientales.** Invitad a vuestros hijos a reflexionar sobre problemas medioambientales. Para ello, podéis plantearles un tema concreto y preguntarles cómo creen que se produce, cómo piensan que se podría solucionar y qué acciones podrían realizar ellos en su día a día para reducir el problema. Algunos temas posibles son: la contaminación del aire, del agua o la extinción de especies (podéis hablar de especies cuya población está disminuyendo progresivamente: abejas, gorriones, osos polares o rinocerontes).

*Sólo cuando se haya talado el último árbol;  
sólo cuando se haya envenenado el último río:  
sólo cuando se haya pescado el último pez;  
sólo entonces,  
descubrirá el hombre blanco que el dinero no es comestible*

***Profecía de los indios Cree***

- ✓ **Participación en actividades que acerquen a los jóvenes a la naturaleza.** Podéis informaros sobre los eventos que se realizan en vuestra ciudad o pueblo, y apuntaros en familia, o animar a vuestros hijos a que acudan. Algunas actividades habituales tienen que ver con la plantación de árboles, la limpieza de espacios, la observación de diferentes especies... También podéis animar a vuestros hijos a desarrollar sus propias iniciativas para cuidar el medio ambiente, como por ejemplo la campaña juvenil publicada en el periódico **“Andalucía información”**.

## 7. Juegos de mesa

En la adolescencia la diversidad y variedad de los juegos de mesa abre múltiples escenarios para pasar un rato agradable en familia o entre amigos. Serán, además, un ejercicio de respeto de las normas y de desarrollo de habilidades para solucionar problemas. Os sugerimos 6 juegos de mesa para vuestros hijos adolescentes:

- **Rescate de Devir** (cooperación) [Lo encuentras aquí](#)
- **El desierto prohibido** de Devir [Lo encuentras aquí](#)
- **Dixit de Asmodee** (empatía, creatividad y diversidad) [Lo encuentras aquí](#)
- **Feelinks** de Mercurio (empatía y reflexión). [Lo encuentras aquí](#)
- **Quorum** (educación en valores) [Lo encuentras aquí](#)
- **Party & co extreme 3.0** de Diset. [Lo encuentras aquí](#)

## Recursos

### Libros y novelas:

- **“Las seis decisiones más importantes de tu vida”** de S. Covey en la editorial Palabra. Es una divertida guía que orienta y acompaña al adolescente en proceso de tomar decisiones importantes durante esta época de la vida. A partir de 14 años. [Más información](#)
- **“Campos de fresas”** de J. Serra i Fabra en Ediciones SM es un libro que trata el respeto a las normas y a uno mismo, siendo capaces de tomar decisiones adecuadas. A partir de 14 años. [Más información](#)

### Películas y cortometrajes para educar en el respeto:

- (TP) **Bave, el cerdito valiente**. Nos anima a reflexionar sobre valores tan necesarios como el respeto, la amabilidad, la solidaridad, la voluntad y la justicia. [Trailer](#)
- (TP) **Wall-e**. Nos invita a plantearnos preguntas sobre la sostenibilidad de la especie humana en La Tierra y sobre las consecuencias de nuestros actos para el planeta. [Tráiler](#)
- (TP) **El bosque animado**. Es una hermosa película de animación que nos



enseña la importancia de valorar y cuidar la naturaleza, trabajar en equipo, cooperar y respetarnos mutuamente. [Tráiler](#)

- (TP) **Pocahontas**. Esta película de Disney nos transmite valores tan importantes como el respeto hacia las diferentes culturas, hacia la naturaleza y los animales, la bondad, la tolerancia y la cooperación. [Tráiler](#)
- (TP) **Cuerdas** (cortometraje). Conmovedor cortometraje que narra la historia de amistad de dos niños muy especiales. Habla del respeto a las diferencias, la amistad, la generosidad y la ternura. [Enlace](#)
- (TP) **Kitbull** (cortometraje). Nos enseña la importancia de no rechazar a alguien porque sea diferente a nosotros, de ser tolerantes y respetuosos con los otros. [Enlace](#)
- (+8) **Campeones**. Esta película narra la historia de un entrenador de baloncesto que entrena a un equipo con discapacidad intelectual. Su historia nos ayuda desmontar (con humor y ternura) los prejuicios existentes sobre este grupo de personas, enviándonos un mensaje de respeto, tolerancia y aceptación. Nos enseña que todos tenemos capacidades distintas y podemos aprender los unos de los otros. [Tráiler](#)
- (+8) **Nuestro planeta**. Serie documental que muestra impresionantes imágenes de la Tierra con el objetivo de concienciar sobre la importancia de preservar los espacios naturales y la biodiversidad. [Tráiler](#)
- (+10) **La historia de las cosas**. Se trata de un breve documental (20 minutos) que nos ayudará a tomar conciencia de la importancia de reducir nuestro consumo y hacer un uso responsable de nuestros bienes. [Enlace](#)
- (+12) **Maltrato sutil** (cortometraje). Esta breve historia, narrada por un niño, nos habla de todas las cosas deben hacer las mujeres para "ser guapas" y de la verdadera importancia de ser auténticos y autorrespetarnos. [Enlace](#)
- (+13) **Gorilas en la niebla**. Esta película clásica narra la historia de Dian Fossey, naturalista estadounidense que dedicó su vida a defender los gorilas de los cazadores y a trabajar por la preservación de la naturaleza y la biodiversidad. Toda una enseñanza de respeto, valentía y dedicación. [Tráiler](#)

- (+14) **La clase.** Se trata de una interesante película que nos presenta el tema de la diversidad cultural, mostrándonos la importancia de construir una convivencia basada en el respeto y la tolerancia, y las dificultades que a veces esto conlleva. [Tráiler](#)
- (+14) **El guerrero pacífico.** Nos presenta una historia de cambio y superación, resaltando la importancia de saber comprenderse y respetarse a uno mismo, y de aprender a distinguir lo que es verdaderamente importante de lo superficial, para vivir una vida con pleno sentido y valores profundos. [Tráiler](#)



# Referencias

- Bertino Menna, L., Pereira Tercero, R. (2010) Cuando los adolescentes toman el poder. Un caso de violencia filio-parental. Sistemas Familiares, 1. Año 26. Julio 2010
- Calvete, E., Estévez, A. (2009) Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. Adicciones, 2009. Vol. 21(1), pp. 49-56. Disponible en: [http://www.infocoponline.es/pdf/49-56\\_Calvete.pdf](http://www.infocoponline.es/pdf/49-56_Calvete.pdf)
- Molina, A. (2005) Familias valiosas. Ideas para fortalecer valores entre padres e hijos. Editores: Fondo de Cultura Económica. Disponible en: <https://www.psicok.es/guias/2018/6/02/familias-valiosas>
- Pereira, R., Loinaz, I., del Hoyo-Bilbao, J., Arrospide, J., Bertino, L., Calvo, A., Montes, Y. (2017) Propuesta de definición de violencia filio-parental: consenso de la sociedad española para el estudio de la violencia filio-parental. Papeles del Psicólogo, 2017. Vol. 38(3), pp. 216-223
- Selene Uranga-Alvídrez, M., Edith Rentería-Soto, D. y Javier González - Ramos, G. (2016) La práctica del valor del respeto en un grupo de quinto grado de educación primaria. Ra Ximhai Vol. 12(6): 187-204
- "Educar en valores. El respeto" Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social (2007) Disponible en: [www.gurasoena.org](http://www.gurasoena.org)
- "Aprender a poner límites. Orientaciones para padres y docentes. Autor desconocido. Disponible en: <http://apyma.es/wp-content/uploads/2014/02/1aprenderlimites.pdf>
- "Juegos y cuentos para aprender a respetar el medio ambiente"(2016) Autora: Nancy López Lago Disponible en: <https://www.ceac.es/blog/juegos-y-cuentos-para-aprender-respetar-el-medio-ambiente>
- "5 recursos de educación ambiental para niños" (2017) Autor: Fernando Reinlein. Disponible en: <https://eacnur.org/blog/5-recursos-educacion-ambiental-ninos/>



[www.educamosenfamilia.com](http://www.educamosenfamilia.com)  
[fundación@educamosenfamilia.com](mailto:fundación@educamosenfamilia.com)

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición