



Fundación Educamos en Familia

# CÓMO TRANSMITIR A NUESTROS HIJOS LOS VALORES QUE DAN SENTIDO A LA VIDA

**Guía práctica para educar en valores  
desde el hogar**

**Primera Edición**

**@fundacion\_educamos\_en\_familia**

# CÓMO TRANSMITIR A NUESTROS HIJOS LOS VALORES QUE DAN SENTIDO A LA VIDA

*Una libro de guías para todos*

## **Autoría**

Fundación Educamos en Familia

## **Primera Edición**

Diciembre 2025

Copyright © 2019 - 2025 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición

# Presentación

Somos la Fundación Educamos en Familia, 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.

Educar a los hijos es una de las tareas más apasionantes y, al mismo tiempo, más exigentes a las que se enfrentan las familias. **Ser padres no viene acompañado de un manual de instrucciones y, sin embargo, cada decisión cotidiana — cómo hablamos, cómo corregimos, cómo amamos y cómo ponemos límites** — deja una huella profunda en el desarrollo emocional, moral y social de nuestros hijos.

Vivimos en una sociedad marcada por la prisa, el consumismo, la sobreestimulación y la pérdida progresiva de referentes. En este contexto, educar en valores no es una opción secundaria, sino una necesidad urgente. Valores como la autoestima, el respeto, la gratitud, la humildad y la austeridad constituyen los pilares sobre los que se construye una personalidad sana, equilibrada y capaz de vivir con sentido.

Este libro nace del deseo de acompañar a las familias en ese reto diario de educar educándonos. Desde una base científica y psicológica, y con una visión integral de la persona, ofrecemos reflexiones, orientaciones y propuestas prácticas para ayudar a los padres a transmitir estos valores de forma coherente y vivida en el hogar. No se trata de imponer normas ni de buscar la perfección, sino de crear entornos familiares seguros, afectivos y consistentes, donde los hijos puedan crecer sintiéndose aceptados, valorados y guiados.

**Las propuestas que se presentan en este libro tienen un carácter orientativo y están adaptadas a las distintas etapas evolutivas. No pretenden sustituir la labor de profesionales ni ofrecer soluciones cerradas, sino servir como apoyo y estímulo para la reflexión personal y familiar.** Quienes deseen profundizar en estos contenidos o acceder a información más detallada y a otros temas relacionados con los valores y la familia, pueden hacerlo a través de [www.educamosenfamilia.com](http://www.educamosenfamilia.com). Si tienes alguna duda, también puedes contactarnos en fundación@educamosenfamilia.com.

Educar en valores es un camino exigente, pero profundamente transformador. Es una inversión a largo plazo que no solo beneficia a nuestros hijos, sino también a la familia y a la sociedad en su conjunto. Confiamos en que estas páginas sean una ayuda para recorrer ese camino con mayor conciencia, serenidad y esperanza.

# Índice

**01**

## RESPETO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR RESPETO?	7
¿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
PROPUESTAS PRÁCTICAS EN FUNCIÓN DE LA EDAD	28
NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS /EDUCACIÓN INFANTIL	28
NIÑOS DE 6 AÑOS A 12 AÑOS/ EDAD PRIMARIA	34
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS Y ADOLESCENTES	41

**02**

## HUMILDAD

¿QUÉ ENTENDEMOS POR HUMILDAD?	52
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR LA HUMILDAD?	53
¿CÓMO CULTIVAR Y SER EJEMPLO DE HUMILDAD COMO PADRE O MADRE?	55
PROPUESTAS PRÁCTICAS SEGÚN LA EDAD	60
NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS /EDUCACIÓN INFANTIL	60
NIÑOS DE 6 AÑOS A 12 AÑOS/ EDAD PRIMARIA	63
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS Y ADOLESCENTES	67

**03**

## GRATITUD

¿QUÉ ENTENDEMOS POR GRATITUD?	72
¿CÓMO CULTIVAR Y SER EJEMPLO DE GRATITUD COMO PADRE O MADRE?	76
PROPUESTAS PRÁCTICAS EN FUNCIÓN DE LA EDAD	82
NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS /EDUCACIÓN INFANTIL	82
NIÑOS DE 6 AÑOS A 12 AÑOS/ EDAD PRIMARIA	84
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS Y ADOLESCENTES	88

**04**

## AUSTERIDAD

¿QUÉ ENTENDEMOS POR AUSTERIDAD?	92
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR LA AUSTERIDAD?	93
¿CÓMO CULTIVAR Y SER EJEMPLO DE AUSTERIDAD COMO PADRE O MADRE?	95

# Índice

04

## AUSTERIDAD

PROPUESTAS PRÁCTICAS EN FUNCIÓN DE LA EDAD	99
NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS /EDUCACIÓN INFANTIL	99
NIÑOS DE 6 AÑOS A 12 AÑOS/ EDAD PRIMARIA	103
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS Y ADOLESCENTES	112

---

05

## ESFUERZO Y RESPONSABILIDAD

¿QUÉ ENTENDEMOS POR ESFUERZO Y RESPONSABILIDAD?	117
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS DICHO VALOR?	118
¿CÓMO EDUCAR EN EL ESFUERZO Y LA RESPONSABILIDAD DESDE EL EJEMPLO?	121
PROPUESTAS PRÁCTICAS SEGÚN LA EDAD	124
NIÑOS MENORES DE 6 AÑOS /EDUCACIÓN INFANTIL	124
NIÑOS DE 6 AÑOS A 12 AÑOS/ EDAD PRIMARIA	130
NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS Y ADOLESCENTES	136
RECURSOS	141

EDUCAMOS EN FAMILIA

# RESPETO



# ¿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.

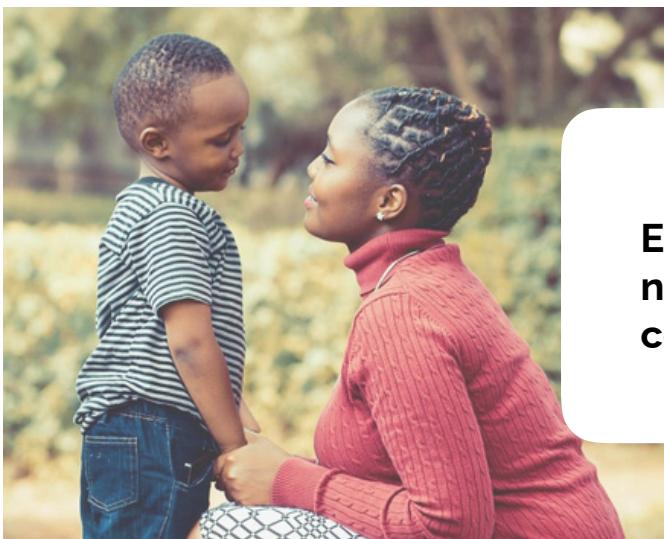
Las **normas sociales** promueven una convivencia pacífica basada en el respeto mutuo. No siempre están escritas, pero son conocidas por las personas que forman parte de una misma cultura. Algunas normas sociales son:

- 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 papelera, que en la sala de espera del médico no se grita ni alborota, que no se pueden llevar el cubo de otro niño con quién 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 dijeses 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.

# ¿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 assertiva.
- 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.

# ¿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 despídete 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. Permítelle 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 puedes 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 permitírselo 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 deseas 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 desgradable, 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:

- **Validar su emoción:** tiene derecho a sentirse frustrado por no poder ir al parque.
- **Establecer un límite firme con respeto:** no vamos a ir al parque hoy.
- **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.**

Felicítale 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.



# Educar 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.



“

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

**Mariel Armas**

**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.

**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. Cuídalu. Si encuentras un animal en peligro, ayúdale 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 ayudarle 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 ofrecemos 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.).

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.
- **La oruga de colores** de HABA.
- **Emotions detective** de la colección PlayMiniland de Edelvives.
- **El monstruo de los calcetines** de HABA.
- **Sueños de colores** de Ekilikua.
- **El huerto de los yayos** de Ekilikua.

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).
- **"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).
- **"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).
- **"Cuida tu planeta"** de L. Child en Ediciones Serres, (para niños de 5 a 8 años). Bonito libro de educación medioambiental.

## 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.

## 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.

## 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 juega 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”.

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".



#### **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 apuntarlos 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".** 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".** 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 serviros él, 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".** 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**, para reconocer las emociones básicas.
- **La máquina del tiempo** de Ekilikua, para aprender a trabajar en equipo.
- **La superclase: Misión ¡Salvar el mundo!** de Ekilikua, para aprender trabajo en equipo, respeto, diversidad y no violencia.

- **La isla de los piratas** de HABA.
- **Story cubes (dados de historias)** de Asmodee, para trabajar la escucha, colaboración y creatividad.
- **El juego de los Totems**, 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.
- **"Kilikolo"** de B. Ibarrola en Desclée 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.
- **"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.
- **"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.
- **"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.
- **"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.
- **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.

## 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 (sí 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 discriminó 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.
- Cumplio 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 quizás 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 apuntarlos 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).
- **El desierto prohibido** de Devir.
- **Dixit de Asmodee** (empatía, creatividad y diversidad).
- **FeeLinks** de Mercurio (empatía y reflexión).
- **Quorum** (educación en valores).
- **Party & co extreme 3.0** de Diset.

## 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.
- **"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.

### 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.
- (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.
- (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.
- (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.
- (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.
- (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.
- (+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.
- (+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.

- (+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.
- (+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.
- (+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.
- (+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.
- (+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.

EDUCAMOS EN FAMILIA

# HUMILDAD



# ¿Qué entendemos por humildad?

Para nosotros una persona humilde es aquella que es consciente tanto de sus virtudes como de sus limitaciones, reconociendo y aceptando los éxitos y fracasos en igual medida. Los humildes no se sienten ni más ni menos que nadie, y se reconocen tal y como son.

El humilde tiene una **actitud activa frente los retos**. Busca aprender y superarse pero asumiendo que no siempre será posible. **No se compara ni compite con los demás** porque entiende que cada cuál es único, con sus debilidades y fortalezas.

Teniendo en cuenta esta definición te animamos a que reflexiones sobre la humildad en tu vida y en la de las personas que te rodean. ¿Crees que la humildad es una cualidad deseable? ¿Consideras que las personas humildes están bien valoradas en la sociedad? ¿Por qué crees esto? ¿Qué utilidad le encuentras a la humildad?

“

*“La humildad salva al hombre, la soberbia lo pierde. La clave está en el corazón: el del humilde está abierto y sabe arrepentirse; el del soberbio es arrogante y cerrado”*



# ¿Por qué es importante practicar la humildad?

La humildad es un valor muy importante que todos deberíamos acoger en nuestra vida, pero ¿por qué nos cuesta tanto? Seguramente sea porque **"ser humilde" no siempre ha gozado de muy buena fama**. Se puede pensar erróneamente que la persona humilde es débil, poco carismática o incluso un poco básica y simple pero nada más lejos de la realidad. **La persona humilde disfruta de grandes beneficios y virtudes**. Estos son algunos de ellos:

## ✓ Relaciones más gratificantes y sólidas

La humildad favorece que haya un ambiente relajado y pacífico. Nos relacionamos con los demás desde la apertura y el respeto generando vínculos duraderos y sólidos. Esto hace que los demás se sientan bien, estrechando así los lazos y fortaleciendo las amistades. Además, la persona humilde es generosa y capaz de posponer su gratificación para ayudar o entregarse a los demás.

La humildad nos invita a dialogar y no a discutir o querer imponer nuestra opinión. Escuchamos más y hablamos menos. Se desarrolla la empatía y no nos frustramos si hay opiniones contrarias a las nuestras, porque entendemos que todos tenemos derecho a tener nuestro propio punto de vista.

Y estas ventajas no sólo influyen en las amistades o con los hijos, sino que también se ha comprobado que las parejas compuestas por personas humildes resuelven mejor los conflictos, se perdonan con más facilidad y se siente más satisfechas.

## ✓ Fortalece nuestra autoestima

La humildad nos conduce a la **aceptación de nuestros defectos, debilidades y limitaciones**. Pero al mismo tiempo somos **conscientes de todas nuestras virtudes y fortalezas**. Tener esta visión completa de uno mismo, robustece nuestro autoconcepto y de esta forma, nos valoramos correctamente a nosotros mismos y a los demás. Desaparece el temor a sentirnos torpes cuando nos equivocamos encarando los retos con determinación y optimismo.

### Lo que dicen algunas investigaciones:

Una reciente investigación con niños en edad escolar demostró que los más humildes, los que asumían sus errores o su ignorancia, eran más curiosos y estaban más abiertos a aprender cosas nuevas y a mejorar. No se sentían inferiores, simplemente aceptaban sus limitaciones, manteniendo así un buen autoconcepto. Y no sólo eso, sino que esas ganas de superarse daban lugar a mejores calificaciones en sus exámenes.

### ✓ Crecemos y mejoramos

Está muy extendido el mito de que la persona humilde es simple, básica y conformista pero ocurre todo lo contrario. Cuando trabajamos nuestra humildad adquirimos la **capacidad de aprender de los errores, estamos abiertos a nuevas ideas** y sin duda, **evolucionamos y crecemos enormemente a nivel personal**.

Algo tan sencillo, pero a veces tan complicado, como es reconocer que no sabes de algo o que has metido la pata nos ayuda a normalizar nuestra imperfección y a sentirnos a gusto con ella. Y desde esa paz interior, abrir la mente y evolucionar.

### ✓ Somos más flexibles

Aunque el ser humano a veces es muy rígido en sus creencias y opiniones, la actitud humilde nos impulsa a lo contrario. Dejamos a un lado la soberbia y la vanidad y nos abrimos a nuevas ideas, aunque eso no significa que tengamos que abandonar las nuestras. Simplemente somos más libres al desarrollar un pensamiento crítico.

# ¿Cómo cultivar y ser ejemplo de humildad como padre o madre?



## **Reconoce y asume tus defectos y faltas**

Para practicar la humildad es preciso que admitas tus errores. Debemos asumir que somos imperfectos y que nunca dejaremos de aprender. Te animamos a que utilices tus errores como herramienta educativa. Cada vez que metas la pata, habla con tus hijos sobre ello con naturalidad. Puedes contar cómo ocurrió, qué hiciste, cómo podrías hacerlo en un futuro, si hubo alguien que te ayudó a remediar el fallo...

## **Acepta de forma incondicional a tus seres queridos**

La humildad nos impulsa a **respetar y darle valor a las diferencias**. Esta actitud permite que tus hijos se desarrollen a su ritmo, potencien sus fortalezas y se superen a sí mismos sin presión. Todos tenemos derecho a ser como somos y debemos valorarnos a nosotros y a los demás tal cual. Algunas formas de cultivar tu aceptación incondicional es validar y no menospreciar las distintas opiniones de tu familia cuando haya discrepancias o por ejemplo, no imponer las tuyas y animar a que tus hijos descubran sus propias opiniones y criterios.

## Aprende a recibir críticas

Cuando alguien te haga una crítica o te proponga opciones de mejora, recíbelo con una actitud de apertura. Eso no quiere decir que sea cierto lo que te están diciendo o que tengas que cambiar algo, pero **siempre es bueno escuchar lo que los demás tienen que decirnos ¡y mucho más en el ámbito familiar!**

Permitir ese espacio para comunicar lo que nos gustaría que cambiara, normaliza el hecho de que todos podemos mejorar o modificar cosas para que la convivencia sea mejor. **Nos humaniza y nos ayuda a estrechar los lazos familiares.**

La próxima vez que alguien te haga una crítica, escucha todo lo que tiene que decirte y después, contesta de forma compasiva y amorosa.

### Algunos ejemplos:

- Entiendo tu punto de vista y lo tendré en cuenta la próxima vez.
- Disculpa, no era mi intención molestarte.
- No lo había contemplado desde esa perspectiva. Gracias por ofrecerme tu consejo.

## Corrige de forma constructiva

Los fallos que observamos en los hijos deben ser corregidos pero hay muchas formas de hacerlo. Podemos centrarnos únicamente en el fallo y juzgarlo o por el contrario, hacerlo de una forma constructiva. En el primer caso es probable que tu hijo se avergüenze de sí mismo y que las opciones de cambio sean menores, mientras que en el segundo, no sólo repercutirá positivamente en su autoestima sino que además aprenderá y saldrá fortalecido.

Aprovechamos para remarcar que nuestros hijos están aprendiendo a desenvolverse en el mundo. Esto quiere decir que hay muchas cosas que aún no han podido aprender. **Te recomendamos que dediques el tiempo que sea necesario a enseñar y no sólo te centres en corregir.** Puedes utilizar frases como "me siento orgulloso de lo bien que lo has hecho", "estoy seguro que por tus cualidades puedes hacerlo mejor si...", "es normal que te cueste porque tienes poca práctica. Vamos a seguir intentándolo".

## Aterriza el concepto de humildad a situaciones cotidianas

El significado de la palabra humildad puede ser difícil de entender sobre todo para los más pequeños. Aprovecha cuando pierde el equipo de fútbol para decir que no siempre se gana, si saca peor nota que una compañera para decir que no siempre destacaremos, ante un suspenso aceptarlo y esforzarse y no echarle la culpa al profesor, cuando se junten los primos que los mayores no marginen a los pequeños... No desperdices esos momentos cotidianos que al mismo tiempo son tan didácticos y educativos.

## Enseña a pedir perdón

En ocasiones cuesta pedir perdón porque nos resistimos a reconocer que hemos metido la pata u ofendido a alguien. **La humildad nos ayuda a reconciliarnos con nuestra parte imperfecta y nos facilita el perdón.** Por ejemplo: la próxima vez que tu hijo dé una mala contestación o pegue a su hermano, animale a que se disculpe.

Relacionado con esto está la cualidad de perdonar. Saber aceptar disculpas de alguien que se ha equivocado es también un rasgo de humildad, ya que supone empatizar con esa persona y entender que, al igual que nosotros, es imperfecto y merece la oportunidad de mejorar y deponer su comportamiento. Perdonar supone también valorar la humildad de la otra persona, reconociéndole por este valor.

## Muéstrate abierto a aprender cosas nuevas

"*Nunca te dormirás sin haber aprendido algo nuevo*" dice el dicho popular. Pero para que esto ocurra debemos **asumir que no sabemos todo, que siempre hay personas que nos pueden enseñar cosas que nosotros desconocemos y por tanto, estar abierto a la influencia de otros.**

Si tus hijos observan en ti esa actitud curiosa y de aprendizaje continuo, normalizaran el hecho de que siempre habrá alguien que sepa algo que tú no y que no pasa nada.

## Practica la gratitud

La gratitud es ingrediente esencial para ser humilde. **Estar agradecido con la vida por todo lo que te ha regalado, lo bueno y lo malo, es una manera excelente de comprobar lo privilegiados que somos.** Reconocer que muchas de las cosas, experiencias o aprendizajes son resultado de nuestras cualidades o esfuerzos pero que otras muchas, serán fruto del azar o la suerte.

Desde aquí te animamos a que hagas una lista de todas las cosas por la que te sientes agradecido. Y que poco a poco, vayas ampliándola y reflexionando sobre cada una de ellas. Y si quieres que la experiencia sea mucho más potente, ¡comparte los resultados con tu familia!

## Valora y reconoce los éxitos de los demás

Alégrate y felicita a los demás por sus éxitos y estarás cultivando tu humildad. **Reconocer los logros de los demás y valorar sus esfuerzos y cualidades** es gratificante no sólo para el otro sino para ti mismo. Vivir con entusiasmo lo bueno que le ocurre a tus amigos, compañeros, familiares... te llenará de felicidad y estarás dando un excelente ejemplo a tus hijos.

Además si quieras ir un paso más allá, si cuando te feliciten a ti por un trabajo bien hecho, reconoces que hay otras personas implicadas, admite el papel que han tenido en tu éxito.

## Lecturas recomendadas

### **El poder de la humildad**

Autor: Charles I. Whitfield

Editorial: Obelisco

Un libro que muestra infinidad de investigaciones sobre la humildad y que las aterriza a ejemplos cotidianos y con los que todos nos podemos sentir identificados. El autor pretende que tras su lectura, abordemos mejor los conflictos personales y nos sintamos más satisfechos con nosotros mismos.



## **La humildad importa**

Autor: Margaret Funk

Editorial: Desclée De Brouwer

A lo largo de sus páginas se reflexiona sobre el valor de la humildad en nuestros días y el papel que tiene en nuestras relaciones y nuestro bienestar personal.

# Propuestas prácticas según la edad

## Niños menores de 6 años /educación infantil

### 1. Leer fábulas y cuentos sobre la humildad

El concepto de humildad puede ser muy complicado de entender para los más pequeños. Una forma de hacerlo más sencillo es mediante cuentos y vídeos. La idea es ver o leer la historia y después comentarla para así, ir interiorizando los conceptos. Algunas historias:

- La liebre y la tortuga.
- Humildad. Los derechos de los niños y las niñas.
- La mariposa y el águila.

### 2. Juegos de cooperación

En este tipo de juegos los niños sienten que necesitamos a los otros para hacer las cosas mejor y que los demás pueden aportarnos destrezas y cualidades que nosotros no tenemos.

#### Algunos ejemplos de juegos pueden ser:

- **El globo:** se lanza un globo al aire y entre todos tienen que intentar que no toque el suelo.
- **La pelota:** se traza un recorrido y cada pareja debe llevar la pelota pero sin tocarla con las manos. Pueden llevar la pelota entre sus tripas o espalda contra espalda.
- **Carrera de relevos:** por parejas deben hacer un recorrido revelándose para conseguir acabar el circuito antes que los demás.

### 3. Fomentar la ayuda en casa

A esta edad los pequeños tienen todo por aprender. Es importante que les demos libertad para que vayan desarrollando su autonomía. En este proceso es normal que se cometan errores y que haya cosas que les cueste hacer solos. Permitamos que se equivoquen y que lo vuelvan a intentar. Pero al mismo tiempo ofreceremos nuestra ayuda y normalizaremos el hecho de necesitar que los demás nos echen una mano.

Una forma de hacerlo es asignando tareas según las capacidades de cada uno. A medida que se vaya avanzando se reforzarán los logros y también se destacará cuando se pida ayuda.

Con esta dinámica familiar, además de la humildad, fomentaréis el valor de la responsabilidad y el esfuerzo.



#### 4. Estrellas y rayos

Esta actividad permite reflexionar de forma divertida sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno. Estos son los pasos:

- Se le cuenta que cada uno de nosotros tenemos tanto estrellas (cosas que se nos dan bien) como rayos (áreas que podemos mejorar). Ambos conviven en nuestro interior y son los responsables de que seamos como somos. También se introduce la idea que de que es algo que puede cambiar con el tiempo y que podemos potenciar nuestras estrellas y pulir nuestros rayos.
- En una tabla u otro formato, animamos a nuestro hijo a llenar tres estrellas y tres rayos. Es recomendable que hagamos la actividad con él y que nosotros también rellenemos nuestra propia ficha.
- Despues hablaremos sobre la actividad y propondremos cosas que podemos hacer para potenciar o mejorar nuestras cualidades.

	<b>¿Cómo potenciarlo?</b>
Me gusta jugar con mis compañeros	Cada día jugar a algo diferente
Se me da bien leer	Todos los días leer 4 páginas de un cuento
Se me da bien pintar	Regalar un dibujo a los abuelos
	<b>¿Cómo puedo mejorar?</b>
No me gusta ordenar los juguetes	Ir guardando a medida que dejo de jugar
Me cuesta compartir con mi hermano	Compartir todo menos aquello que me cuesta mucho
No obedezco a la primera	Intentar hacer más caso

## Recursos

### Libros y cuentos:

#### **La liebre y la tortuga**

Fábula popular

Esta historia nos enseña que una actitud humilde nos puede llevar muy lejos mientras que la soberbia y la vanidad, nos pueden jugar malas pasadas.

#### **La mariposa y el águila**

Fábula popular (Lorrin)

La mariposa le da una lección al águila al hacerle comprender que de nada sirve tener grandes virtudes, si el comportamiento o el uso que se hace de las mismas no es el adecuado.

### Películas:

#### **La bailarina**

Un ejemplo de que los sueños se pueden cumplir sin pisar los de los demás.

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

### 1. ¿Qué es la humildad?

Algunas de los temas que de los que se puede hablar son: importancia de la humildad, cómo ser humilde influye en nuestras relaciones, cómo nos relacionamos con los defectos de los demás y los propios...

### 2. Inventario de mí mismo

Es bueno reflexionar sobre las fortalezas y defectos de cada uno. Ponernos delante de quiénes y cómo somos, nos ayuda a ser humildes y auténticos. Nos relacionamos mejor con nuestras limitaciones, impulsándonos al mismo tiempo a mejorar y superarnos.

Una vez que rellenada la tabla, se pone en común y cada uno debe decir una acción para potenciar cada cualidad y una acción para mejorar (si es posible) cada punto débil.

Inventario de mí mismo	Puntos fuertes	Puntos débiles
<b>ASPECTO FÍSICO</b> Altura, peso, calidad de la piel, zonas corporales específicas...		
<b>CÓMO ME RELACIONO CON LOS DEMÁS</b> Habilidades o déficits con familiares, amigos extraños...		
<b>PERSONALIDAD</b> Responsable, tímido, inseguro, alegre, amable...		
<b>CÓMO ME VEN LOS DEMÁS</b> Indeciso, fuerte, independiente, positivo, pesimista...		
<b>RENDIMIENTO ACADÉMICO/laboral:</b> Bueno, malo, responsable, dispuesto...		
<b>FUNCIONAMIENTO MENTAL</b> Capacidad para pensar, resolver problemas, aprender, intuición...		

### 3. Aceptar elogios

Una de las cosas que más nos cuesta a todos en general es aceptar elogios. Nos da vergüenza y nos incomoda un poco por eso tendemos a rechazarlos o a vivirlos con malestar. Pero si queremos cultivar la humildad debemos aprender a hacer y recibir elogios. Veamos cómo hacerlo:

#### Cómo elogiar

- Se sincero.
- Expresa los sentimientos positivos de forma agradable, sencilla, directa y positiva.
- Hazlo de forma convincente (no exagerar, burla, ironía). Ejemplo: "Me ha gustado mucho como te ha quedado ese dibujo".

#### Cómo recibir elogios

- Aceptarlo dando las gracias y con una gran sonrisa. "Graciasss"
- Se puede expresar satisfacción "Estoy muy contenta con como ha quedado mi dibujo"
- Se puede hacer un comentario relacionado con el elogio "Me dio la idea mí abuela".
- Haz ver al otro que aprecias lo que dice. "¡Da gusto rodearse de gente como tú!".

**La mejor forma de practicar el elogio es mediante el ejemplo.** Es importante que en casa se elogie y se reciban las felicitaciones con naturalidad y sin vergüenza.

Un día a la semana, durante la cena o comida, podéis hacer **ronda de elogios**. Cada uno le tendrá que decir a la persona que tiene sentada al lado algo bueno y el otro tendrá que recibirla y hacerle un elogio al siguiente. Este juego nos parece una forma divertida de aprender esta habilidad.

Los elogios son además una potente herramienta para fomentar conductas adecuadas y reconocer los logros y los esfuerzos en los hijos.

#### 4. Participar en actividades competitivas:

En los deportes y competiciones varias: Podemos enseñarles a felicitar siempre al contrario. Si hemos perdido, es un acto de humildad reconocer el valor del ganador. Si hemos ganado, es apropiado felicitar al contrario, reconocer su esfuerzo y empatizar con él. Se trata de una actitud humilde y además una norma de deportividad. Estas costumbres o dinámicas forman parte de la cultura de algunos deportes y son especialmente significativas en disciplinas como el rugby.

Algunos niños se enfadan mucho o se frustran, pero estas situaciones les ayudan a ser humildes y aceptar sus limitaciones personales o propias de la edad.

Además, la práctica de algunos juegos y deportes (fútbol, baloncesto, tenis...), parchís, cartas o juegos de mesa pueden enseñarles a perder sanamente y enseñarles que la humildad está presente en muchos pequeños gestos cotidianos.



#### 5. Juegos de mesa de habilidades

En la línea de la idea anterior, los juegos de mesa en los que hay que utilizar las habilidades son una buena forma de asumir que nadie es perfecto y que todos tenemos nuestros puntos débiles y fuertes.

Un ejemplo de este tipo de actividad es: Party. Consiste en un juego por equipos compuesto por un grupo de pruebas que requieren distintas habilidades (visual, verbal, mímica, auditiva...) Es un juego muy divertido y muy constructivo al mismo tiempo. Si quieras pasar una tarde educativa y entretenida, este es tu juego.

## 6. Cadena de favores

¿Qué mejor forma de practicar la humildad que ayudando y dejándose ayudar? Se puede hacer de forma espontánea, es decir, cada vez que veamos a alguien que necesita ayuda, ayudarle o cada vez que alguien nos quiere ayudar, dejar que lo haga.

Si queremos hacerlo de forma más estructurada, podemos echar en un bote los nombres de cada uno de los miembros de la familia. Cada domingo se saca un papel y tendremos que estar pendientes durante la semana de esa persona por si necesita nuestra ayuda (deberes, tareas domésticas...) Al final de la semana se comenta la experiencia (cómo he ayudado y en qué me han ayudado) y se vuelve a sacar otro papel. Puede ser interesante además que analicen cómo se han sentido.

### Recursos

#### Libros:

##### **La ballena y la humildad**

Autor: José Morán

Editorial: Susaeta

Neptunia, una ballena vanidosa, se cree que puede con todo debido a su gran tamaño pero pronto se dará cuenta de que no es así.

#### Películas y videos:

**Los chicos del coro** Mathieu comienza a trabajar como supervisor en un centro de reeducación para niños con problemas de comportamiento. Viendo el sistema tan represivo en el que viven los alumnos y la gran infelicidad de todos los que allí habitan, decide crear un coro. Todos tienen su papel en función de sus capacidades y aunque será una misión mucho más complicada de lo que parece, acabará aprendiendo grandes lecciones sobre la cooperación, humildad y superación.

#### Cadena de favores infinita

En este vídeo queda claro que la ayuda mutua siempre está en el aire. También refleja que siempre podemos ayudar aunque creamos que no tenemos ninguna habilidad especial. Por último, también comprendemos que siempre necesitaremos una mano amiga que nos permita superar nuestras limitaciones.

## Niños mayores de 12 años y adolescentes

### 1. Analizar frases célebres sobre humildad

Se asigna una frase a cada grupo o persona. A continuación se reflexiona un poco sobre ella y por último se presenta al resto de personas y se comenta. Además cada cual debe decidir una acción para ser más humilde durante la semana.

- *"Un hombre debe ser lo suficientemente grande como para admitir sus errores, lo suficientemente inteligente como para aprovecharlos y lo suficientemente fuerte para corregirlos"* Khalil Gibran
- *"La humildad consiste en callar nuestras virtudes y dejar que los demás las descubran"* Madre Teresa de Calcuta
- *"El orgullo divide a los hombres, la humildad, los une"* Sócrates
- *"Cuanto más grandes somos en humildad, tanto más cerca estamos de la grandeza"* R.Tagore

### 2. ¿Me ayudas?

Ser humilde supone reconocer que no se tienen todas las respuestas y que en ocasiones, necesitamos ayuda. Partiendo de esta premisa proponemos la siguiente tarea: en una hoja visible para todos, cada uno de los miembros de la familia escribirá cosas en las que necesita una ayuda extra (aprender a manejar un programa informático, preparar un determinado alimento, comprender algún texto...) Cada día se revisará la hoja y si hay algo sin solucionar, otro ayudará al que lo necesita.

Nos parece una forma relajada de pedir ayuda y una buena manera de cooperar y ayudar en casa.

Persona	¿Me ayudas a..?
Elena	
Nicolás	
Mamá	
Papá	

### 3. Voluntariado

Es una excelente forma para ponernos en segundo lugar. Estamos tan acostumbrados a buscar la atención de los demás, que viene bien dejar algo de tiempo para que la atención la reciban otros.

Hay cientos de voluntariados (puntuales o continuados) que están pensados para que incluso los adolescentes, puedan llevarlos a cabo. Algunos de ellos: Banco de Alimentos, Peregrinación a Lourdes acompañando a enfermos y discapacitados, Manos Unidas, Cáritas, Pan y Peces...

### 4. Juegos cooperativos

Este tipo de juegos permite emplear nuestras habilidades para conseguir un fin común. Hay muchas formas de conseguirlo, por ejemplo jugando al futbol o en una yincana.

Nosotros te damos una idea que a los adolescentes les encanta: los SCAPE-ROOM. Se juega por grupos y el objetivo es salir, antes de que se pase el tiempo, de una habitación. Entre todos, habrá que ir resolviendo pistas hasta encontrar la forma de salir. Las pruebas son de todo tipo por lo que se necesitan habilidades diferentes y el trabajo en equipo de todos. Busca en tu ciudad las opciones porque desde hace unos años, hay cientos de empresas especializadas. Un plan 10 para pasar en familia o con amigos.

### 5. La Taza de Té

En primer lugar se lee la historia y a continuación se reflexiona sobre ella. Se puede ir de lo concreto (¿Por qué crees que el profesor era tan vanidoso?) a lo general (¿Qué cambios habría en tu familia/clase si fuéramos más humildes?)



## La taza de té

"Un profesor de una prestigiosa universidad, muy respetado y temido por sus alumnos debido a su gran dominio de los más diversos temas y su carácter autoritario, viajó una vez a Japón a entrevistarse con un famoso sabio que vivía retirado en una modesta casa de campo, dedicado al estudio y la escritura.

El profesor en cuestión, estaba acostumbrado a tener la última palabra en todo y desechaba frecuentemente las opiniones de los demás, a quienes intimidaba con su inmensa erudición, su petulancia y su arrogancia.

En cuanto llegó a la casa del sabio, el profesor empezó a hablar del tema que iba a ser tratado en la visita. Hablaba sin parar, citando frases de famosos personajes a cada momento, refiriéndose a los innumerables libros que había leído y a las muchas conferencias que había dictado acerca de ese y otros tantos temas.

El sabio aprovechó una pausa en el monólogo del profesor para preguntarle si le apetecía una taza de té este le dijo que sí y continuó su habladuría.

Mientras el profesor hablaba, el sabio se dedicó a llenarle su taza.

Comenzó echando el té poco a poco, primero hasta la mitad y luego hasta el borde de la taza, pero al llegar allí no se detuvo, sino que siguió echando té y más té, con toda la naturalidad del mundo, hasta que el líquido desbordó también el plato, y, comenzó a manchar el mantel, todo esto lo hacía sonriendo y escuchando al profesor, como si no pasara nada.

El profesor no se dio cuenta al principio, pues estaba demasiado entretenido escuchándose hablar a sí mismo, pero en cuanto se percató, después de un buen rato, quedó estupefacto.

-¡La taza está llena! Ya no cabe nada más- gritó

-Lo mismo te pasa a ti- le dijo el sabio, con tranquilidad. Tú también estás lleno de toda tu erudición, de todos los autores que citas, de todos los libros que has leído, de tus propias opiniones y tus ideas acerca de todo... ¿Cómo vas a poder escucharme o aprender algo de lo que yo puedo enseñarte, si antes no vacías la taza?

Impresionado por esta lección que le acababa de dar este hombre, el profesor se propuso tener en cuenta, a partir de ese momento, la sabiduría de sus contemporáneos"

## Recursos

### Películas:

#### **Intocable**

Philippe es un millonario que se ha quedado tetrapléjico y contrata a un inmigrante, con antecedentes, como cuidador. Aunque de mundos diferentes y con todo en su contra para que esta relación salga adelante, nos enseñan que cuando uno da lo mejor de si mismo, asumiendo sus limitaciones y permitiendo que los demás nos influyan, la vida es mejor. Una divertida comedia llena de valores.

#### **Cadena de favores**

Un alumno crea un sistema de ayuda desinteresada que tiene bastante éxito. Lo que comenzó siendo una idea en la cabeza de un niño se acabó convirtiendo en un movimiento con mucho impacto. Ayudar, poniendo en manos de los demás nuestras capacidades, y ser ayudado, admitiendo que no somos perfectos. Una película con un gran mensaje que nos anima a reflexionar sobre el altruismo y la humildad.

#### **El circo de las mariposas**

El Circo de la Mariposa nos enseña la importancia de luchar, día a día, por alcanzar las metas y objetivos que nos proponemos. Nos muestra como el deseo de ser cada día mejor y la perseverancia, consiguen que las dificultades se superen con mayor facilidad y estemos cada vez más cerca de conseguir aquello a lo que aspiramos.

El relato transcurre durante la Gran Depresión. Estados Unidos se encuentra inmerso en una situación social y económica desoladora. Méndez dirige un pequeño circo, el Circo de la Mariposa, que recorre el país intentando que los ciudadanos olviden por un momento la penosa situación que se está viviendo. Un día conoce a Will, un joven sin brazos y con sólo una parte de una pierna, que trabaja en una feria expuesto como si fuera un monstruo, una perversión de la naturaleza. Will se une al circo de Méndez, donde consigue sentirse realizado y querido por el resto de sus compañeros a pesar de su apariencia y sus limitaciones.

#### **Forever Strong**

Un chico rebelde, líder de su equipo de rugby tiene un accidente por conducir ebrio. Para darle una lección le condenan a ir a un centro de detención infantil donde conocerá a una persona que le cambiará la vida.

EDUCAMOS EN FAMILIA

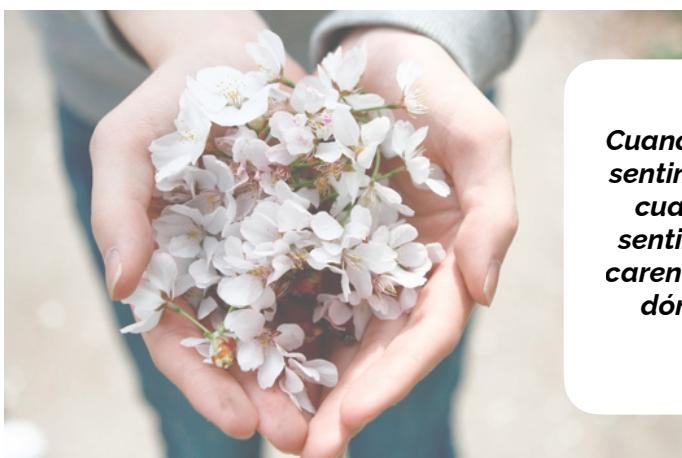
# GRATITUD



# ¿Qué entendemos por gratitud?

En nuestro día a día, es fácil que pasemos por alto los regalos que la vida nos hace porque estamos expuestos a cientos de distracciones. El móvil, el estrés, las mil actividades que queremos abarcar... Muchos adultos vamos por la vida con la mente ocupada y corremos el peligro de perdernos un sinfín de cosas maravillosas que cada día ocurren.

La gratitud es un antídoto ante esta tendencia. Rescatamos las palabras de Carmen Serrat- Valera (2010) y **definimos la gratitud como: "una actitud general que no se limita al hecho de agradecer de vez en cuando lo que nos dan o lo que ocurre".** La gratitud es una forma de ver todo lo que la vida nos ofrece y contemplar todo lo cotidiano con asombro y apreciación y que nos ayuda a ser más felices y no anestesiarnos ante los milagros que acontecen de cada día".



“

*Cuando nos centramos en la abundancia, sentimos que nuestra vida es abundante; cuando nos centramos en la escasez, sentimos que nuestra vida está llena de carencias. Todo depende simplemente de dónde centremos nuestra atención.*

*Susan Jeffers*

## ¿Por qué es importante practicar la gratitud?

Son muchos los estudios que sugieren que la gratitud juega un importante papel en el bienestar de los jóvenes. Por ejemplo, un estudio reciente concluye que los adolescentes (11-13 años) que se muestran agradecidos en comparación con los menos agradecidos, **son más felices y optimistas, tienen mejor apoyo social, están más satisfechos en el colegio, con la familia, en la sociedad, con los amigos y con ellos mismos.**

Estos estudios confirmaron también que los adolescentes mayores (14-19 años) están **más satisfechos con sus vidas, utilizan sus fortalezas para mejorar la sociedad, están más comprometidos en sus obligaciones y aficiones, son menos envidiosos, presentan menores índices depresión y son menos materialistas.**

Pero las investigaciones no sólo se han centrado en estudiar a los más jóvenes, también lo han hecho de forma general y han llegado a estas interesantes conclusiones.

- **Nos hace más felices.** La gratitud es uno de los métodos más infalibles para aumentar la felicidad porque genera sentimientos como la dicha, el optimismo o el entusiasmo. Además, bloquea emociones negativas y tóxicas como la envidia o el resentimiento. Esto es posible porque la gratitud y las emociones que produce son incompatibles con las emociones negativas que mencionamos, ¡no puedes experimentarlas a la vez!
- **Mantiene nuestra salud.** Se ha comprobado que la gratitud fortalece el sistema inmunológico, reduce la presión cardíaca y reduce molestias físicas asociadas a la enfermedad. También se ha demostrado que mejora la calidad del sueño y por eso se produce un aumento de la energía y salud.
- **Mejora nuestra calidad de vida.** Para experimentar la gratitud tenemos que vivir enfocados en el presente y esto nos permite apreciar lo bueno que la vida nos ofrece. Valoramos más las cosas y contribuye a tener una postura más activa y constructiva ante la vida. Además, cuando vemos la vida con los ojos de la abundancia, mejora nuestra autoestima y nos sentimos más queridos.
- **Enriquece nuestras relaciones.** La gratitud es ingrediente esencial en el perdón, la compasión o la generosidad. Estas emociones son elementos muy importantes para que nuestras relaciones sean satisfactorias y fuentes de apoyo y protección. Se ha observado que las personas agradecidas suelen tener más facilidad para resolver conflictos de modo respetuoso y empático.
- **Somos más generosos.** Cuando nos sentimos agradecidos somos más propensos a hacer cosas buenas por los demás.

En la Universidad de Yale se llevó a cabo un estudio para comprobar si también ocurría esto en los niños pequeños. Formaron dos grupos de niños entre 4 y 8 años a los que se les regaló un peluche. A la mitad se les dijo que se lo había regalado otro niño y a la otra mitad que se lo había regalado una universidad (algo abstracto para ellos). Luego se les dio un montón de caramelos que podían compartir con los demás o por el contrario, no hacerlo. El resultado fue que los niños que habían recibido el regalo de otra persona eran más propensos a compartir sus caramelos que los que lo habían recibido de una entidad a la que era difícil "ponerle cara". Y también se comprobó que los niños eran más generosos a partir de los 6 o 7 años, ja los más pequeños les costó mucho compartir sus caramelos!



- **La gratitud es un antídoto contra el estrés.** Las prisas, el ritmo de vida enloquecedor que la sociedad actual nos impone, nos impide darnos cuenta del milagro de la naturaleza. ¿Cuántas veces tomamos conciencia y agradecemos un día de sol, la hermosa luz de nuestras ciudades mediterráneas, el azul del cielo?

Vivir una vida practicando la gratitud te ayuda a abrir tus sentidos, a vivir de forma más consciente, saboreando cada momento y como el instante especial e irrepetible que es.

- **Somos más cuidadosos con el medio ambiente.** No damos por hecho nada sino que valoramos cada cosa que la naturaleza y el medio nos ofrece. El aire que respiramos, los océanos limpios, la diversidad de animales y plantas...

**Lo que dicen algunas investigaciones:**

En la Universidad de Massachusetts se ha llevado a cabo un estudio que sugiere que las personas que están agradecidas a las generaciones anteriores, son más propensas a cuidar el medio ambiente y la razón principal para que esto ocurra de esta manera es que la gratitud aumenta su sentido de responsabilidad hacia las generaciones futuras.

Como puedes observar son muchas las ventajas que tiene practicar la gratitud. Merece la pena poner un poco más de atención en todos estos regalos y sentirnos dichosos por ellos. Pero no te creas nada, practica la gratitud y compruébalo por ti mismo.

# ¿Cómo cultivar y ser ejemplo de gratitud como padre o madre?

Desde que somos pequeños nos educan para dar las gracias al otro cuando nos hace un regalo o tiene un buen gesto con nosotros. **Aprendemos a agradecer automáticamente y como una regla social.** Pero, ¿Cuántas veces agradecemos las pequeñas cosas buenas que nos suceden en el día a día? ¿Realmente experimentamos la gratitud?

Ver la vida con los ojos de la abundancia, siendo conscientes de todo lo que tenemos, está estrechamente relacionado con la felicidad. Por eso, cuando nos paramos a valorar lo que la vida nos ha regalado estamos cableando nuestro cerebro para ser feliz.

Párate a pensar por unos minutos el tiempo que pasas al día quejándote de lo que no va bien, de que los niños no te obedecen, del frío o calor que hace, de los atascos de la mañana o del ruido que hacen los vecinos. Mucho ¿verdad?

**Piensa ahora en el tiempo que dedicas al día a dar gracias** por el agua potable que sale de tu grifo, por saber leer para comprender estas palabras, por tener un techo bajo el que dormir, por poder poner algo de comida en la mesa. Quizás pienses que estas cosas son muy básicas, que casi todo el mundo puede disfrutar de estas pequeñas comodidades, pero nada más lejos de la realidad.

Hay millones de personas en el mundo que tienen que recorrer kilómetros para tener agua o que pasan días enteros sin llevarse nada a la boca. Y no tenemos que irnos al "Tercer Mundo", a tu alrededor, en tu ciudad e incluso en tu barrio, puede que haya personas que te envidien por haber tenido la suerte de formar una familia, porque pareces más sano que enfermo o por poder poner la calefacción en invierno.

Tienes la oportunidad de **abandonar la rutina de las quejas** para **sustituirla por las de la gratitud**. Estas son algunas formas de conseguirlo:

## 1. Sé un modelo de gratitud

Expresar gratitud a través de palabras, escritura y pequeños regalos o actos son maneras de enseñar a los niños a ser agradecido. Si ven que lo haces de forma frecuente y natural, te imitarán y comenzarán a expresar la gratitud abiertamente. Serán conscientes de la cantidad de cosas por las que pueden estar agradecidos y se sentirán mucho más satisfechos con sus vidas.



### Práctica para casa:

Un ejercicio que podéis hacer cada noche es charlar sobre lo que cada uno valora positivamente del día. Es una rutina muy saludable y además, irse a la cama con esos pensamientos hará que durmáis mucho mejor.

## 2. Pasa tiempo con ellos

Los niños, y aunque no lo parezca también los adolescentes, están deseando pasar tiempo con los padres. Durante estos ratos podéis cocinar juntos, aprender algo nuevo, contar anécdotas o practicar algún deporte.

Cualquier actividad que se te ocurra puede ser un buen instrumento para transmitir valores como la empatía, generosidad o el amor, todos ellos tremadamente importantes para el desarrollo de la gratitud y el comportamiento moral.



### 3. Utiliza las tareas domésticas

Como ya se ha hablado en más de una ocasión, el reparto de las tareas domésticas puede ser muy didáctico. Es un ejemplo claro de cómo lo que hace uno (la comida, pasear al perro, ordenar la casa...) repercute positivamente en los demás y desde luego, es algo por lo que estar agradecidos.



Una forma divertida de hacerlo es mediante el "**muro de la gratitud**". Escoged una zona de la casa (la puerta del frigorífico o de la cocina, una pared...) y cada uno debe dejarle un post-it a otro miembro de la familia agradeciéndole algo que haya hecho para que todo funcione bien. Es muy divertido y una sorpresa que ilusiona recibir.

### 4. Dar sin esperar recibir

No es raro que nuestros hijos asuman que todo lo que hacen por los demás tiene que estar recompensado de alguna manera (aumento de la paga, comprar algún capricho, puntos...) Es importante enseñarles que no todo está "remunerado" pero que de igual manera, podemos recibir el premio intrínseco de sentirnos bien y agradecidos. Aprenderán a valorar la gratitud de los demás como el mejor pago a su comportamiento.

### 5. Redescubre momentos gratificantes

Otra forma de hacer florecer la gratitud es sacando de tu memoria cosas que en su día fueron positivas para ti, que te impactaron y por lo que te sientes agradecido. El día que nacieron tus hijos, el día que alguien te tendió su mano cuando lo necesitabas...



La próxima vez que hagáis un largo viaje en coche o que estéis en la siesta aburridos, podéis jugar a esto. Cada uno deberá **recordar algo por lo que esté agradecido, contar lo en detalle y hablar sobre el impacto que tuvo en él**. Recuerda que no tienen que ser grandes cosas. De hecho, la mayoría serán muy cotidianas.

## 6. Regodéate en lo bueno que te ocurre

Se ha comprobado que cuando nos ocurren cosas buenas, no solemos sacarle todo el provecho que podríamos y eso en ocasiones nos conduce a no experimentar tanta gratitud como sería esperable. Te animamos a que cuando algo bueno ocurra tomes fotografías mentales, des las gracias, te felicites a ti mismo si es resultado de tu esfuerzo, agudices tus sentidos o que vivas el momento y lo disfrutes plenamente.

## 7. Agradece las piedras en el camino

Sin duda un aprendizaje muy importante. Aprovecha los errores, meteduras de pata o problemas que la vida te presenta para ir más allá de la queja. Toma una postura de superación y de optimismo. Muestra a tus hijos que después de cada tropiezo podemos aprender algo, ser más conscientes de cosas que se nos habían pasado por alto... Toma otra actitud y sustituye el victimismo por la gratitud. Siéntete agradecido por lo que puedes aprender y crecer incluso de los momentos de adversidad.

**Ejercicio:** Cada vez que tus hijos te cuenten que han cometido algún error y esté desmoralizados por ello, puedes hacer lo siguiente:

- Empatiza con ellos,
- Analiza qué aspectos le han llevado a meter la pata (estudiar poco, actuar de forma impulsiva, malinterpretar algo...).
- Pregunta: ¿Qué has aprendido de lo que te ha ocurrido?
- Reflexiona sobre cómo podría actuar en futuras ocasiones.

## 8. G-R-A-C-I-A-S

Una palabra puede producir un gran cambio en ti y en los demás. Sentir gratitud es importante pero expresarla lo es incluso más. No te guardes tu agradecimiento y demuéstralos. Como decía William Arthur Ward: "sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no darlo"



“

*“En la vida diaria debemos ver que no es la felicidad lo que nos hace sentir agradecidos, sino el agradecimiento que nos hace felices”*

**Hermano David Steindl-Rast-**

## **9. Formad parte de alguna acción solidaria**

No hay que realizar grandes proezas, sino pequeños gestos cotidianos de ayuda y amor hacia los demás: participar en una campaña del kilo, hacer un donativo a una causa o compra en comercio justo... son pequeñas contribuciones que están al alcance de cualquiera. Seguro que en tu entorno hay más de un proyecto solidario del que puedas formar parte. Apúntate al que más te interese y siempre que podáis, hacedlo en familia.

## **10. Regala experiencias**

Una visita al zoo o al parque de atracciones, pasear por la montaña, una comida en el campo... Regala experiencias y no sólo objetos para que tus hijos empiecen a valorar y agradecer también lo inmaterial. Esto contribuye enormemente a que aprecien cosas como tener una casa confortable, el agua potable que sale del grifo o poder alimentarse cada día.



## Lecturas recomendadas para padres y madres

### **Los poderes de la gratitud**

Autor: REBECCA SHANKLAND

Editorial: Plataforma actual

La autora parte de la premisa, contrastada científicamente, de que la gratitud nos ayuda a ser más felices. Una lectura amena y muy enriquecedora.

### **El pequeño libro de la gratitud**

Autor: ROBERT A. EMMONS

Editorial: Gaia

Un libro que incluye ejercicios prácticos que te ayudaran a ser más agradecido en el día a día. No tendrás excusas para no potenciar tu gratitud.

### **El poder de la gratitud. 7 ejercicios simples que cambiaran tu vida**

Autor: Marc Reklau

Editorial: Marc Reklau (Kindle)

Una guía práctica para que ayudado por 7 ejercicios, puedes experimentar todos los beneficios de practicar la gratitud.

### **Educar en la gratitud**

Autor: Jeffrey J. Froh y Giacomo Bono

Editorial: Palabra

Estos dos autores son pioneros en el estudio de la gratitud. A lo largo de las páginas de este libro encontrarás ejercicios e ideas para conseguir que tus hijos sean más agradecidos y para que tú mismo empieces a practicar tu gratitud.

# Propuestas prácticas según la edad

## Niños menores de 6 años /educación infantil

### 1. Decimos gracias

Una propuesta básica y al alcance de todos. Simplemente consiste en ir mostrando situaciones cotidianas en las que debemos dar las gracias. Además añadimos el motivo por el que nos sentimos agradecidos para que sea más sencilla la interiorización del concepto. Es recomendable hacerlo nosotros también.

Por ejemplo: "*Gracias Jaime por compartir los juguetes con tu hermano*", "*Gracias mamá por hacernos la cena*", "*Gracias abuelo por jugar conmigo*", "*Gracias Elena por dejarme tus colores*"...

### 2. Dibujos de gratitud

¿Qué mejor forma de agradecimiento que con una pequeña obra de arte? Se puede aprovechar este momento en el que todavía no se escribe ni habla bien para hacer un dibujo, más o menos elaborado, como muestra de gratitud. A los niños les encanta y a los adultos les hace mucha ilusión.

### 3. Ayudamos a los demás

Una de las formas más eficaces para aprender es mediante la imitación. Podemos favorecer la ayuda a otros (donar juguetes, hacer galletas para el abuelo...) y así generar un ambiente de gratitud. Yo te ayudo, tú me lo agradeces y aprendemos de esta manera a dar las gracias al mismo tiempo que practicamos la generosidad o el altruismo.

## Recursos

### Libros y cuentos:

#### **Diario de gratitud. Di lo que sientes (Todas las edades)**

Autor: Rafael Romero

Editorial: Palabras Aladas

Una buena forma de practicar la gratitud en familia. Un diario de las cosas buenas que nos pasan en el que poder reflexionar y profundizar más en el concepto.

**El ciempiés bailarín (5-8 años)**

Autor: Begoña Ibarrola

Editorial: SM

Un cuento entretenido y didáctico en el que los más pequeños podrán descubrir el valor de la gratitud. También incluye una hoja de trabajo para los padres.

**Aventuras de una gota de agua (3-5 años)**

Autor: Begoña Ibarrola

Editorial: SM

A lo largo de sus páginas acompañamos a una gota de agua en su viaje. Una buena forma de mostrar la importancia del agua y de agradecerla.

**El león y el ratón**

Autor: Esopo

León le perdonó la vida a ratón y él, en muestra de su agradecimiento le devuelve el favor. Una sencilla forma de explicar valores como la gratitud, humildad y ayuda mutua.

**Películas y vídeos:****Los valoritos: Gratitud**

En este breve vídeo explican lo que es la gratitud a través de un ejemplo muy sencillo. Os recomendamos utilizarlo para abrir una conversación sobre situaciones en las que podemos dar las gracias.

**Canción gratitud**

Una canción sencilla y bonita para que los más pequeños comiencen a percibir los pequeños regalos de la vida.

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

### 1. Diario de gratitud

Este ejercicio es un medio estupendo para ayudarles a centrarse en lo bueno que tienen o que les ocurre.

La principal directriz es que cada día, antes de dormir, anoten una cosa por la que se sienten agradecidos. Lo ideal es que lo hagan en un cuaderno privado a modo de diario. Durante el desayuno, quien quiera, comentará lo que apuntó la noche anterior y se hablará sobre ello.

### 2. Cadena de favores

Hacer favores es una buena forma de devolverle a la vida todo lo que nos regala. Se puede hacer de forma espontánea, es decir, cada vez que veamos a alguien que necesita ayuda, ayudarle o cada vez que alguien nos quiere ayudar, dejar que lo haga.

Pero si queremos hacerlo de forma más estructurada, podemos echar en un bote los nombres de cada uno de los miembros de la familia, vecindario o clase. Cada domingo se saca un papel y tendremos que estar pendientes durante la semana de si esa persona necesita nuestra ayuda (deberes, tareas domésticas...) Al final de la semana se comenta la experiencia (cómo he ayudado y en qué me han ayudado) y se vuelve a sacar otro papel.

### 3. Charlas de gratitud

El primer paso para sentirse satisfecho con lo que se tiene, es ser consciente de ello y valorarlo. Te animamos a que al final del día, habléis sobre lo que cada uno destaca de esa jornada. Algo que os haya gustado, que os haya facilitado las cosas... Sacando a relucir todos los regalos que la vida les hace, apreciarán mucho más lo que tienen. Y aunque seguirán deseando algunas cosas que no tienen, comprenderán que tienen más que suficiente.

#### **4. El esfuerzo que hay detrás de las cosas**

Una buena manera de desarrollar la gratitud es parándonos a pensar el esfuerzo que hay detrás de las cosas.

Una forma de hacerlo es buscando un espacio durante la semana para que cada uno piense algún gesto amable que alguien haya tenido con él. Luego deberá reflexionar un poco el trabajo que hay detrás de ese acto y comentarlo con el resto de la familia. Por ejemplo:

Parte 1: Ana se quedó conmigo en clase durante el recreo porque me dolía la tripa.

Parte 2: Al hacerlo, se perdió el recreo y se fastidió sin poder salir con las demás.

#### **5. El amigo agradecido**

Es como el juego del amigo invisible pero en lugar de hacer un regalo material, se regalará una nota de gratitud. Una vez hecho el sorteo, cada uno deberá escribir una carta explicando algo por lo que se siente agradecido. Es importante que sea una carta elaborada y bien pensada. Después, de manera anónima, se le hará llegar a cada uno la carta. Por último se pondrá en común mientras se merienda o se pasa un rato agradable juntos.

#### **6. El tarro de la gratitud**

Escribir al menos una vez a la semana algo por lo que nos sintamos agradecidos y echarlo en un bote. Cuando pase un año, sacar todos los papeles e ir rememorando esas situaciones o experiencias.

Se puede hacer el día de fin de año o escoger un día familiar de la gratitud.

#### **Recursos**

##### **Libros:**

###### **Agradecer (hasta 10 años)**

Autora: Luciana Reis

Editorial: Libros de luz

A través de 28 ilustraciones se invita a ser agradecidos en el día a día. Les ayuda a no pasar por alto los pequeños regalos que hace la vida.

**Goliat y la gratitud (6-10 años)**

Autora: Violeta Monreal

Editorial: San Pablo

Goliat se vuelve muy pequeño porque es muy desagradecido. Para volver a su tamaño deberá hacer el esfuerzo de ser más agradecido. Una lectura que entretiene a los pequeños y que les acerca al concepto de gratitud.

**Diario de gratitud. Di lo que sientes (Todas las edades)**

Autor: Rafael Romero

Editorial: Palabras Aladas

Una buena forma de practicar la gratitud en familia. Un diario de las cosas buenas que nos pasan en el que poder reflexionar y profundizar más en el concepto.

**Películas y videos:****Educación del carácter: gratitud**

Un vídeo didáctico en el que se define de forma sencilla el valor de la gratitud. Gracias a los ejemplos que aparecen es fácil entender un concepto tan abstracto.

**El valor de la gratitud**

En este vídeo se profundiza más en el término de la gratitud y se hace hincapié en aspectos importantes. Después de escuchar el relato se puede hacer alguna relacionada con el agradecimiento como el diario de la gratitud o la cadena de favores.

**Goliat y la gratitud (6-10 años)**

Autora: Violeta Monreal

Editorial: San Pablo

Goliat se vuelve muy pequeño porque es muy desagradecido. Para volver a su tamaño deberá hacer el esfuerzo de ser más agradecido. Una lectura que entretiene a los pequeños y que les acerca al concepto de gratitud.

**Diario de gratitud. Di lo que sientes (Todas las edades)**

Autor: Rafael Romero

Editorial: Palabras Aladas

Una buena forma de practicar la gratitud en familia. Un diario de las cosas buenas que nos pasan en el que poder reflexionar y profundizar más en el concepto.

**Películas y videos:****Educación del carácter: gratitud**

Un vídeo didáctico en el que se define de forma sencilla el valor de la gratitud. Gracias a los ejemplos que aparecen es fácil entender un concepto tan abstracto.

**El valor de la gratitud**

En este vídeo se profundiza más en el término de la gratitud y se hace hincapié en aspectos importantes. Después de escuchar el relato se puede hacer alguna relacionada con el agradecimiento como el diario de la gratitud o la cadena de favores.

## Niños mayores de 12 años y adolescentes

### 1. Experiencias

Una forma de conseguir que sean más agradecidos y que tengan relaciones más sólidas es invertir en experiencias (hacer un viaje, ir al zoo, a un campamento...). En lugar de orientarnos hacia el materialismo se busca impactar con la experiencia. Lo material aburre y quedan en el olvido pero las vivencias perduran.

### 2. Cadena de favores

Hacer favores es una buena forma de devolverle a la vida todo lo que regala. Se puede hacer de forma espontánea, es decir, cada vez que veamos a alguien que necesita ayuda, ayudarle o cada vez que alguien nos quiere ayudar, dejar que lo haga. Si queremos hacerlo de forma más estructurada, podemos echar en un bote los nombres de cada uno de los miembros de la familia, vecindario, clase... Cada domingo se saca un papel y tendremos que estar pendientes durante la semana de esa persona por si necesita nuestra ayuda (deberes, tareas domésticas...) Al final de la semana se comenta la experiencia (cómo he ayudado y en qué me han ayudado) y se vuelve a sacar otro papel.

### 3. Charlas de gratitud

El primer paso para sentirse satisfecho con lo que se tiene, es ser consciente de ello y valorarlo. Te animamos a que al final del día, habléis sobre lo que cada uno destaca de esa jornada. Algo que nos haya gustado, que nos haya facilitado la vida... Sacando a relucir todos los regalos que la vida les hace, apreciarán mucho más lo que tienen. Y aunque seguirán deseando algunas cosas, comprenderán que tienen más que suficiente.

### 4. Diario de gratitud

Este ejercicio es un medio estupendo para ayudarles a centrarse en lo bueno que tienen o que les ocurre y para sentirse agradecidos por ello. La principal directriz es que cada día, antes de dormir, anoten una cosa por la que te sienten agradecido. Lo ideal es que lo hagan en un cuaderno privado a modo de diario. Durante el desayuno, quien quiera, comentará lo que apuntó y se hablará sobre ello.

## 5. Voluntariado

Entrar en contacto con situaciones diferentes a las habituales o con personas que tienen carencias de todo tipo, es una excelente forma de ver y valorar la abundancia que nos rodea.

Te recomendamos algunos que están pensados para adolescentes:  
Adopta a un abuelo, Caritas, Banco de alimentos...

## 6. Fichas de colores

Cogemos unas fichas de diferentes colores (de parchís, quesitos del Trivial...) y los metemos en un bote opaco. Cada color significa una cosa, por ejemplo: rojo=personas, verde=experiencias, azul=colegio/trabajo y amarillo=cosas cotidianas.

A continuación cada uno deberá sacar una ficha y según el color que le haya tocado, comentar algún hecho relacionado con ella por el que esté agradecido. Lo ideal es que se hable un poco sobre la experiencia para revivirla y compartirla con los demás.

## 7. Piedras en el camino

La gratitud puede surgir en momentos de dificultad o tras pasar por una situación compleja. Enseñarles a ver que detrás de cada reto o de cada crisis puede brotar la gratitud es una buena forma de afrontar la vida con una actitud constructiva.

Se pueden poner ejemplos personales (suspendí un examen, mi padre enfermó, un amigo me traicionó...) o de otros personajes (Viktor Frankl, Jacobo Parajes...).

## 8. Analizar citas célebres

Animarles a pensar y reflexionar sobre estas frases les ayuda a interiorizar el concepto y ver su alcance.

- “*El agradecimiento es la memoria del corazón*”
- “*Si eres agradecido con lo que tienes, generarás más. En cambio, si te concentras en lo que no, jamás tendrás lo suficiente*” Oprah Winfrey

- "Solo hay dos formas de vivir la vida: una, es pensando que nada es un milagro y la otra, es creer que todo lo es" Albert Einstein
- "No llores porque ya se terminó, sonríe porque sucedió" Gabriel García Márquez
- "No hay deber más necesario que el de dar las gracias" Cicerón
- "Cuando bebas agua, recuerda la fuente" Proverbio chino

## Recursos

### Libros:

#### **Diario de gratitud. Di lo que sientes (Todas las edades)**

Autor: Rafael Romero

Editorial: Palabras Aladas

Una buena forma de practicar la gratitud en familia. Un diario de las cosas buenas que nos pasan en el que poder reflexionar y profundizar más en el concepto.

### Películas y videos:

#### **Cadena de favores**

Un alumno crea un sistema de ayuda desinteresada que tiene bastante éxito. Lo que comenzó siendo una idea en la cabeza de un niño se acabó convirtiendo en un movimiento con mucho impacto.

Ayudar, poniendo en manos de los demás nuestras capacidades, y ser ayudado, admitiendo que no somos perfectos. Una película con un gran mensaje que nos anima a reflexionar sobre el altruismo, la humildad y la gratitud.

#### **Una bonita historia de gratitud**

Un vídeo que muestra que hay cientos de motivos para estar agradecidos. Además muestra que los gestos de gratitud es algo que se guarda en el corazón y que no necesita nada más a cambio. Una historia sobre la que reflexionar y dialogar.

EDUCAMOS EN FAMILIA

# AUSTERIDAD



# ¿Qué entendemos por austeridad?

Aunque con frecuencia se enmarca la austeridad en el ámbito económico, nosotros consideramos que va más allá y que hace referencia al aprovechamiento de los recursos en general (dinero, propiedades, alimentos...) Por tanto, entendemos que una persona es austera y moderada cuando no despilfarrá sus recursos, lleva una vida sencilla, sin demasiados lujos, y es capaz de poner límites a sus impulsos (compra, comida,...)



“

*“Ser disciplinado significa haber asumido una cierta austeridad con uno mismo y los demás. Quiere decir estar emocionalmente educado.”*

*Victoria Camps*

# ¿Por qué es importante practicar la austeridad?

Es frecuente escuchar que muchos de los jóvenes de hoy en día valoran lo que tienen, que son poco agradecidos o que piden y piden sin ser conscientes del esfuerzo que hay detrás del dinero. Quizás en lugar de echar balones fuera, deberíamos preguntarnos: **¿Estamos, los padres y la sociedad, contribuyendo de alguna forma para que los jóvenes sean así?**

Educar en la austeridad es muy importante por muchas razones. Veamos las principales:

## ✓**Nos ayuda a autorregularnos**

La austeridad nos enseña a frenar nuestros deseos de tener más, de comer más o de hacer más. Cuando tenemos integrado este valor, conseguimos ser más moderados y menos impulsivos. Nos dejamos llevar menos por nuestras emociones y más por nuestros objetivos. Al practicar la austeridad somos menos caprichosos y más capaces de posponer las gratificaciones inmediatas.

## ✓**Valoramos más las cosas**

El exceso de cosas nos anestesia y sacia perdiendo la capacidad de disfrute, cuidado y de agradecimiento por lo que tenemos. Lo cotidiano lo dejamos de valorar rápidamente y con lo que es más especial, nos termina por ocurrir lo mismo. Sin embargo, cuando nuestra vida es sencilla podemos ser más conscientes de lo afortunados que somos porque tenemos menos distracciones y gestionamos lo que tenemos de una forma más eficaz. Una casa cálida en invierno, agua potable que sale del grifo, ropa más que de sobra para vestirnos, seguridad en las calles...

## ✓**Toleraremos la frustración y los fracasos mucho mejor**

El día a día de los pequeños es un entrenamiento para llegar preparados a la vida adulta. Decir no de vez en cuando a las demandas de tus hijos, es una forma de ayudarles a tolerar mejor la frustración.

Es un momento excelente para educar. Y ¡cuidado! esto no tiene nada que ver con el coste o la cantidad de lo que nos piden. Si hemos decidido que solo hay regalos en determinadas ocasiones, aunque lo que quiera cueste 1 euro, deberíamos decirles que no. O si lo que nos pide es otro dulce y hemos quedado en que sólo se puede comer uno, también tendríamos que decirle que no.

### **✓Somos más generosos y responsables**

Cuanto más consumimos, más queremos y más nos cuesta desprendernos de las cosas. Es un círculo en el que nunca dejamos de desechar y de "necesitar". Pero cuando aprendes a vivir con menos y comprendes que son pocas cosas las que realmente precisas, estás más abierto a compartir con los demás. Nos desapegamos más fácilmente de esas posesiones y encontramos el verdadero bienestar en disfrutarlas con los demás. Por otro lado, esta forma de caminar por la vida nos permite valorar lo realmente importante y nos impulsa a ser más responsables con todo lo que tenemos.

# ¿Cómo cultivar y ser ejemplo de austeridad como padre o madre?

## No vivas por encima de tus posibilidades

No es más feliz el que más tiene sino el que menos necesita. Te animamos a que seas del segundo grupo. Asume tu nivel económico y cíñete a él para vivir tranquilo y con holgura. Además, esto te ayudará a invertir tus recursos en lo realmente necesario y no en lo superfluo, así como tener capacidad para responder a situaciones inesperadas. Si tienes que endeudarte que sea por necesidad y no por capricho.

En esta línea, es importante que tus hijos vean que tú también renuncias a cosas que te pueden apetecer. Por ejemplo: "me gusta mucho esta camisa pero como tengo tres, no me la compro y así soy un poco más austera"

## Agota la vida útil de las cosas

Aunque vivimos en la era del consumismo y del "usar y tirar", la austeridad nos invita justamente a lo contrario. Invierte en cosas de calidad (no siempre son las más caras) y renuévalas sólo cuando se hayan estropeado o no se puedan reparar.

Te proponemos que durante un mes vayas anotando todo lo que habéis comprado (comida, ropa, ocio...) y que después analices hasta qué punto eran cosas necesarias. Quizás compruebes que habéis acabado tirando comida, comprado ropa que ahora tenéis duplicada o triplicada...



Optimizar la nevera para no tener que tirar nada, ser imaginativo y reutilizar la comida que sobra, tener alguna responsabilidad aunque haya ayuda en casa, heredar de hermanos y primos mayores (ropa, juegos, libros...), comprar regalos sólo en fechas señaladas...

Te animamos a que busquéis formas creativas para no desperdiciar recursos. Por ejemplo, unos niños descubrieron en su ducha diaria que en lugar de tirar el agua fría mientras esperaban a que saliera el agua caliente, podían llenar hasta 6 litros de agua que posteriormente utilizaban para regar las plantas de la casa y otras actividades. También podéis organizar un mercadillo con la familia o los vecinos para intercambiar ropa, libros o juguetes.

### **Las "cosas" nunca te sustituirán**

No compenses la falta de tiempo con tus hijos tirando la casa por la ventana. Grandes regalos, viajes espectaculares... Estas cosas ilusionan a corto plazo pero a la larga no son una buena idea. Se acostumbran al despilfarro, convierten los caprichos en necesidades, no le dan valor a las cosas... Es normal querer compensar de alguna forma el poco tiempo que pasamos con ellos, pero llenarles de cosas no es el camino. Puedes optar mejor por tiempos sin móvil en casa, charlas durante la cena, leer un libro antes de dormir, una escapada a la montaña o visitar una exposición en familia.

### **Aprovecha las celebraciones familiares para educar**

Navidad, comuniones, cumpleaños, bautizos... se están convirtiendo en la esencia del despilfarro y la exageración. Utiliza estos encuentros familiares para promover otros valores como la sencillez, la generosidad y la unidad familiar. Por ejemplo: en lugar de largas sobremesas con dulces y copas, jugad a juegos de mesa o contad anécdotas familiares. También puedes dosificar los regalos que reciben tus hijos e irlos sacando a lo largo del año. O ¿por qué no? Donar parte de los regalos a personas que lo necesitan más.

### **Habla sobre el dinero**

Aunque no está muy bien visto hablar del dinero y del coste de las cosas, si queremos que nuestros hijos sean moderados en el uso del mismo, tendremos que hacerlo. Te damos algunas ideas: saca dinero del cajero, luego compra algo y explica a tu hijo como el dinero es limitado y se gasta cuando adquirimos productos. También puedes utilizar el momento de la paga para hablar sobre el uso que le dará al dinero. O por ejemplo, crear presupuestos familiares para cada semana y decidir entre todos en qué gastar el dinero.

La idea no es abrumar a tus hijos o responsabilizarles de cosas que no le corresponden, pero si dejar un espacio en el que poder hablar abiertamente sobre el dinero y las dudas que aparezca en torno a él. No podemos olvidar, que en unos años nuestros hijos estarán gestionando su propio dinero y deben llegar bien preparados a ese momento.

### **Frena tu consumismo**

Prevenir el consumismo hará que nuestros hijos sean más felices y no se vean con facilidad "atrapados" en las modas consumistas. Si conseguimos que los niños no necesiten tantas cosas para ser felices conseguiremos con más probabilidad que puedan sentirse más libres y felices llevando una vida austera en la que primen otro tipo de valores, como la sencillez. Valorarán así la importancia de las cosas pequeñas y no necesitarán tantos bienes materiales para descubrir los verdaderos valores que deben dirigir sus vidas.

**No todas las familias educan en la austeridad por eso es probable que tus hijos se comparan con ellas y puedan aparecer conflictos. Anímate a no compararse con ellos, a sentirse orgullosos de tener criterios propios y tomar decisiones libres. Enfócate en todo lo que ganan al seguir este estilo de vida (valoran más las cosas, necesitan menos para ser feliz, pueden acceder a otras experiencias al no haber desperdiciado tontamente el dinero...)**



## **Una historia inspiradora**

*Un padre de familia, queriendo mostrar a su hijo la pobreza, lo llevó a la casa de una familia campesina.*

*Al regresar, preguntó al niño: -¿Qué te pareció la pobreza?*

*El niño respondió: -¿De qué pobreza hablas? Ellos tienen cuatro perros y yo tengo uno. Nuestra piscina llega sólo hasta la mitad del jardín; en cambio, ellos tienen un riachuelo que nunca termina. Nosotros tenemos lámparas importadas, ellos tienen estrellas. Nuestro patio llega hasta la pared del vecino; el de ellos termina en el horizonte. Ellos tienen tiempo para sentarse a conversar juntos; en cambio, tú y mamá tenéis que trabajar todo el tiempo y nunca os veo. El hijo finalmente añadió: -Gracias, papá, por mostrarme tanta riqueza.*

### **Lecturas recomendadas**

#### **El secreto de las siete semillas**

Autor: David Fischman

Editorial: Planeta Una novela en la que el autor nos invita a vivir buscando el equilibrio entre el tener y el ser. Unas ideas que fácilmente podemos trasladar a nuestro día a día.

#### **La zanahoria es lo de menos**

Autor: David Montalbo

Editorial: Ebook

Nos pasamos la vida poniendo la felicidad en conseguir cosas, tener cosas... Pero esa forma de vida nos puede conducir al malestar y la insatisfacción. Una lectura amena que nos anima a vivir de forma más sencilla.

# Propuestas prácticas según la edad

## Niños menores de 6 años /educación infantil

### 1. ¿Nos vamos de compras? (5-6 años)

Aprovechando que ya comprenden qué es el dinero, el coste de las cosas o si un objeto es más caro o barato que otro, podemos empezar a tomar decisiones sobre nuestro dinero. Para este juego solo necesitas monedas y billetes de juguete (los podéis comprar o fabricar vosotros mismos). Despues escoged objetos de la casa y ponedles un precio (libros, peluches, fruta...). A continuación repartid el dinero entre todos los que juguéis y ¡a comprar se ha dicho!

La idea es que comprendan que no se puede tener todo lo que se quiere, que en ocasiones hay que decidir entre cosas que nos gustan, y que el dinero es limitado y hay que administrarlo bien.

### 2. Necesito vs. quiero (a partir de 4 años)

Se hacen fichas con dos opciones. Una de ellas es algo que necesitamos y la otra, algo que se puede considerar un capricho. Despues, se le pide al niño que teniendo en cuenta lo que es más importante para vivir, elija con qué opción se quedaría de cada ficha. Y por último, se habla un poco de su decisión y de las consecuencias que tendría esa opción.

Es probable que al principio del juego se decanten por lo que más le llama la atención como pueden ser los juguetes. Es esperable que a medida que avanza el juego y van integrando la diferencia entre necesidades y caprichos, vayan diferenciando mejor.

**Estos son algunos ejemplos:** Agua- Galletas / Juguetes- Ropa / Comida- Bicicleta / Muñeco- Casa...

### 3. Selecciona actividades y juguetes sencillos

Mucho se habla de la sobreestimulación a la que están sometidos los niños y adolescentes. La Tablet, la televisión o el móvil se han convertido, por desgracia, en los mejores amigos de nuestros hijos y esto, no nos parece nada deseable. Por eso te proponemos empezar desde muy pequeños a mostrarles otras alternativas y a posponer un poco más, el comienzo de la utilización de estos artílugios. Estas son algunas ideas:



- **Cread un huerto/jardín urbano.** A los más pequeños les encanta porque al ser algo sencillo, pueden participar en todo el proceso. Sembrar, regar, cuidar... Además de lo divertido que es ver cómo van creciendo las plantas contribuye a que se responsabilicen de algo desde pequeños.
- **Juegos tradicionales:** yoyó, canicas, rayuela, bolos, comba, escondite, construcciones, muñecos, chapas...
- **Actividades al aire libre:** bicicleta, jugar en parques, búsqueda del tesoro, observar insectos, deportes de equipo, yincanas...
- **Manualidades:** pintura, plastilina, recortables...
- **Tener una mascota que no requiera excesivo gasto y cuidado.** Un pez, un pájaro o una tortuga pueden ser buenas ideas. Además pueden invertir parte de su paga en el mantenimiento de los mismos.

Te recordamos que los expertos en pantallas y las asociaciones pediátricas nos recomiendan un uso restrictivo de las mismas sobre todo en las primeras etapas del desarrollo.

#### 4. Mercadillo (A partir 4 años)

A estas edades los juguetes y la ropa duran muy poco. El desarrollo es muy rápido y enseguida la ropa se queda pequeña y los juguetes dejan de ser estimulantes y divertidos. Aprovechando esta situación, podemos involucrar a los pequeños en la renovación de sus pertenencias haciéndole ver lo importante que es darle una segunda vida a las cosas y cómo otras personas pueden disfrutar de aquello que a nosotros ya no nos sirve. De esta forma les estamos mostrando la importancia no sólo de la austeridad, sino de la generosidad y la bondad.

Pero, aunque este ejercicio nos parece muy interesante, te avisamos que es probable que se resistan a desprenderse de muchas de sus cosas. Si ves que esto ocurre, puedes animarles haciéndoles ver lo contento que se pondrá quien lo reciba, plantearlo como regalos que hacemos por cumpleaños u otras fechas... Pero si a pesar de todo, observa que se resiste mucho a donar alguna de sus cosas, es preferible que no le obligues y lo dejéis para más adelante.

## 5. Trueque

En lugar de comprar y comprar, te proponemos intercambiar libros, juguetes, ropa... con hermanos, vecinos o primos. Con estos trueques les enseñamos el valor de compartir y la importancia de darle varias vidas a las cosas.

### Recursos

#### Libros y cuentos:

##### Ratón de campo y ratón de ciudad

Fábula popular Esta historia nos enseña que con frecuencia la felicidad y la tranquilidad están en las cosas sencillas. Nos parece una buena forma de educar desde pequeños en la sencillez. Además de hacerles comprender que la felicidad suele estar en las pequeñas cosas.

##### Mon y Nedita. Mi primer libro de economía

Autor: Montse Junyent Ferrer

Editorial: Combel

La mamá de Mon y Nedita cumple años y quieren hacerle un regalo. Pronto descubren cosas muy importantes sobre el dinero, cómo conseguirlo y cómo administrarlo. Un libro divertido e interactivo para introducir a los más pequeños en el mundo de la economía.

##### ¿Me lo compras? (6 años)

Autor: Elisenda Roca

Editorial: Bambú

Joaquín siempre quiere más y más. Nunca está contento con nada y por más cosas que tiene, no consigue estar satisfecho. Sus hermanos, al ver la situación, deciden enseñarse una valiosa lección. Un libro para enseñarles que lo divertido no es colecciónar cosas sino saber disfrutar con lo que tenemos.

**Colección simplemente dinero (a partir de 6 años)**

Autor: Way Steve

Editorial: Everest

Compuesta por 6 libros, nos permite adentrarnos en el tema del dinero de una forma amena y divertida. Aborda temas sobre cómo surge el dinero, cómo ha evolucionado con el paso de los años y las diferentes formas de gastarlo. Los títulos son: "La historia del dinero", "Ricos y pobres", "El dinero en el banco", "Oro", "Vámonos de compras" y "Dinero suelto"

**Películas:****Toy Story 3**

Pixar Andy ha crecido y decide donar todos sus juguetes a una guardería. Cuando llegan allí se reencuentran con otros juguetes y comienzan las aventuras.

Una forma clara de mostrar la cantidad de juguetes que tenemos, lo pronto que nos aburrimos de ellos y el uso inadecuado que les solemos dar en ocasiones. Con una historia muy divertida y entretenida, invita a los pequeños a disfrutar y cuidar de sus juguetes. Navidad con Mickey Disney Es una adaptación de "Cuento de Navidad" de Charles Dickens. Una forma clara de explicar a los niños la diferencia entre la austeridad y el egoísmo o la avaricia.

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

### 1. Cuenta bancaria familiar (a partir de 8 años)

Este ejercicio nos lo proponen Linda y RichardEyre. Parten de la idea de que si los chicos tienen la oportunidad de ganar y gestionar su dinero, interiorizarán valores tan importantes como la austeridad, la responsabilidad y la moderación.

#### Se necesita:

Caja con una ranura en la tapa y con candado (Banco Familiar) Un talonario con el nombre de cada hijo (lo podéis fabricar en casa) Panel con 4 clavijas

#### ¿Cómo hacerlo?

1º Informa a tu hijo que a partir de ahora participará en la economía familiar. Esto supone que podrá disponer de más dinero pero parte de éste, se lo tendrá que ganar y lo utilizará para sus gastos en lugar de pedirlo a los padres. El dinero se depositará en el "Banco familiar", tendrá unos talonarios para sacar el dinero y unos recibos que registren cada vez que se ingresa dinero.

Decidid la cantidad que tendrá en un inicio la cuenta. Por ejemplo 30 euros.

2º Explica que la casa requiere un mantenimiento y unas tareas (tirar la basura, hacer la compra, limpiar...) Te recomendamos que hagas un listado de todas estas tareas para que todos podáis verlas. También decidid si algunas de estas tareas estarán remuneradas y con qué cantidad.

3º Anima a tu hijo a pensar qué rutinas o tareas de casa podría hacer para ganar algo más de dinero. Aquí entraría en juego el tablero de las 4 tareas.

Cada tarea que se realice sumará un punto que se contabilizará cada noche. Al final de la semana se hará un recuento y se pagará la cantidad correspondiente. Los autores nos ponen este ejemplo pero tú lo puedes adaptar según vuestras necesidades:

- 1º Tarea de la mañana: levantarse a tiempo, tomar todo el desayuno y prepararse para ir al colegio.
- 2º Tarea de la tarde/deberes: realizar todos sus deberes y leer un rato.
- 3º Tarea de “zona”: ordenar y limpiar la zona común previamente asignada. Por ejemplo un pasillo, la estantería...
- 4º Tarea de la noche: lavarse los dientes e irse a dormir a su hora.

### **Algunas cosas a tener en cuenta:**

- Para que tus hijos no hagan las cosas únicamente por el dinero que van a recibir, debes dejarles claro que solo estarán remuneradas determinadas tareas y que habrá otras que se tendrán que llevar a cabo sin recibir nada a cambio. Por otro lado, las tareas reflejadas en el tablero tienen como objetivo no sólo obtener dinero extra sino facilitarnos la vida en casa.
- Este sistema está pensado para no tener que “ir detrás” de tus hijos recordándoles las cosas. Busca promover la responsabilidad y autonomía por eso, el recibo sólo se dará si además de haber realizado la tarea, lo ha hecho y registrado el mismo en el tablero. Dale tiempo a tus hijos hasta que ellos encuentren su propia motivación para cumplir sus tareas.
- Recuerda que este sistema tiene como objetivo que tus hijos aprendan a gestionar y tomar decisiones sobre su propio dinero por eso, si se quedan sin dinero por no haberlo administrado bien, haberse comprado algo caro o no haber tomado una buena decisión... no debes adelantarle el dinero. ¡En el banco familiar no se conceden préstamos!

\*\* Si hay cosas que no consideras que deben ser compradas aun teniendo el dinero, deben ser expuestas antes de comenzar a aplicar este método. Por ejemplo: comprarse una videoconsola o una moto.

- Céntrate en lo positivo. Refuerza la buena gestión del dinero, el esfuerzo para conseguirlo... Es una buena forma de motivar y mantenerlos en el buen camino. Procura no comparar unos hermanos con otros.

- La idea es que con este sistema la paga sea cada vez menor y que el dinero lo consigan con su esfuerzo. Por eso es importante que calcules más o menos lo que suele necesitar tu hijo para que realizando las tareas, se acerque a esa cantidad.

## 2. El método de las 3 huchas

El objetivo es que aprendan a gestionar sus ahorros y a que tengan una relación sana y responsable con el dinero. Para hacerlo más divertido te proponemos que fabriquéis vuestras propias huchas.

### Materiales:

- 3 recipientes que sirvan para guardar el dinero (cajas, sobres, tarros de cristal...)
- Etiquetas para marcar cada hucha.
- Rotuladores, lápices o bolígrafos.

### Cómo hacerlo:

1. Ponemos una etiqueta a cada hucha. Los rótulos son:

**GASTAR:** dinero para gastos cotidianos como salir el fin de semana o comprar un helado, cromos...

**AHORRAR:** dinero que no se puede coger salvo que sea una urgencia y no se disponga de dinero en la hucha "Gastar"

**AYUDAR A OTROS:** dinero destinado a alguna causa solidaria consensuada con la familia.

**2.** Cada vez que nuestro hijo obtenga dinero por un cumpleaños, por la paga, comunión... repartiremos el dinero en estas tres huchas. Por ejemplo: Si le damos 5 euros de paga: 3 euros para gastar, 1 para ahorrar y 1 para donar.

\*El porcentaje que se destina a cada hucha puede variar en función de la cantidad recibida, la situación concreta de nuestro hijo... Pero no olvides que siempre hay que repartir el dinero entre las tres huchas.

### **3. Lo quiero o lo necesito (a partir de 9 años)**

- Este juego tiene como objetivo hacerles comprender la diferencia entre las necesidades y los caprichos. Haz una lista de necesidades y caprichos por áreas (colegio, ocio, casa...)
- Después asigna un precio a cada una de las cosas y reparte entre tus hijos dinero ficticio. Tendrá que ajustarse a ese dinero y comprar lo que considera más inteligente.
- Probablemente tenga que decantarse por lo que es necesario y dejar los caprichos en segundo plano.

### **4. El cazador de caprichos (a partir de 8 años)**

- Es un juego que se hace durante todo el año. Lo puedes utilizar para orientar a tus hijos a comprar de forma responsable.
- La actividad consiste en decir "Cazado" cada vez que cualquier miembro de la familia quiera comprar algo que es un capricho y no algo necesario (otro par de zapatillas, la última videoconsola del mercado...) El "cazado" deberá echar una moneda (debéis consensuar previamente la cantidad) en un bote. Después podéis comentar la experiencia y buscar alternativas a comprar más (utilizar algo que ya tengamos, pedírselo prestado a alguien, ahorrar para comprarlo...)
- Al final del año, con el dinero acumulado podéis realizar alguna actividad en familia o donarlo a alguna causa benéfica.

### **5. Tareas remuneradas (10-12 años)**

- Limpiar el coche, tender la ropa, hacer la compra, limpiar el polvo, bañar al perro... Piensa tareas domésticas que puedan tener una pequeña retribución económica y proponlas como formas de ganar un dinero extra.
- Además de comprobar que el dinero no cae del cielo, trabajarán el músculo del esfuerzo y la responsabilidad.

### **6. La fábula del rey Midas (9-12 años)**

Utilizando al relato del "Rey Midas" reflexionamos sobre el valor de la austeridad. Te sugerimos algunas cuestiones sobre las que pensar pero puedes utilizar las que quieras.



## **El Rey Midas**

*Midas era un rey que tenía más oro que nadie en el mundo, pero nunca le parecía suficiente. Siempre ansiaba tener más. Pasaba las horas contemplando sus tesoros, y los recontaba una y otra vez. Un día se le apareció un personaje desconocido, de reluciente atuendo blanco.*

*Midas se sobresaltó, pero enseguida comenzaron a hablar, y el rey le confió que nunca estaba satisfecho con lo que tenía, y que pensaba constantemente en cómo obtener más aún. "Ojalá todo lo que tocara se transformase en oro", concluyó. "¿De veras quieres eso, rey Midas?". "Por supuesto." "Entonces, se cumplirá tu deseo", dijo el geniecillo antes de desaparecer.*

*El don le fue concedido, pero las cosas no salieron como el viejo monarca había soñado. Todo lo que tocaba se convertía en oro, incluso la comida y bebida que intentaba llevarse a la boca. Asustado, tomó en brazos a su hija pequeña, y al momento se transformó en una estatua dorada. Sus criados huían de él para no correr la misma suerte.*

*Viéndose así, convertido en el hombre más rico del mundo y, al tiempo, en el más desgraciado y pobre, consumido por el hambre y la sed, condenado a morir amargamente, comprendió su necesidad y rompió a llorar. "¿Eres feliz, rey Midas?", se oyó una voz. Al volverse, vio de nuevo al geniecillo, y Midas repuso: "¡Soy el hombre más desgraciado del mundo!". "Pero si tienes lo que más querías", replicó el genio. "Sí, pero he perdido lo que en realidad tenía más valor." El genio se apiadó del pobre monarca y le mandó sumergirse en las aguas de un río, para purificarse de su maleficio. Así lo hizo, y todo volvió a la normalidad. A partir de entonces, nunca más se dejó seducir por la codicia y el afán de riquezas.*

**Preguntas:**

- ¿Qué mensaje crees que transmite esta fábula?
- ¿Por qué crees que el rey Midas quería ser más rico? ¿A qué cosas crees que le empezó a dar valor?
- ¿Alguna vez has querido tener más cosas? ¿Cuáles? ¿Crees que esas cosas te harían más feliz realmente?
- ¿Qué cosas de las que tienes valoras más? ¿Sin que cosas no podrías vivir?
- ¿Cuáles de esas cosas no se compran con dinero?

**7. Cuidando mis propiedades**

Educar en la austeridad también implica educar en el cuidado y conservación de las cosas. El material escolar, uniformes, juguetes, mobiliario de la casa... Deben aprender desde pequeños que hay que cuidar las propiedades y darles un uso adecuado para utilizarlas hasta que se agoten o nos dejen de servir como ocurre con los libros de texto o la ropa.

**¿Cómo puedes hacerlo? Por ejemplo:**

- Antes de comprar el material escolar, revisar en casa lo que hay del año anterior y utilizarlo.
- Antes de comprar ropa, ver si le sirve la de hermanos mayores o primos.
- Si se deteriora los juguetes, uniforme, mochila... por un mal uso, aplicarle una consecuencia negativa (seguir utilizándolo en mal estado, realizar alguna tarea para compensar y “pagar” una nueva...)

**8. Comida familiar con recursos limitados**

Una buena manera de aprender a valorar lo que tenemos y el valor de las cosas es pedirles a los hijos que propongan una cena familiar o cualquier tipo de actividad con recursos limitados. Por ejemplo, ¿Qué podemos cocinar para celebrar una cena en familia únicamente con los recursos que tenemos en casa? ¿Dónde podemos ir todos juntos con un presupuesto de ...? ¿Qué actividades gratuitas para niños hay este mes en la ciudad?

## 8. Comida familiar con recursos limitados

La intención es que utilicen su creatividad y aprendan que las actividades en familia pueden ser muy divertidas incluso cuando se plantean con recursos limitados. Nuestro ingenio puede hacer que podamos divertirnos con sencillez y sin necesidad de gastar mucho dinero: organizar un picnic, salir con las bicicletas a pasear o participar en alguna actividad de tipo gratuito, (como los conciertos al aire libre u otras propuestas culturales que se realizan en algunas ciudades).



**“Busca actividades que fortalezcan los lazos familiares”**

## 9. Reflexionamos en familia sobre la austeridad

¿Por qué crees que es importante ser menos consumistas y superficiales?

Hoy en día, consumimos mucho y eso está afectando al medioambiente. ¿Cómo crees que lo está haciendo? (deforestación, plásticos en océanos, contaminación...) ¿Qué medidas tomarías para solucionar este problema?

Pensemos ideas para ser más austeros en: · El colegio (no usar papel innecesario, sacar libros de la biblioteca...) · En casa (no tirar comida, renovar móviles sólo cuando estén roto, heredar de hermanos...)

¿Qué consecuencias crees que tiene acumular muchas cosas materiales? (Perdemos la ilusión, acaban abandonadas o en el medioambiente) ¿De qué cosas podrías desprenderte sin notar mucho su ausencia?

## Recursos

### Libros:

#### **Nos ha tocado la lotería**

Autor: Pere Comellas

Editorial: Takatukas Novelas

A una familia le acaba de tocar la lotería y aunque al principio eso les ha hecho muy feliz... pronto comenzaran los problemas.

Una historia divertida para mostrar que el dinero no da, al menos siempre, la felicidad.

#### **¿Dónde crece el dinero? Aprender a gestionar el dinero desde la primera paga (A partir de 9 años)**

Autora: Laura Mascaró

Editorial: Montena

Un libro ilustrado y con textos sencillos para comprender todo lo relacionado con el dinero. Además hace mucho hincapié en la diferencia que hay entre el valor y el precio de las cosas, algo que es necesario transmitir.

#### **La imprescindible guía sobre el dinero: Un increíble viaje por el mundo de las finanzas (9-12 años)**

Autor: Heidi Fiedler

Editorial: Ediciones SM

Un libro ilustrado en el que además de conocer cosas muy curiosas sobre el dinero, tus hijos aprenderán cómo gestionarlo de manera inteligente.

#### **¡El dinero no cae del cielo! (9-10 años)**

Autor: Emmanuel Trédez

Editorial: Edebé

Un libro de preguntas y respuestas para resolver todas las dudas sobre el dinero. Algunos de los temas que se tratan son: ¿Cómo nos las apañábamos cuando no existía el dinero? ¿Quién inventó la moneda? ¿Por qué los jugadores de fútbol ganan tanto dinero? ¿El dinero da la felicidad? Tener una relación sana con el dinero parte de tener claro mucho de los conceptos que giran en torno a él. Nos parece una lectura amena y muy enriquecedora.

**La universidad de Todomío**

Autor: Fabrizio Silei

Editorial: Edebé

Unos padres al comprobar que su hijo es generoso y bondadoso, deciden llevarlo a la Universidad de Todomío para convertirlo en una persona como ellos, egoísta y codiciosa ¿Cuál será el resultado?

Una lectura divertida y muy original que nos demuestra que lo importante no es poseer sino el tipo de persona que somos.

**Películas y videos:****De consumir a consumidor responsable** (A partir de 9 años)

En la primera parte del video el protagonista del video malgasta los recursos de los que dispone hasta que se da cuenta de que algo debe cambiar. Por eso en la segunda parte, se muestran alternativas para resolver esa situación. Nos parece un video muy didáctico en el que podemos invitar a nuestros hijos a observar la primera parte y antes de ver la segunda, que ellos mismos piensen maneras de consumir de forma más responsable.

## Niños mayores de 12 años y adolescentes

### 1. ¿Qué necesito y de qué puedo prescindir? Menos es más

Como ya tienen edad para gestionar sus cosas podemos animarles a que cuando hagan el cambio de armario, limpieza en el dormitorio o antes de un viaje se pregunten: ¿Qué necesito? y de todo lo que tengo, ¿hay algo de lo que pueda prescindir? Estas simples cuestiones les ayudan a pararse antes de despreciar cosas en buen estado o de pedir que se las compremos sin pensar.

### 2. Tareas remuneradas

Cuanto más mayores son, más dinero necesitan. Si quieren añadir algo de dinero extra a su paga la mejor forma es ganándoselo. Por ejemplo: niñera, paseador de perros, subir la compra a los vecinos, hacer recados, profesor... Además de ganar dinero cultivaran valores tan importantes como la responsabilidad y el compromiso.

### 3. Charlas de gratitud

El primer paso para sentirse satisfecho con lo que se tiene, es ser consciente de ello y valorarlo. Te animamos a que al final del día, habléis sobre lo que cada uno destaca de esa jornada. Algo que nos haya gustado, que nos haya facilitado la vida... Sacando a relucir todos los regalos que la vida les hace, apreciarán mucho más lo que tienen. Y aunque seguirán deseando algunas cosas, comprenderán que tienen más que suficiente.

### 4. Analizamos anuncios publicitarios

La publicidad tiene el objetivo de crear necesidades para vendernos productos. Por eso nos parece muy importante que los adolescentes tengan criterio propio para ver si es algo que realmente necesitan, si el marketing promete cosas imposibles... También se pueden utilizar esos anuncios para analizar los valores y contravalores que transmiten.

## 5. Documental "Minimalism"

Después de ver el documental "Minimalism", se puede abrir un debate sobre el tema. Estas son algunas cuestiones sobre las que discutir:

- ¿Qué opinas sobre el consumismo? ¿Crees que nuestra sociedad es consumista? ¿Te consideras consumista?
- ¿Qué consecuencias crees que está acarreando el consumismo desenfrenado?
- ¿Qué medidas se te ocurren para reducir el consumo y aprovechar mejor los recursos?
- ¿Crees que tener más nos hace más felices? ¿Qué consideras que es importante para ser feliz?
- ¿Quién tiene el control de tu felicidad?



“

***Los videos y documentales pueden ser herramientas estupendas para abordar estos temas.***

## 6. Visualizar vídeos sobre el efecto del consumo en la naturaleza

De la misma forma que hacíamos en el ejercicio anterior, podemos presentarles vídeos que muestran las consecuencias del consumismo para posteriormente hablar sobre ello.

- Residuos plásticos en el mar.
- Sensibilización sobre el plástico.
- ¿Qué es la deforestación?
- WASTE.
- Conveyor.

## 7. Reflexionamos en familia sobre la austeridad y moderación

¿Por qué crees que es importante ser austero? ¿Cómo se beneficiarían las personas? ¿Por qué crees nuestra sociedad es tan

Imagina que tu casa está ardiendo y que sólo tienes 5 minutos para salir. ¿Qué salvarías del fuego? ¿Por qué? ¿Qué significado tiene para ti cada cosa salvada? ¿Por qué no salvarías el resto de cosas?

Imagina que eres el Presidente de tu país y que tienes libertad para decidir cómo gestionar el gasto público. ¿En qué invertirías? ¿Consideras necesario gastar todo el dinero del que dispones? ¿Por qué? ¿Tomarías medidas diferentes a las habituales?

¿Cómo crees que las redes sociales influyen en el consumismo? ¿Cuántas cosas has querido después de vérselas a un instagramer?...

### Recursos

#### Libros:

##### **Mi primer libro de economía, ahorro e inversión**

Autor: M<sup>a</sup> Jesús Soto Barragán

Editorial: Fundación María Jesús Soto

Para saber gestionar bien el dinero es necesario comprenderlo y de eso se encarga este libro. La autora da trucos para hacer un uso inteligente del dinero, saber ahorrar e invertir.

##### **La economía explicada a los jóvenes**

Autor: Joan Antoni Melé

Editorial: Puck

"Un libro para que los jóvenes se conviertan en adultos con conciencia económica" Nos parece que esta idea es muy importante ya que no sólo es cuestión de aprender a gastar el dinero sino de gastarlo en aquello que es necesario y ético. Un libro práctico pero al mismo tiempo muy filosófico y constructivo.

EDUCAMOS EN FAMILIA

# ESFUERZO Y RESPONSABILIDAD



# ¿Qué entendemos por esfuerzo y responsabilidad?

El **esfuerzo** es la capacidad que tenemos las personas para realizar tareas que pueden requerir voluntad, resultar aburridas, largas o complejas, pero que nos ayudan a perseguir nuestros objetivos.

**Una persona con buena capacidad de esfuerzo o perseverante es capaz de superar la pereza y renunciar a la gratificación o la comodidad del momento, con el fin de perseguir un fin mayor.** No se desanima ante los posibles obstáculos que puedan surgir.

Muchos creadores, investigadores y pensadores conocidos se han distinguido a lo largo de la historia por haber desarrollado esta capacidad para el esfuerzo y la perseverancia.

La **responsabilidad** tiene mucho que ver con el esfuerzo. Consiste en ser capaz de cumplir las normas y deberes de forma voluntaria.

**Ser responsable implica procurar el cumplimiento de las obligaciones personales por decisión o iniciativa propia, pese a que ello conlleve en ocasiones un esfuerzo.**

“  
*La responsabilidad es también la capacidad para **asumir las consecuencias** de nuestros actos y responder por ellos.*





# ¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos dicho valor?

Según los expertos, la tenacidad y responsabilidad comportan **numerosas ventajas**:

- ✓ Los niños con una buena capacidad de esfuerzo tendrán más posibilidades de alcanzar sus objetivos en la vida, ya que estarán entrenados para insistir, a pesar de las adversidades, en el cumplimiento de las tareas necesarias para alcanzar sus metas. Esto les hará sentir más eficaces y por lo tanto tendrán más aspiraciones.
- ✓ Aprenderán a **valorar aquello que tienen**, pues considerarán el esfuerzo que ha supuesto conseguirlo.
- ✓ Tendrán una mayor tolerancia a la frustración. Tolerarán y aceptarán el fracaso, entendiéndolo como una manera más de aprendizaje. Su tolerancia les ayudará a aprender de los errores, madurar y fortalecerse.
- ✓ Desarrollarán en mayor medida su potencial y **su talento**.
- ✓ Serán consumidores **responsables**, llevarán hábitos saludables... a pesar del esfuerzo que ello conlleve.
- ✓ Tendrán una autoestima más robusta, pues su capacidad de esfuerzo y responsabilidad les hará sentirse más seguros de sí mismos, alcanzar sus metas con más facilidad y sentirse más capaces de plantearse nuevos retos. Se sentirán útiles, y por lo tanto más felices.

**¿Por qué los niños con estas cualidades tendrán mayor probabilidad de alcanzar con éxito sus objetivos y desarrollarse al máximo?**

Numerosos **estudios sobre la creatividad y el talento humano** demuestran que detrás de las personas con estas destrezas existe un gran esfuerzo y mucha autodisciplina. El psicólogo Ericsson estableció la "regla de las 10.000 horas", indicando que, para ser un gran experto en una materia (música, matemáticas, deporte...), era necesario realizar al menos 10.000 horas de práctica deliberada. Esta indicación supone que el desarrollo de uno de esos talentos implicaría unas dos horas de trabajo diarias durante diez años, lo que supone mucho esfuerzo, persistencia y motivación.

“

*El talento y la genialidad parecen estar más relacionados con la práctica y el aprendizaje que con las cualidades y dones innatos.*



Si bien es cierto que una buena dosis de talento natural puede ayudar, las personas que han conseguido realizarse o cumplir sus sueños entran sus capacidades a diario, practican sus destrezas con intensidad, de forma constante y persistente. A todos nos puede venir a la memoria algún ejemplo de grandes deportistas, músicos o personas influyentes cuyo éxito se fundamenta principalmente en el esfuerzo. Estos ídolos pueden ser un ejemplo para nuestros hijos. No es difícil encontrar tampoco algún caso contrario: personas con un gran talento natural que no ha llegado a alcanzar sus objetivos por falta de esfuerzo y autodisciplina.

El conocido inventor Thomas Edison decía: "Ninguno de mis inventos llegó por accidente. Yo veo una necesidad interesante que necesita satisfacerse y hago una prueba detrás de otra hasta que sale. El resultado del éxito es uno por ciento de inspiración (talento) y noventa y nueve por ciento de transpiración, (sudor)". Las investigaciones corroboran esta idea. Aprender de los errores y no abandonar nuestros proyectos cuando aparecen dificultades, nos ayuda a alcanzar nuestros sueños.

Por otro lado, los niños con el valor del esfuerzo tendrán, en general, **mayor capacidad para el autocontrol**. La capacidad para controlarse y regularse será una garantía para su comportamiento responsable. Como ejemplo, te sugerimos que veas este ilustrativo experimento sobre el autocontrol en los niños, conocido como el "test del marshmallow". En él se les pide que esperen unos minutos sin comer la golosina y así obtener como premio una segunda. El "experimento" nos muestra las diferencias entre niños a la hora de esforzarse, aunque sea a cambio de una doble recompensa.

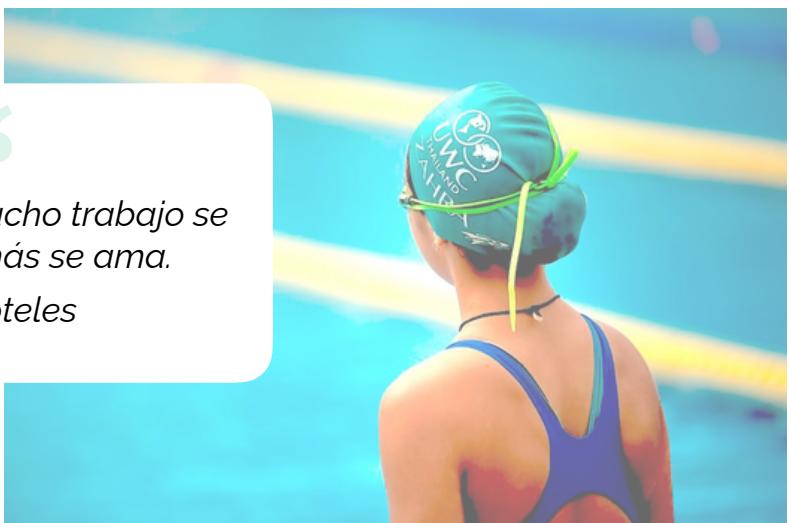
## ¿Cómo adquieren los niños estas cualidades?

El esfuerzo y la responsabilidad son valores que se adquieren de forma progresiva. Los expertos recomiendan que se comiencen a entrenar desde que los hijos son pequeños. Al principio los premios a las buenas conductas y al esfuerzo tendrán que ser externos, por lo que los padres tendréis que felicitar y premiar cada pequeño comportamiento de responsabilidad que apreciéis en sus hijos. No es necesario que lo hagas con premios materiales.

Un pequeño reconocimiento, una sonrisa o un beso, pueden ser altamente poderosos. Luego, comprobarán por si mismos las ventajas de esforzarse, saboreando los logros.

“  
Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama.

Aristóteles





# ¿Cómo educar en el esfuerzo y la responsabilidad desde el ejemplo?

**He aquí algunos consejos:**

## **Educa desde el ejemplo.**

Educar con nuestro ejemplo es una de las herramientas más valiosas que tienen los padres. El amor y respeto que sienten tus hijos hacia ti es el motor que te invita a ser un modelo para ellos. Seguro que hay muchas cosas que haces que te cuestan esfuerzo, pero que implican cumplir con tu responsabilidad y tus principios. Házselo saber de forma explícita con algún ejemplo: "Aunque me cuesta mucho madrugar para hacer gimnasia, me siento fenomenal cuando termino. Además, cuando salimos todos el domingo a montar en bici aguento mucho más subiendo las cuestas. ¡El esfuerzo merece la pena!". Puedes ejercitarte alguna habilidad delante de tu hijo y así hacerle ver lo importante que es esforzarse durante toda la vida y actuar con responsabilidad. El ejercicio físico, por ejemplo, es una magnífica forma de desarrollar la autodisciplina.

## **Educa desde la humildad. Nadie es perfecto.**

Fruto de la admiración, los hijos ven a sus padres capaces de hacer cualquier cosa. Educa a tu hijo desde la humildad, haciéndole saber que a los adultos también hay tareas que nos requieren esfuerzo. Esto hará que te admire mucho más y que comprenda que cualquier persona, con algo de esfuerzo, puede llegar muy lejos.

Cuéntale tus anécdotas de superación y trabajo, haciéndole ver que muchas veces aprendiste de tus errores. Hazle ver que fueron precisamente los fallos los que te hicieron aprender y encontrar las soluciones. Esto le animará a pensar que él también lo puede conseguir.

## **Cuida tu lenguaje, orientándolo a potenciar el esfuerzo.**

En ocasiones utilizamos algunas expresiones que, sin darnos cuenta desaniman a los niños a seguir esforzándose. ¿Cómo felicitar a los hijos o criticar su trabajo? Algunos estudios psicológicos indican que es mucho más saludable elogiar e incluso criticar a los niños no tanto en función de los resultados que obtienen por su trabajo sino valorando el proceso que han llevado a cabo, (su esfuerzo, errores, estrategias, recurso, logros...).

**Comparemos las dos opciones:****1. Hacer críticas o elogios al niño o a los resultados que ha obtenido.**

Juzgar a los niños por sus resultados es positivo, ("eres brillante" o "has conseguido muy buenas calificaciones este trimestre"), o en negativo, ("eres torpe practicando este instrumento" o "el resultado no ha sido bueno") **no les ayuda**, ya que no les da mucha más información de la que ya tienen. Puede a la larga hacerles sentir indefensos e incluso culpables, pues no les prepara para tareas largas, difíciles o laboriosas. Puede haber también una mayor predisposición a abandonar tareas que requieren mayor esfuerzo o perfeccionamiento.

Se piensa que esta manera de "valorar" sus logros o fracasos tampoco beneficia su autoestima, pues hace que dependan en exceso de la aprobación de los demás.

**2. Hacer críticas o elogios al esfuerzo, métodos y estrategias que utilizó.**

Según las investigaciones, **es mucho más saludable felicitarles o criticarles en función de lo que hicieron durante la tarea, analizando su esfuerzo y dedicación**. ¿por qué? Porque esto hará que se fijen en los procesos que siguieron para hacer las cosas bien (o mal). Les dará pistas, ayudándoles también a examinar algunos errores que cometieron y a plantearse soluciones para mejorarlo. Por ejemplo: "has estado muy atento", "te esforzaste mucho", "estuviste bien buscando alternativas", "te detuviste demasiado en los detalles, deberías haber tenido una visión más global", "veo que sabes hacer algunas cosas, pero fallaste en las operaciones matemáticas", "intenta practicar más esas notas musicales", "intenta mantener el equilibrio" ...

En realidad, si lo pensamos bien, es mucho más lógico juzgar a los niños por lo que están intentando hacer y no por lo que son.

Esta "tutorización" sobre el procedimiento utilizado analiza con ellos sus errores y éxitos durante el proceso, los va moldeando. Este será el primer paso para que aprendan a hacerlo por sí mismos más adelante.



Les ayudará a perfeccionar progresivamente lo que hacen y a tener un estilo de afrontamiento más ajustado. Aprenderán a afrontar los posibles contratiempos o dificultades y ello les hará más persistentes en sus propósitos. Por otro lado, su autoestima no se resentirá, incluso cuando criticamos su trabajo, pues les estamos motivando y ayudando a mejorar.

### **Educa desde la responsabilidad.**

Explica a tus hijos cuáles son tus responsabilidades más importantes: la familia, el trabajo, el hogar... Hazles saber que tu mayor responsabilidad es su crianza, que te esfuerzas por verles crecer seguros y sanos, y que es precisamente ese esfuerzo el que te da las mayores satisfacciones.

**Sé constante** con las normas familiares y ten paciencia.

### **Educa en comunidad.**

No siempre puedes disponer de todo el tiempo ni de las posibilidades que te gustaría dedicar a la educación de tus hijos. Utiliza recursos de tu entorno que te ayuden y puedan apoyar vuestra labor como padres. Apóyate en instituciones de confianza con fines educativos que refuercen los valores que deseáis inculcar a los hijos, por ejemplo, los grupos de Scout.

Existen muchas películas y documentales para reflexionar sobre el valor del esfuerzo. Te sugerimos dos:

- La película de "El Bailarín", que narra la vida de Rudolf Nureyev, su capacidad de esfuerzo, constancia y sacrificio al servicio del cumplimiento de sus éxitos.
- El documental "Paco de Lucía. La búsqueda" refleja la importancia del esfuerzo y el trabajo en la vida del músico, a través de un recorrido por su biografía.



# Propuestas prácticas en función de la edad

## Niños menores de 6 años /educación infantil

### ¿Cómo explicar el valor?

Aunque pueda parecer una edad muy temprana, los niños de esta edad son bastante dicotómicos: las cosas están bien o están mal. Por eso, es muy sencillo hacerles ver cuál es **su responsabilidad: hacer las cosas bien**.

Además, en estas edades los niños no tienen en cuenta otro tipo de circunstancias, por lo que su sentido de la justicia y responsabilidad es absoluto. Este es un buen punto de partida para educarles en el esfuerzo y ayudarles a ser responsables.

Para estas edades esforzarse y ser responsable se traduce en **obedecer a los adultos y hacer las cosas bien**: Obedecer a papá y a mamá, recoger el cuarto después de jugar o de cualquier otra actividad lúdica, desempeñar alguna tarea de ayuda mínima en casa o colaborar en vestirse solo y a asearse, todo ello en función de edades y sus posibilidades, pero desde el principio. **Establece sencillas normas familiares** explicándoles su sentido y beneficios. Conocer la utilidad de las normas y practicarlas les ayudará a cumplir con sus responsabilidades.

**Incluso desde bebé**, puedes fomentar su capacidad de esfuerzo cuando no dispones las cosas que le gustan al alcance de su mano. Si para alcanzar su juguete favorito o su sonajero más deseado le pides que se esfuerce un poco, tu bebé se volverá más activo, se esforzará por arrastrarse o gatear o agudizará su ingenio para conseguir lo que quiere. Puedes practicar el esfuerzo cuando está jugando en el suelo o sentado en su trona, siempre bajo tu cariño y supervisión. Mira un ejemplo con una bebé de 6 meses en este enlace. Su mamá deja que se esfuerce en conseguir lo que quiere y entrena así su motricidad.

Puedes inculcar a tu hijo el valor del esfuerzo y la responsabilidad en muchas **situaciones cotidianas propias de las edades tempranas**:



- ✓ Respeta las actividades que elige y saben hacer por sí solo, ya que en estas edades el esfuerzo y la autonomía personal se llevan de la mano.
- ✓ Recuerda felicitar a tu hijo cuando consigue hacer algo después de mucho esfuerzo o ha estado muy cerca de conseguirlo. El truco es no ser muy exigente desde el principio, relativizar el resultado, valorar la intención y la capacidad de esfuerzo.
- ✓ Elige tareas que sea capaz de hacer solo, aunque le lleve algo más de tiempo y trabajo.
- ✓ Puedes ayudarte de **pequeños incentivos interesantes** para realizar tareas que le requieran algo de esfuerzo, pero puedan ser satisfactorias. Por ejemplo, caminar por el parque un buen rato para ir a alimentar a los peces de un estanque o presenciar una actuación al aire libre puede ser muy motivador.
- ✓ Recuerda que **la realización de tareas que requieren algo de esfuerzo puede ser también ameno y motivador**: cantar con tu hijo o contarle cuentos e historias durante una tarea difícil puede tenerle entretenido y llevarle a esforzarse más. Además, puede suponer un bonito recuerdo de familia.

Aunque cada niño es diferente y crece a su propio ritmo, te presentamos **algunas sugerencias orientativas** por edades:

### Ideas y actividades para fomentar el esfuerzo y la responsabilidad

#### 1 y 2 años: el niño de esta edad puede...

- Quitarse pequeñas prendas, e intentar ponerse algunas (calcetines). Beber solo o con ayuda, (vaso, biberón). Comer solo sin usar cubiertos o con cuchara, (con ayuda). Llevar su pañal a la basura o poner su ropa sucia en el cesto o dentro de la lavadora.
- Manipular sus juguetes, intentar abrirlos, cerrarlos, agruparlos,

**3 años: el niño de esta edad puede...**

- Comer solo y usar la cuchara. Desvestirse solo, ponerse pequeñas prendas. Vestirse con ayuda, (aunque aún no diferencia el derecho y el revés de la ropa).
- Lavarse las manos y secárselas.
- Participar con la familia en pequeñas rutinas como poner la mesa, (poniendo las servilletas) o recoger sus juguetes con ayuda.
- Regar las plantas con ayuda.
- Ir a pie en trayectos en los que puede caminar sin ser transportado en silla: Andar para ir al colegio, para pasear por un parque o recorrer un pequeño sendero, o acompañarte a hacer la compra.

**4 años: el niño de esta edad puede...**

- Vestirse y desvestirse con poca ayuda. Abrocharse los botones y subir cremalleras.
- Cepillarse los dientes.
- Lavarse y secarse la cara.
- Comer de forma autónoma, usando cuchara y tenedor.
- Recoger su habitación, sus juguetes y objetos personales.
- Colaborar poniendo la mesa o quitándola.
- Hacer pequeños recados, (por ejemplo, traer un cuento de otra habitación).
- Cuidar de animales domésticos y plantas.
- Caminar, ir a pie.



### 5 años: el niño de esta edad puede...

- Vestirse y desvestirse de forma bastante autónoma, aunque puede tener problemas para atarse los cordones de los zapatos y otros detalles.
- Comer sin ensuciarse y usar cuchillos adaptados.
- Lavarse las manos antes de las comidas.
- Cepillarse los dientes y peinarse.
- Hacer recados fáciles dentro de la casa o llevar algún mensaje sencillo de la familia a la escuela.
- Recordar rutinas y obligaciones. Prepararse su ropa con ayuda. Recoger su habitación y enseres. Ordenar sus cosas,
- Colaborar en actividades familiares como poner y quitar la mesa, lavar el coche, cuidar el jardín...
- Ayudar en obligaciones y rutinas familiares, como ir a la compra. Además de facilitar el cumplimiento de tareas, la colaboración de todos puede ser divertida y suponer un premio para los hijos, dejándoles elegir al final algunos de los productos de consumo habitual de la familia, como la fruta.

### 6 años: el niño de esta edad puede...

- Comer solo, vestirse solo. Elegir su ropa con ayuda.
- Recoger sus juguetes y cuentos.
- Preparar su mochila (con supervisión).
- Pagar en las tiendas de barrio pequeñas cantidades (acompañado).
- Responsabilizarse de pequeñas tareas o trabajos escolares.
- Hacer encargos, (le encanta).
- Esforzarse por agradar a la familia y participar en las rutinas cotidianas.

**Establece rutinas sencillas.** Es importante que tu hijo tenga claro lo que tiene que hacer. Comprueba que lo hace adecuadamente y pon en evidencia tu satisfacción. No le pidas muchas cosas al mismo tiempo. Es mejor ir estableciendo tareas de responsabilidad poco a poco.



Recuerda que el objetivo de estas actividades no tiene que ver con que el niño ayude en casa o realice estas tareas a la perfección, sino con el **desarrollo de su autonomía y responsabilidad**, por lo que debes **mantener una actitud de paciencia y tolerancia, relativizando los resultados**. Además de elogiarle, puedes animar a tu hijo a que se recompense a sí mismo por el esfuerzo y trabajo bien hecho.

### **Propuestas prácticas:**

#### **No des ayudas innecesarias.**

Deja que se tome su tiempo para hacer las cosas que es capaz de realizar sin ayuda, aunque tarde un poco más: ponerse el abrigo, los calcetines... Sé paciente y respeta su ritmo (elige el momento adecuado para ello). Despues felicitale. Trabajará su capacidad de esfuerzo, al mismo tiempo que entrena su motricidad fina. Procura no ir con prisas por las mañanas y dedica un mayor tiempo si es necesario. Recuerda que toda actividad relacionada con el movimiento y la coordinación facilita el aprendizaje y desarrollo de los niños. Los beneficios para su crecimiento personal y en la reducción del estrés familiar valen la pena.

#### **Fomenta su iniciativa personal cuando te diga "yo lo hago".**

Deja que haga las cosas que estén a su alcance y respeta su disposición. Ayúdale cuando no pueda cumplir sus objetivos él solo. Refuerza consecuentemente su responsabilidad.

#### **Dale pequeñas obligaciones.**

Poner las servilletas en la mesa, llenar la lavadora... Las tareas sugeridas han de ser asequibles y sencillas, ya que en estas edades todavía no son capaces de retener mucha información. Esta actividad, además de ser un entrenamiento para su memoria, le hará sentirse responsable como componente de la familia.

Utiliza la palabra mágica "todavía". Puedes emplearla para responder a tu hijo cuando te diga que no sabe hacer algo, como "no me puedo poner el abrigo solo... TODAVÍA". Esto le animará.



**Déjale que tome sus pequeñas decisiones propias y asuma las consecuencias.**

Esto le ayudará a aprender de sus errores y elegir bien la próxima vez.

**Muéstrale el valor de las consecuencias, pidiéndole que subsane sus errores.**

Hazle ver que nadie es perfecto, (nosotros tampoco), pero que rectificar o pedir disculpas nos engrandece como personas. Supone un acto de humildad y un aprendizaje personal.



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

#### ¿Cómo explicar el valor?

El esfuerzo y la responsabilidad en estas edades tiene que ver con la obediencia a sus padres, el cuidado de sus pertenencias, sus tareas escolares y su contribución a la dinámica familiar: tener en orden su habitación, recoger sus libros o sus juguetes después de jugar, hacer sus tareas escolares, ayudar en familia, cuidar de los hermanos pequeños, realizar pequeños encargos familiares...

A partir de los 6 años los niños ya tienen sus obligaciones personales, propias de la escolarización y las relaciones con otros niños. Son también capaces de entender el significado de "esforzarse" y "ser responsable" en términos coloquiales. Puedes utilizar ejemplos del día a día, relatar experiencias personales o utilizar el refranero popular: "A quien madruga, Dios le ayuda", "Un esfuerzo más es un fracaso menos", "Con esfuerzo y esperanza todo se alcanza", "Querer es poder", etc. Algunas familias crean su propio lema familiar y lo colocan en algún lugar visible.

#### Propuestas prácticas

##### **Utiliza los recursos que te ofrecen el juego y la fantasía infantil.**

Algunas investigaciones parecen indicar que pensar en su ídolo favorito les ayuda a perseverar en el esfuerzo. Puede ser un bonito juego familiar hablar de sus ídolos y sus cualidades, (Supermán, Batman, Lady Bug...). Pregunta a tu hijo sobre sus héroes y habla con él acerca de si ellos hacen esfuerzos. Puedes sugerirle que piense en ellos cuando tenga dificultades para perseverar o cuando experimenta algo de pereza...





**También puedes usar personajes públicos que sean héroes para los niños: futbolistas, deportistas... para hablar sobre la capacidad de esfuerzo y la tenacidad.**

¿Cómo se entrena? ¿Cómo hacen para tener unas piernas fuertes? Entender el valor de su esfuerzo puede motivarles para esforzarse gustosamente a caminar o subir algunas escaleras para llegar a casa. Además de entrenar su esfuerzo estarás potenciando hábitos importantes, como el buen estado físico y le ayudarás a prevenir algunas consecuencias negativas de los malos hábitos, como la pereza o la obesidad.

**Pide a tu hijo que participe en la organización familiar mediante pequeños gestos.**

Agradece su ayuda espontánea y desinteresada, dándole autonomía también en sus demostraciones de generosidad. Podéis hacer, por ejemplo, un cartel con el reparto semanal de las tareas familiares, en el que se aprecie que todos podéis colaborar.

En ese reparto familiar, tu hijo puede responsabilizarse de aquellas labores que más le gusten, (como cuidar de la mascota), elegir las más sencillas o las que tienen que ver con sus actividades, (por ejemplo, ordenar sus pertenencias). Todo ello es un entrenamiento en responsabilidad. Tu hijo también puede participar en la elaboración de la lista de compra semanal o en la planificación de otras actividades. Puedes encontrar algunos recursos prácticos para el reparto de tareas familiares en internet, por ejemplo en este enlace. También podéis elaborar vuestros propios carteles o listados en familia.

Hazle ver que **cumplir con nuestras responsabilidades también puede ser divertido**, aunque suponga un esfuerzo.

Por ejemplo, puedes poner música durante las tareas de organización familiar o en la realización de ejercicio físico.

**Premia su esfuerzo**, valora aquello en lo que es persistente, aunque no se le dé muy bien. Anímale desde la sinceridad y el cariño.

Reconoce sus **actos de responsabilidad**. Habla con él de las cosas que hacéis bien los diferentes miembros de la familia.



Permite a tu hijo que intente organizar su rutina elaborando un horario personal.

Aunque la supervises, deja que **gestione su propia agenda**. Eso le dará autonomía y le hará responsable.

### **Entrena su pensamiento crítico.**

Habla con él del porqué de lo que hacemos. ¿Por qué somos responsables con el trabajo y nuestras obligaciones? ¿Por qué reciclamos? ¿Por qué nos esforzamos en...? Escucha sus reflexiones y permite que elabore sus propias teorías y conclusiones. Te sorprenderá.

### **Practica con él la toma de decisiones.**

Pídele que elija entre pequeñas cosas sencillas: dos postres, dos camisetas...

El ejercicio consiste en animarle a que decida una de ellas y justifique su elección.

### **A partir de los 7 u 8 años, deja que gestione una pequeña paga.**

Asigna una pequeña cantidad simbólica que premie el cumplimiento de sus obligaciones (recuerda que los privilegios hay que ganárselos). Al principio tendrás que darle el dinero semanalmente, pues los niños pequeños no tienen la habilidad suficiente para gestionar su dinero en periodos más largos.

Progresivamente podrás hacerlo de forma quincenal o mensual. Supervisa que administre el dinero de forma razonada, con responsabilidad. Sé flexible y procura respetar sus criterios, pidiéndole que justifique sus gastos, ahorros e inversiones. Deja también que aprenda de sus errores. De forma excepcional, puedes incluso aumentar o reducir el importe de su paga en función de su comportamiento o su esfuerzo personal. Además de fomentar su responsabilidad, entrenarás su pensamiento lógico-matemático y será un estupendo complemento para el aprendizaje escolar.

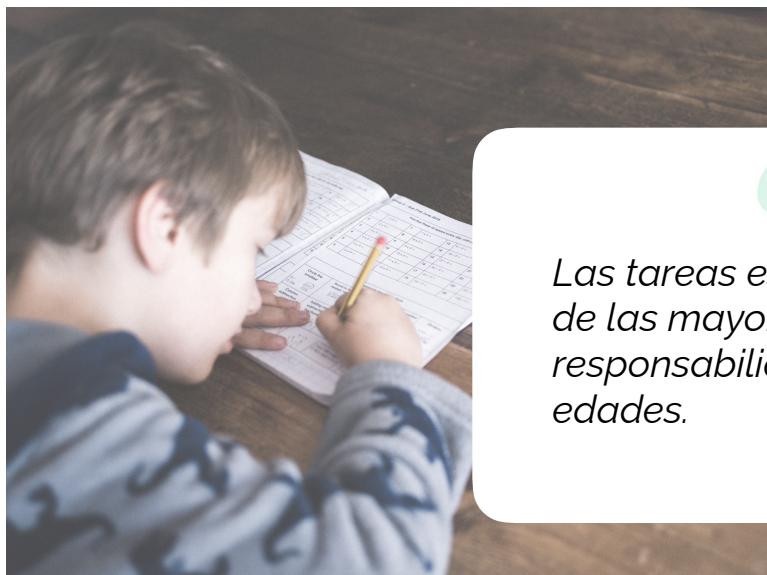


### **Deja que se esfuerce para conseguir lo que quiere.**

Si desea realizar una actividad extraescolar o hacer una visita cultural, no se lo confirme inmediatamente. No le des inmediatamente lo que desea. Permite que se "entrene" en la espera, que se esfuerce por conseguirlo y que demuestre su interés real.

### **Dialoga con tu hijo** sobre el valor del esfuerzo y la responsabilidad.

Hacer filosofía doméstica te ayudará a conocerle mejor a tu hijo y seguramente te sorprenderás por sus reflexiones. La hora de la cena, un viaje en coche, o cualquier momento de reunión familiar es una buena oportunidad para **conversar sobre qué es el esfuerzo y cómo y por qué ser responsables**.



“

*Las tareas escolares son una de las mayores fuentes de responsabilidad en estas edades.*

Pueden servir de entrenamiento en esfuerzo y dedicación. Nuestra recomendación es que empieces supervisando los procesos de trabajo del niño desde el inicio, para ir **dándole autonomía de forma progresiva**. Recuerda que el objetivo es que el niño sea lo suficientemente responsable como para realizar sus tareas y rutinas **de manera independiente**, aunque supervisada por sus padres. Puedes ayudar a tu hijo en la realización de tareas o en consultas puntuales, pero te recomendamos que lo hagas únicamente en casos excepcionales, (si ha estado enfermo y no ha podido asistir al colegio, por ejemplo).



Los niños que hacen los deberes solos aprovechan más el tiempo en el colegio y ponen más atención e interés ante las explicaciones, ya que comprenden que es su responsabilidad entender y adquirir los conocimientos. Los niños que saben que sus padres se sentarán con ellos y les ayudarán en casa, volviéndoles incluso a explicar los contenidos, suelen ser más irresponsables, más dependientes del adulto y menos autónomos.

### **¿Y si tu hijo no es capaz de trabajar de forma independiente?**

Hacer los deberes con él o darle ayuda excesiva no solucionará el problema. Puede incluso enmascararlo o complicarlo. Intenta cambiar sus hábitos y darle autonomía. Si el problema persiste, consúltalo con su tutor académico o con un psicólogo educativo que os pueda ofrecer un asesoramiento específico.

Normalmente, el objetivo de los deberes o tareas escolares que se realizan en casa, (principalmente en los primeros cursos de la educación primaria), no tiene que ver con el aprendizaje académico, sino con **la adquisición de hábitos**. Los niños van adquiriendo rutinas de trabajo que necesitarán más adelante: anotar en la agenda, llevar a casa los materiales necesarios, reservar un tiempo para sentarse a realizar los deberes.... Todo va encaminado a que sean responsables y autónomos en su aprendizaje. Déjale que crezca en este sentido. **Supervisa únicamente lo imprescindible.**

Puedes ayudar a tu hijo sugiriéndole que elabore él mismo una **tabla de actividades diarias** y la coloque en un sitio visible. Así podrá anticipar cada día de la semana sus obligaciones después del colegio: extraescolares, deberes específicos de cada día, tiempo lúdico o destinado a leer... También puede asignarse alguna actividad de "premio" por haber cumplido con sus tareas: hacer manualidades o invitar a un amigo a casa los viernes, por ejemplo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Deberes mates y lengua	17:00 futbol 19:00 Leer	Deberes inglés	Clase de música	Manualidad



Sería ideal que tu hijo (aún con supervisión) tomase progresivamente mayor **protagonismo en la elaboración de su "plan de trabajo"**. Esto sería interesante para fomentar, además de su responsabilidad, su autonomía y capacidad de planificación.

En los resultados escolares, **valora siempre el esfuerzo que ha realizado**, independientemente de los resultados alcanzados. Valorar el esfuerzo no tiene que ser un "premio de consolación". Felicitar por ambas cosas (esfuerzo y resultados) no es incompatible.

### ¿Y ante la falta de responsabilidad escolar?

En ocasiones los niños olvidan los libros o las tareas que deben hacer. Algunas familias corrigen estos pequeños fallos consultando a otras familias durante la tarde mediante chats o redes sociales. Nosotros te aconsejamos que no intentes compensar sus errores. Esta solución es muy temporal y evitará que el niño desarrolle sus propias competencias.

**Deja que estas faltas de responsabilidad tengan sus consecuencias naturales.** Si tú le solucionas el problema, no madurará. Deja que aprenda de sus fallos: "Si te has olvidado los libros en clase, mañana tendrás que hablar con tu maestra y explicarle lo sucedido". Esto no es incompatible con que vosotros, como padres, apliquéis vuestras propias consecuencias sobre su falta de responsabilidad, ("hoy no podrás leer tu libro favorito"). Habla con tu hijo sobre la responsabilidad, invitándole a que **busque alternativas** (estudiar con otros materiales o elaborar un trabajo de "compensación") y **responda ante los adultos** por su falta de responsabilidad.



### Niños mayores de 12 años y adolescentes

#### ¿Cómo explicar el valor?

Los niños a partir de 12 años son capaces de entender el valor del esfuerzo y la responsabilidad prácticamente como los adultos. Lo importante en estas edades es que tu hijo adquiera autonomía en su buen hacer, ya que tendrás menos oportunidades para supervisarle.

Los adolescentes pueden distinguir también **diferentes tipos de responsabilidad y esfuerzo**: hacia uno mismo, (dormir bien, llevar una dieta equilibrada, no fumar o tomar alcohol...) hacia su desempeño, (estudiar, trabajar), hacia el consumo, (hacer un consumo responsable y racional) hacia la sociedad (actuar con honestidad y legalidad, cumplir las normas, etc.).

#### Propuestas prácticas:

Permítele que experimente **las consecuencias de sus errores**, sin sobreprotegerle.

Por ejemplo, si no ha realizado correctamente sus tareas escolares, deberá asumir los resultados de su falta de trabajo y analizar los motivos que le han llevado a ello. Habla con él sobre alternativas o soluciones para "reparar" su falta de responsabilidad: elaborar un horario de recuperación, realizar tareas alternativas que compensen sus errores... Analiza sus posibles dificultades y hazle ver los resultados de cumplir con sus obligaciones, (tendrá, por ejemplo, que afrontar el presentarse ante el profesor sin los deberes).

#### Enseñarle a **cumplir con su palabra, aunque le suponga un esfuerzo**

Si se ha comprometido a participar en un equipo deportivo, animale a cumplir con el equipo, aunque en ocasiones le suponga un esfuerzo. No permitas que abandone por falta de motivación o interés a mitad de temporada. Pídele que cumpla con su compromiso. Esto le ayudará a reflexionar sobre sus obligaciones y la importancia de su cumplimiento.

**Entrena su responsabilidad**, analizando también qué situaciones están a su alcance, (y por lo tanto forman parte de su responsabilidad), y cuáles no.



Muchos adolescentes son idealistas y defienden sus principios con firmeza. Saber hasta dónde llega su responsabilidad evitará que se sienta frustrado o culpable por aquello que no puede cambiar. Ayúdale a saber qué cambios están a su alcance y a **distinguir entre sus responsabilidades y las de los demás.**

Utiliza las noticias o circunstancias del entorno para **hablar en familia sobre el esfuerzo y la responsabilidad.**

Habla, por ejemplo, de la necesidad de denunciar una situación de acoso entre iguales o cualquier otra situación de desigualdad. Discute con él la diferencia entre "chivarse" y pedir ayuda. Buscad juntos los recursos más apropiados para hacer lo correcto en función de la gravedad del problema, (hablar con la dirección del centro o con el psicólogo, denunciar la situación...).

### **Ayúdale a decidir.**

Los adolescentes suelen tener con frecuencia conflictos o dilemas morales que ponen a prueba sus valores. A veces esto ocurre cuando conocen o se relacionan con personas diferentes a las habituales o que piensan de manera diferente a ellos. Lejos de suponer un problema, esta situación puede ser una oportunidad para aprender a **buscar alternativas responsables ante conflictos personales.** Aprovéchalo para dialogar, aprender y consolidar los principios personales.

### **Orienta a tu hijo, ayudándole a tener un proyecto de vida.**

Anímale a que potencie su talento. Tener una meta le motivará. Habla con él sobre qué quiere ser de mayor. Planea su futuro académico y laboral. Busca información y la ayuda de un asesor si se siente confuso o necesita consejo profesional.

En las tareas y proyectos escolares, **valora su planificación y capacidad de sacrificio,** reforzando siempre sus rasgos de responsabilidad y autonomía.

Ayúdale a que prepare su entorno de manera responsable para evitar distracciones y tentaciones que puedan desviar su trabajo. Hay muchas cosas que puede hacer: planificar su horario de trabajo y descansos siguiendo un orden lógico, organizar su cuarto para eliminar distractores, decidir ir a la biblioteca... Es interesante que habléis, por ejemplo, sobre el uso del móvil durante el estudio y que le ayudes a decidir la mejor opción para maximizar su esfuerzo y aprovechar sus horas de estudio, (apagarlo, silenciarlo o dejarlo en otra estancia pueden ser buenas opciones). Para trabajar todos estos aspectos te proponemos que utilices, por ejemplo, la ilustrativa historia de Ulises y las sirenas, que aparece en la Odisea de Homero y narra las aventuras del héroe (también conocido como Odiseo) en su viaje a Ítaca.



Habla con tu hijo de **consecuencias a corto y largo plazo** y de sus diferencias.

Por ejemplo, imagina que tu hijo pospone sus obligaciones escolares por la realización de actividades lúdicas. Será capaz de analizar contigo la diferencia entre la felicidad instantánea y la angustia o culpa posteriores por no haber estudiado lo suficiente. Sé bondadoso y ayúdale a mejorar en su persistencia y tenacidad en el trabajo. Habla con él sobre el caso contrario:

posponer ciertas actividades lúdicas hasta finalizar con sus obligaciones académicas. Analizad juntos la tranquilidad de divertirse sin pensar en que no hizo las tareas y la satisfacción que supone saber que se ha cumplido con las obligaciones.



Fomenta **sus responsabilidades en casa**: recoger la mesa, sacar al perro...

Cada hermano puede tener roles o ser responsables semanales de determinadas tareas, como poner la mesa o sacar la basura. Estos cargos se pueden compartir, favoreciendo **la colaboración y la responsabilidad colectiva**.

Entrena su **responsabilidad social colectiva** colaborando en familia en situaciones que supongan un esfuerzo, un sacrificio, pero que tengan como resultado una actuación responsable y un compromiso con la sociedad: vivir en paz, ayudar a los demás, cuidar de los que lo necesitan...

Colabora junto a tu hijo en alguna **fundación o asociación que promueva campañas solidarias**. Puede ser una buena idea para dar ejemplo, pasar más tiempo juntos y enseñarle la responsabilidad social que todo ciudadano debe tener.

### **¿Y ante problemas ocasionados por la falta de responsabilidad o esfuerzo?**

Ayuda a tu hijo a asumir las consecuencias de sus errores. Estas situaciones son fantásticas oportunidades para madurar. Invítale a pedir disculpas si no cumplió con sus compromisos, a reparar los daños causados por su irresponsabilidad, (limpiar o arreglar los desperfectos, compensar a las personas afectadas...). Actuar de forma responsable le aliviará en su sentimiento de culpa y le enseñará un modelo correcto de comportarse.



### Preguntas poderosas:

¿Qué es el esfuerzo? ¿Por qué es importante?

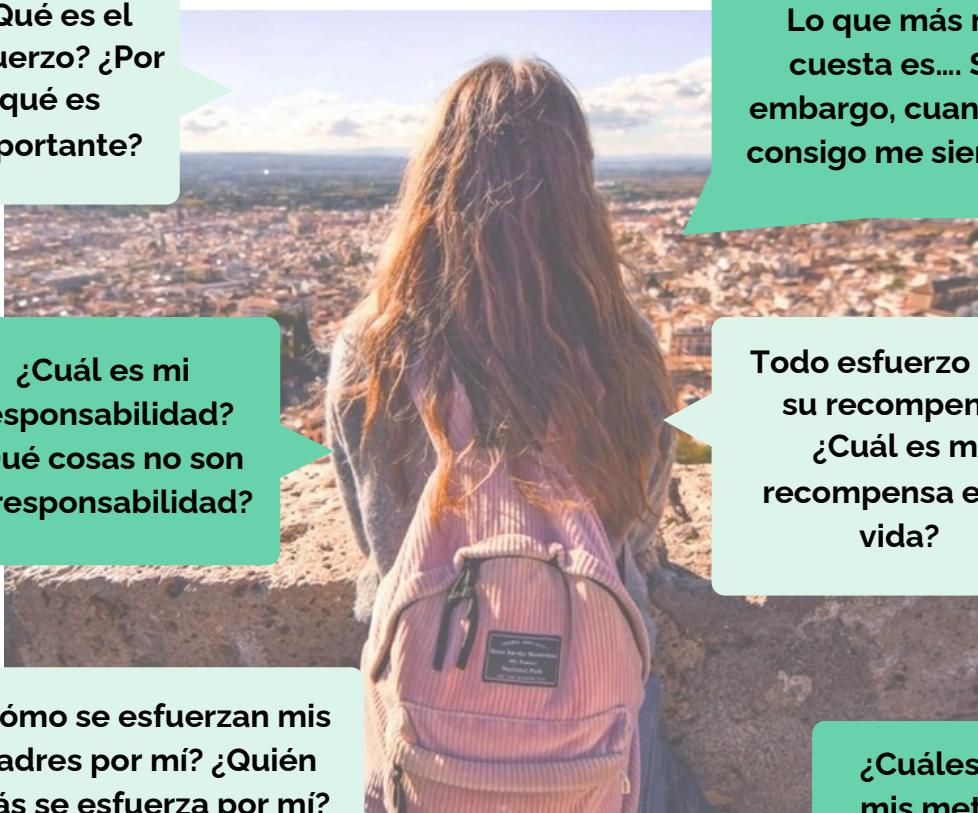
Lo que más me cuesta es.... Sin embargo, cuando lo consigo me siento....

¿Cuál es mi responsabilidad?  
¿Qué cosas no son mi responsabilidad?

Todo esfuerzo tiene su recompensa.  
¿Cuál es mi recompensa en la vida?

¿Cómo se esfuerzan mis padres por mí? ¿Quién más se esfuerza por mí?  
¿Cómo puedo esforzarme yo por ellos?

¿Cuáles son mis metas y sueños en la vida?





# Recursos

## Niños hasta 6 años

Pueden ser útiles las fábulas tradicionales, como "La cigarra y la hormiga", "la tortuga y la liebre", etc. así como los cuentos clásicos, como "Los tres cerditos".

### Otros cuentos:

- "El caballero que no tenía caballo" de J.S. Pinillos.
- "Todos Menos Uno", de Éric Battut, en Editorial Zorro Rojo.
- "Curro, un castor trabajador", de Lola Núñez y Paz Rodero en Edelvives.
- "El huevo del erizo", de Nozomi Takahashi en Tramuntana.
- La colección de cuentos con valores de Pedro Pablo Sacristán en su web y su sección sobre cuentos para hablar sobre el esfuerzo.
- Julia y la casa de las criaturas perdidas, de Ben Hatke en norma Editorial.

## Películas y cortometrajes que trabajan el esfuerzo y la perseverancia, el compromiso y la responsabilidad:

- Buscando a Nemo (2003)
- "Up" (2009)
- Happy feet (2006)

## Entre 6 y 12 años

### Lecturas:

- **80 valores y virtudes que te gustará conocer.** Relatos y proverbios universales. De Violeta Monreal, en Editorial San Pablo
- **Cuentos para educar niños felices**, de Begoña Ibarrola
- **Cuentos por teléfono** de Gianni Rodari

### Novelas:

- **El Club de los Empollones.** El fantasma del profesor de matemáticas de Brian Bones, en Loqueleo (Santillana)



- **El guardián entre el centeno** de J. D. Salinger, en Alianza Editorial
- **Juan Salvador Gaviota**, de Richard Bach

### Películas y cortometrajes:

- "The easy life" (corto de Pixar sobre el valor del esfuerzo y la educación).
- Buscando a Nemo, (2003).
- Up (2009)
- Brave (2012)
- Billy Elliot (2000).
- Las Crónicas De Narnia (2008)

### Adolescentes

#### Lecturas:

- Ética para Amador de F. Savater. Editorial Ariel
- Las seis decisiones más importantes de tu vida de S. Covey. Editorial Palabra

#### Novelas:

- Juan Salvador Gaviota de Richard Bach
- Bajo la misma estrella de J. Green, en la Editorial Nube de Tinta.
- El caballero de la armadura oxidada de R. Fisher, ediciones Obelisco

### Películas y cortometrajes:

- Cortometraje: "El hombre que plantaba árboles" de Frédéric Back.
- Cortometraje: "El circo de las mariposas"
- "Mi pie izquierdo" (1989)
- "Karate Kid" (2010).
- "Cadena de favores" (2000)

# **REFERENCIAS**

## **Autoría**

Fundación Educamos en Familia

## **Primera Edición**

Diciembre 2025

Copyright © 2019 - 2025 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición

- 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-Alvírez, 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.gurasona.org](http://www.gurasona.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/>
- Eyre,L. y Eyre, R.1995."Cómo formar hijos con principios" Barcelona. Editorial Medici.
- Carreras, LI. 2009. "Cómo educar en valores" Madrid. Editorial Narcea.
- Serrat-Valera, C. 2010. "Tú puedes aprender a ser feliz". Madrid. Editorial Aguilar.

- Kalantari, S. "Three Reasons to Raise Grateful Kids". Greater Good Magazine. Berkeley University.  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three\\_reasons\\_to\\_raise\\_grateful\\_kids](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_reasons_to_raise_grateful_kids)
- Froh, J y Giacomo, B. "Seven Ways to Foster Gratitude in Kids" Greater Good Magazine. Berkeley University.  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven\\_ways\\_to\\_foster\\_gratitude\\_in\\_kids](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_to_foster_gratitude_in_kids)
- Aha, Parenting Blog. 16 octubre 2018. "How to give your child a rich life, without spoiling or raising entitled kids" Values Parenting. "An inclusive Family Economy"
- Abc.es. 31 de enero de 2014. "Diez claves para educar en la austeridad"
- Aguiló, A. "Austeridad y templanza". Hacer Familia.
- Carreras, Ll. 2009. "Cómo educar en valores" Madrid. Editorial Narcea.
- Eyre, L. y Eyre, R. 1995. "Cómo formar hijos con principios" Barcelona. Editorial Medici.
- Eyre, L. y Eyre, R. (1982) Teaching your children responsibility. Fireside, New York.
- Foster W. C. y Fay J. (1995) Ser padres con amor y lógica: cómo enseñar responsabilidad a los niños.
- Fernández Díaz, M.A.; Labarta Calvo, I.; Izal Mariñoso, C. y José Luis Iribarren (2007) Desarrollo de conductas responsables de tres a doce años. Gobierno de Navarra. Disponible en  
[https://www.educacion.navarra.es/web/publicaciones/catalogo/-/asset\\_publisher/JONi5m8mCym2/content/desarrollo-de-conductas-responsables-de-3-a-12-anos?inheritRedirect=false](https://www.educacion.navarra.es/web/publicaciones/catalogo/-/asset_publisher/JONi5m8mCym2/content/desarrollo-de-conductas-responsables-de-3-a-12-anos?inheritRedirect=false)