

<https://www.educamosenfamilia.com/post/2020/03/25/-qu%C3%A9-entendemos-por-respeto-y-por-qu%C3%A9-es-tan-importante>

## ¿Qué entendemos por respeto y por qué es tan importante?



*Este artículo es el primero de una serie que trata el tema del **respeto**. Nuestro objetivo es poder brindarte una guía en la que encuentres respuesta a las preguntas que te pueden surgir a la hora de educar en este valor, pautas sobre cómo cultivarlo y recursos prácticos en los que te puedes apoyar.*

1. ¿Qué entendemos por respeto?
2. ¿Cómo educar en el valor del respeto desde el ejemplo?
3. Mi hijo me falta al respeto ¿Qué puedo hacer?
4. Respeto: propuestas prácticas para menores de 6 años
5. Respeto: propuestas prácticas para niños de 6 a 12 años
6. Respeto: propuestas prácticas para adolescentes

### ¿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 quienes 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 diesen 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 queremos 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 la **guía completa 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 valore del respeto?**

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

#### **El respeto en la familia:**

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



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

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

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

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

**Lo que dicen algunas investigaciones:**

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

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

- Una buena autoestima y confianza en sus propias habilidades.
- Relaciones sociales más abiertas y saludables.
- Capacidad para **tomar sus propias decisiones** sin verse condicionados por estereotipos o prejuicios.
- Mayor **empatía y sensibilidad** hacia las necesidades de los demás.
- Mayor **comprensión y tolerancia** hacia ideas o creencias distintas a las suyas.
- Capacidad para gestionar y resolver conflictos de forma asertiva.
- Capacidad para poner límites y hacer valer sus derechos.
- Una mayor **conciencia ambiental** que les llevará a cuidar su entorno y desarrollar hábitos de vida sostenibles.
- Mayor **satisfacción interna**. Una vida más plena y alegre.

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

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