

# Respeto y responsabilidad

Como padres quieren que sus hijos adolescentes sean respetuosos y responsables. Estos dos importantes rasgos del carácter hacen la vida más agradable con sus hijos pero además pueden mejorar su autoestima y contribuir a que triunfen en los estudios, en el trabajo y mucho más. He aquí maneras de desarrollar el respeto y la responsabilidad en sus hijos.



## Respeto a uno mismo

La gente que se respeta a sí misma sabe que los demás han de tratarlos bien y ellos a su vez tratan a otras personas también con respeto.

**Espera respeto.** Que su hija sepa que se merece que sus amigos la respeten. Por ejemplo, debe ser capaz de expresar sus opiniones sin miedo de que se rían de ella. También debería tomar sus propias decisiones sobre dónde va o con quién sin que la critiquen por lo que elige. Haga con ella una lista de maneras en las que la gente muestra respeto mutuo. Puede usarla como baremo para saber si sus relaciones son respetuosas.

**Piensa en ti misma.** Cuando su hija defiende sus creencias y dice no a las cosas que la incomodan, está mostrando respeto por sí misma. Se respeta a sí misma también cuando se esfuerza al máximo por sus tareas, incluyendo sus estudios, sus actividades extraescolares o su trabajo a tiempo parcial. Por ejemplo, hacer los deberes con esmero y llegar puntual al trabajo muestran que se enorgullece de lo que hace.



## Respeto a los demás

Respetar a los demás puede ayudar a su hijo a conectar mejor con sus hermanos, sus compañeros, sus profesores y sus jefes.

**Muestra respeto.** Su hijo debería considerar cómo sus actos—y sus palabras—afectan a los demás. ¿Hacen que la gente se sienta valorada? Por ejemplo, ¿es honesto y directo con sus amigos, en lugar de murmurar a sus espaldas y menospreciarlos ante otras personas? ¿Demuestra respeto por la privacidad de usted guardando las confidencias familiares? Anímelo a que piense en quién respeta y en qué características tienen estas personas. Esto contribuirá a que entienda cómo se manifiesta y se siente el respeto.

**Dé ejemplo con sus actos.** Su hijo aprenderá mejor siguiendo su ejemplo. Procure que él observe el respeto que usted muestra por los demás escuchándolos con cortesía cuando no están de acuerdo con usted. También puede demostrarle respeto a su hijo cumpliendo sus promesas o pidiéndole perdón cuando cometa un error. Si él es irrespetuoso usted tendrá otra oportunidad de dar ejemplo de respeto. Concéntrese en su comportamiento con tranquilidad (“No me gusta tu forma de hablarme”) en lugar de atacarlo (“¡Eres un grosero!”). Verá que usted puede estar en desacuerdo con alguien de forma respetuosa.



**Idea:** Refuerce el comportamiento que desea en su hijo mostrándole que usted se da cuenta de su conducta respetuosa. Por ejemplo, si le dice que le molestó cuando usted mencionó sus malas notas a su tía, usted podría decirle: “Te agradezco que esperaras a que llegáramos a casa para hablar de ello. Sé que te costó no protestar en ese momento. Vamos a comentarlo ahora”.

continúa

## Muestra deportividad

Los jóvenes atletas que tratan con dignidad a sus contrincantes, a sus compañeros de equipo, a los entrenadores y a los árbitros son siempre ganadores. Comparta con su hija estas formas de mostrar respeto en el campo o en la cancha:

- Estrecha la mano de los contrincantes antes de un partido. Después del partido estrecha la mano o choca las palmas y di con cortesía: "Buen partido".



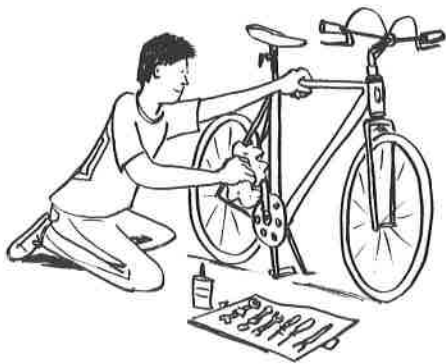
- Acepta con gentileza las decisiones arbitrales.
- Respeta las reglas del juego, te vean o no desde los laterales.
- Evita presumir exageradamente delante de tus contrincantes y no "hagas teatro" (bailes de victoria, fanfarronear).

El comportamiento respetuoso de usted cuando contemple un acontecimiento deportivo puede darle también ejemplo a su hija. ¿Cómo?

- Anime ("¡Bien hecho!") y evite los abucheos, los insultos y los comentarios negativos.
- Sea cortés con el equipo contrario y sus aficionados (salúdelos, felicítelos si ganan).
- Aplauda las buenas jugadas aunque su hijo no haya participado en ellas.
- Comente en privado sus preocupaciones con el entrenador, en lugar de hacerlo en presencia de su hija o de otros aficionados.

## Responsable de ti mismo

Para ser un individuo responsable, su hijo ha de ser ante todo responsable de sí mismo.



**Cuidar de las posesiones.** Tanto si se trata de aparatos electrónicos, como de libros de texto o de los muebles del dormitorio, anime a su hijo a que se responsabilice de sus cosas. Podría colocar las cosas cuando

termine de usarlas para que no se pierdan o la gente las pise. Si algo se rompe, debería procurar arreglarlo. *Nota:* Debería también cuidar las posesiones de los demás. Si le pide prestado algo a un amigo o a un familiar debería devolverlo a tiempo y en la misma condición que estaba.

**Responsabilizarse de uno mismo.** Su hijo debería entender que es responsable de sus decisiones y de aceptar las consecuencias de esos actos. Indíquelo que según se va haciendo mayor tendrá más responsabilidad también por su propio bienestar. Sugíerale que considere cuáles son sus puntos fuertes y sus habilidades y que las use para planear el futuro. Anímelo también a cuidar su cuerpo durmiendo lo suficiente (por lo menos 8-9 horas), comiendo alimentos nutritivos y haciendo ejercicio físico una hora al día.

## Responsable ante los demás

Ser de fiar implica comportarse de manera que otras personas puedan depender de uno.

**Pídale cuentas.** Si su hija se olvida de sus tareas o las pospone, podría recordárselas con una

simple palabra ("El pasto") o sencillamente indicarle lo que tiene que hacer ("hay que cortar el pasto"). Pero no le haga el trabajo. A continuación, si no

lo realiza, imponga la consecuencia que decidió de antemano ("No irás al cine esta tarde puesto que no terminaste tus tareas"). En el caso de tareas o responsabilidades regulares, podría considerar hacer un plan y pedirle a su hija que lo firme. ("Limpiaré mi baño cada semana antes del domingo por la noche. Entiendo que no podré usar la computadora hasta que esté limpio".) Así las dos sabrán qué esperarse.

**Indique las consecuencias.** Podría explicar cómo ser responsable beneficia a su hija. Cuando ella demuestra que puede ocuparse de sus responsabilidades se gana el respeto de usted y quizá más libertad. Podría también comentar con ella cómo sus actos afectan a los demás si ella no lleva a cabo lo que debe. Por ejemplo, si le promete al consejero de un club que organizará una reunión pero no lo hace, puede que el club no pueda participar en una actividad importante. Esto afecta a todos en el club y podría también afectar su relación con sus compañeros.



## High School Years