

Esfuerzo y Responsabilidad

Una guía para padres de familia



Esfuerzo y Responsabilidad

Una guía para padres de familia

Autoría:

Fundación Educamos en Familia

Primera Edición:

Septiembre 2019



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

Presentación

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

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

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

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

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

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

Índice

¿Qué entendemos por esfuerzo y responsabilidad?	5
¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos dicho valor?	6
¿Cómo educar en el esfuerzo y la responsabilidad desde el ejemplo?	9
Propuestas prácticas en función de la edad	12
Niños menores de 6 años /educación infantil	12
Niños de 6 años a 12 años/ edad primaria	17
Hijos adolescentes	24
Conclusión	29
Recursos	30
Niños hasta 6 años	30
Entre 6 y 12 años	30
Adolescentes	31
Referencias	32



1

¿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 entrenan 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 hagáis con premios materiales. Un pequeño reconocimiento, una sonrisa o un beso, pueden ser altamente poderosos. Luego, comprobarán por sí 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 aguanto mucho más subiendo las cuestas. ¡El esfuerzo merece la pena!". Puedes ejercitar 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 en 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, dificultosas 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 mejorarlos. Por ejemplo: "has estado muy atento", "te esforzaste mucho", "estuvo bien buscar 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. Puedes encontrar información sobre sus principios y actividades en [este enlace](#).

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:**

- ✓ Respetar 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, ordenarlos...



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). Después felicítale. Trabajarás su capacidad de esfuerzo, al mismo tiempo que entrenas 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 entrenan? ¿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.

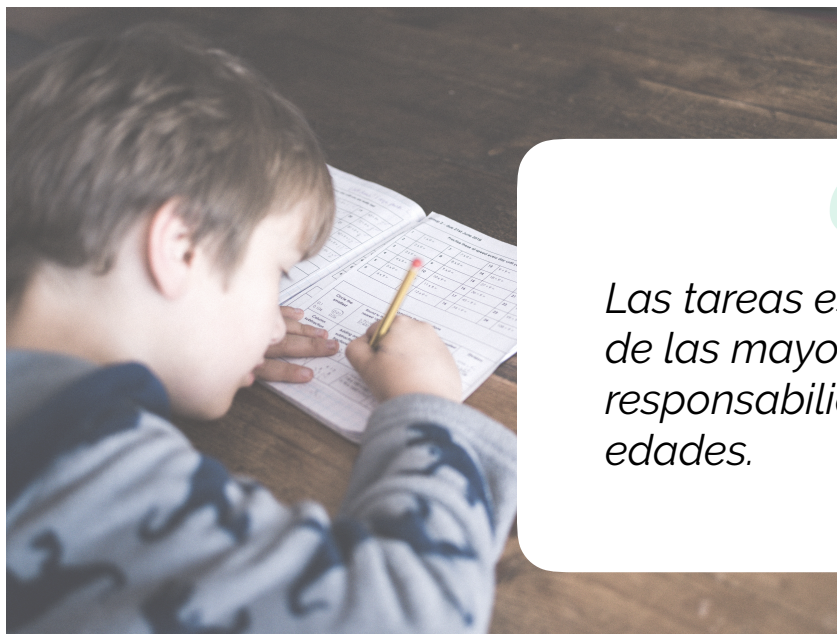
Progresivamente podrás hacerlo de forma quincenal o mensual. Supervisa que administre el dinero de forma razonada, con responsabilidad. Sé flexible y procura respetar sus criterios, pidiéndole que justifique sus gastos, ahorros e inversiones. Deja también que aprenda de sus errores. De forma excepcional, 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 confirmes 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 verás sorprendido 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 fútbol 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.

Hijos 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, ánimale 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**. Aprovechalo para dialogar, aprender y consolidar los principios personales.

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

Animale 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.

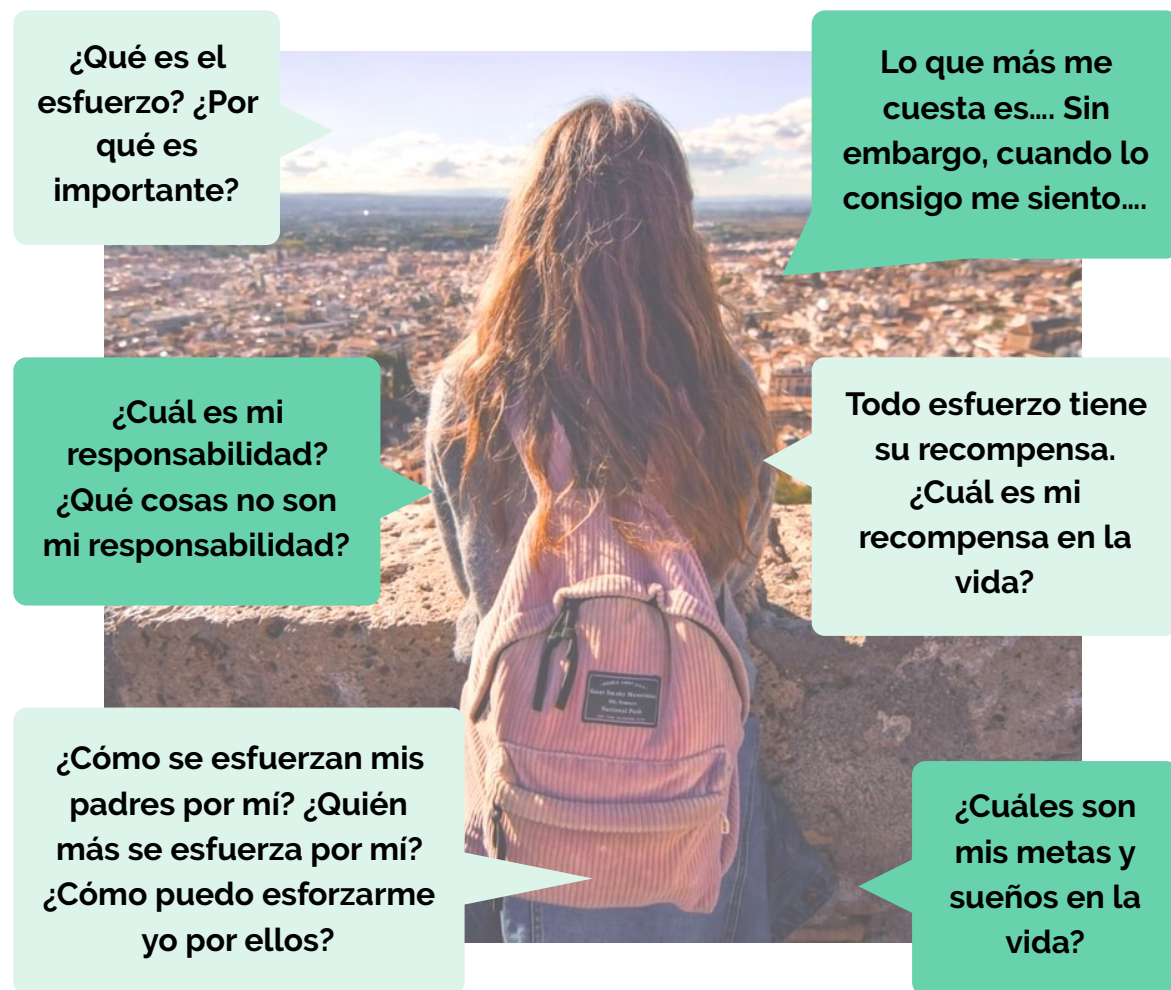
- ★ **¿Y ante problemas ocasionados por la falta de responsabilidad o esfuerzo?**

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:



4

Conclusión

Como hemos visto, los niños educados en los valores del esfuerzo y la responsabilidad serán personas más completas en todos los sentidos. Ser responsables les hará más felices, tendrán más oportunidades de ser buenos ciudadanos y de desarrollar una vida adulta saludable.

Te animamos a que practiques con tu hijo el valor del esfuerzo y la responsabilidad, poderosas estrategias para que puedan conseguir aquello que se propongan.



"No esperes hasta alcanzar tus objetivos para estar orgulloso de ti mismo. Siéntete orgulloso de cada paso que das."

Karen Salmansohn

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 Roderó 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) [Ver trailer](#)
- "Up" (2009) [Ver trailer](#)
- Happy feet (2006) [Ver trailer](#)

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). [Ver trailer](#)
- Buscando a Nemo, (2003). [Ver trailer](#)
- Up (2009) [Ver trailer](#)
- Brave (2012) [Ver tráiler](#)
- Billy Elliot (2000). [Ver trailer](#)
- Las Crónicas De Narnia (2008) [Ver tráiler](#)

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. [Ver tráiler](#)
- Cortometraje: "El circo de las mariposas"
- "Mi pie izquierdo" (1989) [Ver tráiler](#)
- "Karate Kid" (2010). [Ver tráiler](#)
- "Cadena de favores" (2000) [Ver tráiler](#)



Referencias

La mayoría de la información que se presenta en esta guía responde a la experiencia profesional de las psicólogas que la han elaborado.

- 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



www.educamosenfamilia.com
fundación@educamosenfamilia.com

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