

Cómo enseñar a los hijos el valor de la humildad

Una guía para padres de familia



Cómo enseñar a los hijos el valor de la humildad

Una guía para padres de familia

Autoría:

Fundación Educamos en Familia

Primera Edición:

Diciembre 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 humildad?	5
¿Por qué es importante practicar la humildad?	6
¿Cómo cultivar y ser ejemplo de humildad como padre o madre?	8
Lecturas recomendadas	12
Propuestas prácticas según la edad	13
Menores de 6 años	13
Recursos	16
De 6 a 12 años	17
Recursos	20
Adolescentes	22
Recursos	25
Conclusión	27
Bibliografía	28



1

¿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 compete 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”

Papa Francisco



2

¿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 sienten 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.

✓ **Creemos 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.

3

¿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 avergüence 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”

✓ **Aterrizza 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 desperdicies 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, anímale 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.

Si quieres indagar en el tema del perdón, te recomendamos que hojees nuestra guía ([link](#))

✓ **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!

Puedes encontrar más información sobre este tema en nuestra guía "Cómo enseñar a nuestros hijos el valor de la gratitud"

✓ **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 quieres 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 L. 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.

4

Propuestas prácticas según la edad

Menores de 6 años

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 reforzaran 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 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 rellenar tres estrellas y tres rayos. Es recomendable que hagamos la actividad con él y que nosotros también rellenemos nuestra propia ficha.
- Después hablaremos sobre la actividad y propondremos cosas que podemos hacer para potenciar o mejorar nuestras cualidades.

	¿Cómo potenciarlo?
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
	¿Cómo puedo mejorar?
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.

[Ver aquí](#)

De 6 a 12 años

1. ¿Qué es la humildad?

Tras visualizar [este video](#), abrir un debate sobre la humildad, la vanidad y los complejos.

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
ASPECTO FÍSICO Altura, peso, cualidad de la piel, zonas corporales específicas...		
CÓMO ME RELACIONO CON LOS DEMÁS Habilidades o déficits con familiares, amigos extraños...		
PERSONALIDAD Responsable, tímido, inseguro, alegre, amable...		

CÓMO ME VEN LOS DEMÁS Indeciso, fuerte, independiente, positivo, pesimista...		
RENDIMIENTO ACADÉMICO/laboral: Bueno, malo, responsable, dispuesto...		
FUNCIONAMIENTO MENTAL 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 recibirlo 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 quieres 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, ayudarlo 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 vídeos:

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. [Ver aquí](#)

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 fútbol 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 aprovecho una pausa en el monólogo del profesor para preguntarle si le apetecía una taza de té este le dijo que sí y continuo su hablaría.

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 desbordo 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 estas 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... ¿Como 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 tetraplégico 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.

[Ver aquí](#)

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.

Conclusión

Como hemos visto, educar a nuestros hijos en la humildad comporta numerosas ventajas: contribuye a su felicidad y al mismo tiempo, les ayuda a comprender y a ser más compasivos con los demás.

La humildad nos ayuda a aceptar la imperfección pero al mismo tiempo nos invita a aspirar a algo más. Somos más tolerantes con las diferencias y nos abre la mente al aprendizaje continuo.



***“Cuanto más grandes somos en
humildad, tanto más cerca estamos
de la grandeza”***

R.Tagore

Bibliografía

- Eyre, L. y Eyre, R. 1995. "Cómo formar hijos con principios" Barcelona. Editorial Medici.
- Concepto.de , "Humildad" (**artículo original**)
- Values Parenting.com, "An inclusive Family Economy (**artículo original**)
- Porter, T. "The Benefits of Admitting When You Don't Know". Greater Good Magazine. Berkeley (**artículo original**)
- Esteban, E. "El valor de la humildad en los niños". guiainfantil.com (**artículo original**)
- Del Castillo, H. "La humildad en familia". catholic.net (**artículo original**)
- Vilcaseca, B. "El valor de la humildad". Borja Vilaseca (**artículo original**)



www.educamosenfamilia.com
fundación@educamosenfamilia.com

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