

25 maneras en que los padres pueden ...

Desarrollar la responsabilidad en los niños



...y ayudarlos a rendir mejor en la escuela



Los niños necesitan responsabilidad

Hoy en día, algunos niños parecieran no tener responsabilidad alguna. Pasan tanto tiempo como desean frente a las pantallas. Se quedan despiertos hasta la hora que quieren. No colaboran con los quehaceres. No estudian hasta que sus padres los regañan, o directamente no estudian.

Luego, cuando estos niños crecen y se enfrentan al desafío de tomar decisiones sobre el uso de drogas o citas amorosas, no saben cómo tomar decisiones responsables porque nunca tuvieron que hacerlo.

Los niños necesitan *aprender* responsabilidad. Y el lugar más importante para aprenderla es el hogar. Como padre, usted juega un papel fundamental a la hora de ayudar a su hijo a convertirse en un adulto responsable.

Los niños responsables rinden mejor en la escuela. Y al crecer se convierten en adultos productivos y responsables. En este folleto encontrará 25 maneras de desarrollar la responsabilidad en su hijo.



1 Explique que todas las decisiones tienen consecuencias. Durante la cena, dígalas a los miembros familiares que cuenten sobre las decisiones que tomaron ese día, y sobre los resultados de esas decisiones.

Aquí tiene unos ejemplos:

- **“Decidí estudiar.** El resultado fue que obtuve una A en el examen de matemáticas”.
- **“Decidí levantarme 15 minutos más tarde.** El resultado fue que me quedé sin desayuno y casi pierdo el autobús”.
- **“Decidí salir a caminar durante la hora de almuerzo en el trabajo.** El resultado fue que me sentí con más energía toda la tarde”.



Esta conversación le mostrará a su hijo que todos tomamos decisiones todos los días. Y más importante, él comenzará a pensar en asumir responsabilidad por sus decisiones personales.

2 Asegúrese de que su hijo aprenda que las acciones tienen consecuencias. Cuando sea posible, use consecuencias lógicas; es decir, ayude a su hijo a relacionar las acciones con sus resultados. Por ejemplo:

- **“Llegaste tarde a la escuela hoy, entonces tendrás que levantarte más temprano mañana. Esto significa que deberás acostarte más temprano esta noche”.**
- **“Terminaste de estudiar. Ahora tienes tiempo para jugar a un juego”.**
- **“Olvidaste devolver el libro de la biblioteca. Si te acuerdas mañana, puedes retirar un libro nuevo”.**

3 Fomente la responsabilidad por los seres vivos. Podría pedirle a su hijo más grande que acompañe a su hermano menor a la parada del autobús. Y su hijo menor podría encargarse de alimentar al perro. Ambos sentirán orgullo al saber que otros dependen de que ellos sean responsables.

Otra idea es plantar una huerta juntos en el jardín o en macetas cerca de la ventana.

Cuando la huerta esté hecha, su hijo deberá desmalezarla y regarla para que crezcan las plantas. Felicítelo por ser responsable y trabajar con dedicación.

4 Considere darle una mesada a su hijo, o buscar alguna manera de que gane un poco de dinero regularmente. Aprender a administrar el dinero es una habilidad que todos los niños necesitan aprender.

¿Cuánta mesada o ganancias son suficientes? La respuesta depende del presupuesto de su familia y la edad de su hijo. En general, debería ser suficiente para que su hijo se permita algunos placeres pequeños, pero no tan alta, para animarlo a ahorrar para algo especial.

5 No haga que sea fácil olvidar. Si su hijo olvida en casa los libros o trabajos con frecuencia, no se los lleve siempre a la escuela. Si olvida la pelota de fútbol en el parque, no salga corriendo a comprarle otra.

6 Enseñe responsabilidad por la comunidad. Su hijo debe aprender que las comunidades, y los países, funcionan mejor si todos asumen responsabilidad.

Escojan una manera de que su familia muestre responsabilidad por la comunidad. Por ejemplo:

- **Participar** en una limpieza del vecindario.
- **Donar** comida o tiempo a un banco alimentos local.

Usted también podría fomentar la responsabilidad de preservar el medio ambiente. Cuando su hijo va a la casa de un amigo en bicicleta en lugar de pedirle a usted que lo lleve en carro, ahorra energía. Cuando su hijo recicla papel, salva árboles.



7 Sea un modelo de responsabilidad. Trabaje como voluntario para ayudar en la escuela. Asista a las reuniones de padres. Asegúrese de votar en las próximas elecciones, y lleve a su hijo con usted cuando lo haga.

8 **Enséñele a su hijo a administrar el dinero.** Una manera de hacer esto es ir juntos al supermercado. Deje que su hijo se encargue de seleccionar las compras para las meriendas o los almuerzos. Establezca un presupuesto para la semana y algunas pautas. Por ejemplo, podría exigir que todos los almuerzos contengan una fruta, un vegetal y un sándwich. Luego deje que su hijo escoja cómo cumplir estos requisitos.

Dependiendo de lo que su hijo seleccione, podría sobrar dinero para comprar alguna bebida o refrigerio especial. Darle un poco de control a su hijo también puede reducir quejas, pues, después de todo, él escogió los almuerzos.

9 **Espere que su hijo cumpla los compromisos.** Hablen sobre las promesas. Cuando las personas no cumplen con sus promesas, las consecuencias pueden ser serias. Las plantas que no se riegan se secan. La basura que no se saca olerá mal. Y los animales a los que no se alimenta pueden sufrir.



10 Deje que su hijo tome decisiones. Para aprender a tomar decisiones responsables sobre drogas o sexualidad, los niños primero deben practicar mucho cómo tomar *otras* decisiones.

Cuando su hijo era más pequeño, usted probablemente le daba opciones sobre qué ropa ponerse. *Usted* decidía si hacía mucho frío para pantalones cortos, pero dejaba que su hijo escogiera entre los pantalones rojos o los vaqueros.

La misma técnica sirve a medida que crecen los niños. Su hijo puede:

- **Escoger** qué vegetal comerá la familia para la cena. (Usted decide que servirán un vegetal, pero su hijo decide entre zanahoria y brócoli).
- **Escoger** si tomar clases de natación o baloncesto (pero no ambas).
- **Escoger** si hacer los quehaceres cuando regresa de la escuela o después de la cena.



Siempre que sea posible, deje que su hijo tome decisiones dentro de los límites que usted establece. Diga cosas como, "Tú decides", o "Confío en que puedes tomar esa decisión".

11 Reconozca el trabajo bien hecho. Aquí tiene una manera de hacerlo: Necesitará dos frascos vacíos. En uno de ellos, pegue una etiqueta con su nombre, y llénelo con 200 objetos pequeños, como botones, monedas o piedritas. En el otro frasco (vacío) pegue una etiqueta con el nombre de su hijo.

Luego, haga una lista de las tareas que se espera que su hijo haga durante el día. Incluya responsabilidades en casa (cepillarse los dientes, hacer la cama, guardar la ropa limpia) y responsabilidades escolares (terminar los trabajos escolares a tiempo).

Al final del día, revisen la lista de responsabilidades. Por cada trabajo terminado —y bien hecho— mueva un objeto de su frasco al de su hijo.

Cuando su hijo llene su frasco, podrá escoger una actividad divertida para hacer en familia. Algunas opciones podrían incluir visitar a los abuelos, ir al cine, acampar o hacer una fiesta de pijamas en la sala de estar para toda la familia.

12 Evalúe las reglas regularmente. Cada año, tal vez en el cumpleaños de su hijo, destine un poco de tiempo a evaluar las reglas. ¿Está su hijo listo para más libertad?

Al mismo tiempo, deje que su hijo vea que la libertad y la responsabilidad van de la mano. A medida que su hijo asume más responsabilidad en casa, ajuste las reglas para darle más libertad.

13 Hable con su hijo sobre la responsabilidad moral. Por ejemplo, pregúntele, “¿Crees que es aceptable hacer trampa en un examen en alguna situación? ¿Por qué?”

Durante estos debates, comunique sus propios valores. Pero lo más importante es que escuche lo que dice su hijo. Después de todo, usted no estará allí el día en que su amigo le pregunte si puede copiar sus respuestas de matemáticas.

14 Deje que su hijo tome algunas decisiones sobre el trabajo escolar. Él debe hacerlo; no hay flexibilidad en eso. Pero su estudiante podría decidir:

- Si **trabajar** en su habitación o en la mesa de la cocina.
- Si **trabajar** cuando regresa de la escuela o después de jugar un rato.
- Si **hacer** los ejercicios de matemáticas primero o comenzar con deletreo.
- Si **programar** una sesión de estudio larga o dos más cortas.



Hable con su hijo sobre estas decisiones. Deje que escoja cuál le resulta mejor. Por supuesto, si una opción no funciona (su hijo juega afuera hasta que oscurece y no puede terminar los trabajos antes de la hora de acostarse), explíquelo que usted tomará la decisión mañana.

Evite el caos matutino

Hasta los niños más responsables a veces tienen problemas para organizarse y salir de casa en la mañana. Y para algunos niños, las mañanas pueden ser verdaderamente caóticas.

Aquí tiene algunas maneras comprobadas de animar a su hijo a ser más responsable en la mañana y así ponerle fin al caos matutino en su casa.

15 Seleccione un lugar especial para que su hijo guarde todo lo que necesita para la escuela.

Muchas familias tienen una caja de cartón grande para cada persona.

Dígale a su hijo que escoja un lugar para la caja cerca de la puerta principal o de su habitación. Todas las tardes, la *primera* tarea de su hijo es colocar en la caja todos los artículos escolares. Cuando termine los trabajos, también debe guardarlos en ella. En la mañana, la caja debe ser la última parada de su hijo antes de salir de casa.

16 Enséñele a su hijo a usar una lista de pies a cabeza. Antes de salir por la puerta, dígame a su hijo que lea la lista: “El sombrero está en mi cabeza, el abrigo está en mi cuerpo, los guantes están en mis manos, los trabajos escolares están en mi mochila y mi mochila está en mi espalda”.

17 Hagan juntos una lista de control de todo lo que su hijo lleva a la escuela en un día normal. Exhíbala cerca de la puerta principal. Agregue notas adhesivas para cualquier artículo especial: “No olvides llevar la nota de permiso para la excursión escolar hoy”. Dígale a su hijo que vuelva a revisar la lista antes de salir.

18 Dele un reloj despertador. Dígale a su hijo que asuma la responsabilidad de levantarse en la mañana. Hablen de las consecuencias si los miembros familiares no se levantan a tiempo.



19 Use música en la rutina matutina. Si su hijo suele perder tiempo en la mañana, tome un consejo de una mamá musical. Cuando sus hijos se despiertan, pone una lista de reproducción favorita. Ellos saben que, cuando la música termina, deberían estar vestidos para ir a la escuela.

Además de que todos serán más conscientes del paso del tiempo, su estado de ánimo mejorará, ¡pues comenzarán el día cantando!

Divida la carga

Llevar adelante una casa requiere mucho trabajo. Los niños pueden —y deberían— asumir parte de la carga.

Si todos ponen de su parte para compartir el trabajo, tendrá una familia más feliz y niños más responsables. (También tendrá una casa más ordenada). A continuación, encontrará sugerencias para animar a su hijo a que ayude en casa.

20 **Programe una reunión familiar.** Explique qué debe hacerse para llevar adelante la casa. Diga que se necesita la ayuda de todos. Asegúrese de que los trabajos sean apropiados para la edad y la habilidad de cada niño.

21 **Cree un sistema.** Las familias más felices han desarrollado métodos sin regañar para recordarles a los niños que hagan los quehaceres.

Algunas familias hacen un cuadro grande con una lista de todos los quehaceres y la persona responsable de cada uno. Los quehaceres se van tachando de la lista a medida que se terminan.

Trate de rotar los quehaceres así nadie se aburre. La persona que alimenta y pasea al perro esta semana, podría lavar los platos la semana próxima y pasar la aspiradora la semana siguiente.

22 Convierta su hogar en un lugar con igualdad de oportunidades. Todos los niños deben aprender a cocinar, así como a usar un martillo, un destornillador y otras herramientas de la casa. (Insista en que siempre lo hagan con supervisión adulta).

Muéstreles a sus hijos algunas de las habilidades que necesitarán más adelante en la vida. Coser botones y lavar ropa son cosas que los niños pueden practicar ahora. No solo aumentará sus responsabilidades, sino que también desarrollará la confianza en sí mismos, pues se sentirán más capaces.



23 No vuelva a hacer los quehaceres. Antes de asignarle una responsabilidad a su hijo, muéstrele paso a paso cómo se hace. No se sorprenda si tiene que repetir la lección.

Una vez que usted esté seguro de que su hijo sabe cómo realizar un quehacer, resista el deseo de volver a hacerlo. Rehacer un trabajo puede dañar la autoestima de su hijo. En cambio, felicítelo por lo que hizo bien, y explíquele cómo mejorar las áreas débiles la próxima vez.

¿Qué debería hacer si su hijo hace los quehaceres de manera apresurada y descuidada? Dígale que los vuelva a hacer. Pronto aprenderá que le toma menos tiempo hacerlos correctamente la primera vez.

24 **Enséñele a su hijo a preparar comidas saludables.** Juntos, miren los libros de cocina que tengan, o retiren de la biblioteca un libro de cocina para niños.

Hable con su hijo de la importancia de asumir la responsabilidad de comer alimentos saludables. Enséñele a su hijo que los alimentos pueden ser nutritivos y tener buen sabor. Los cubos de queso, la fruta fresca y los vegetales con salsa todos tienen buen sabor y son nutritivos.

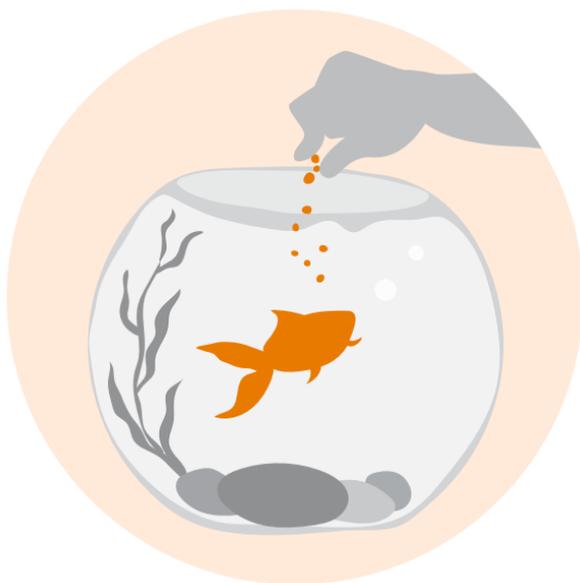
Supervise a su hijo cuando trabaje en la cocina. Muéstrelle cómo manejar los electrodomésticos para cocinar de manera segura.

Cuando su hijo domine algunas habilidades culinarias básicas, pregúntele, “¿Qué ingredientes saludables quieres que tengamos a mano para que uses?”

25 **Controle el desorden.** ¿Se cansa de recoger los juguetes, los abrigos y las bicicletas? Una familia creó una “caja de penalidad” para usar cuando el desorden se sale de control.

En realidad, es un armario con un candado. Cuando las cosas se dejan fuera de lugar durante más tiempo del que corresponde, se guardan en la caja de penalidad. Los niños tienen que realizar un quehacer para redimirlos.

La mejor manera de desarrollar la responsabilidad en su hijo es *asignarle* responsabilidad. Su hijo aprenderá que las acciones tienen consecuencias.



Publicado por:

THE
PARENT
INSTITUTE®

(800) 756-5525
www.parent-institute.com

Stock No:
(English) 303A
(Spanish) 403A