Importancia de el Respeto

RESPETO

SÚPER HABILIDADES

Respetar, pensar y actuar positivamente sobre los demás y sobre nosotros mismos (auto respeto), significa preocuparse por el impacto de nuestras acciones en los demás, ser inclusivos y aceptar a los demás por lo que son, incluso cuando son diferentes. El respeto comienza con

confianza y está vinculado a la empatía, la compasión, la integridad y la honestidad.



Las niñas y los niños respetuosos gestionan las situaciones sociales de forma positiva.

El respeto (a los demás y a uno mismo) es un componente importante de la comunicación efectiva, las relaciones sanas y los logros en la vida y el trabajo.

El respeto previene el acoso escolar y otros comportamientos agresivos. El acoso escolar es un factor que predice el fracaso académico y profesional, la agresividad, la violencia y el abuso de sustancias.

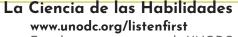
El respeto es esencial para el desarrollo de la sociedad, incluido el progreso educativo, profesional, económico y científico. La falta de respeto entorpece la comunicación y la colaboración; y provoca entornos poco saludables para todas las personas.

Cuando nos sentimos respetados, nuestro cerebro libera los neuroquímicos del bienestar oxitocina y serotonina, y la falta de respeto libera neuroquímicos del estrés como la adrenalina y el cortisol.

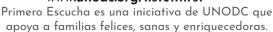


La mejor manera de enseñar a niñas y niños el respeto es actuar con respeto hacia su persona y hacia los demás. La escucha activa y la empatía son fundamentales para fomentar y expresar el respeto.

"El respeto es una Súper Habilidad que promueve el Aprendizaje Social y Emocional".









La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de "Primero Escucha" de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También • forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.

AUTOGESTIÓN

Ser capaz de regular las propias emociones. ¿Piensas antes de actuar? ¿Estableces y logras objetivos y planes? ¿Reconoces la ira?

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE

La capacidad de tomar decisiones sobre tu vida y la de los demás. ¿Tus decisiones tienen un impacto positivo en los demás? ¿Utiliza el pensamiento crítico para establecer prioridades?

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Tener la capacidad de realizar cambios en tu vida si te encuentras en una situación de estrés. ¿Previenes el estrés practicando el autocuidado y la relajación? ¿Controlas tus respuestas a las situaciones estresantes cuando se producen?

AUTOCONOCIMIENTO

Reconocer las propias emociones y el comportamiento. ¿Conoces tus emociones? ¿De qué manera te influyen?



HABILIDADES PARA RELACIONARSE

La capacidad de establecer relaciones positivas, especialmente con grupos diversos. ¿Utilizas habilidades de comunicación como la escucha activa y la resolución de conflictos? ¿Practicas la empatía?

Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.





