



En muchas ocasiones es difícil pedirlo con lo que se alarga la sensación de amargura en los implicados

¿Quién no ha cometido alguna vez un error, intencionado o no, y ha ofendido a alguien? ¿Cuántas veces nos hemos sentido ofendidos nosotros por los demás? Sea como fuere, el caso es que pronunciar las palabras para «pedir perdón» suele ser un ejercicio no demasiado practicado y que cuesta más de lo deseado para poner fin a una situación de malestar entre varias personas. Mientras el conflicto dure en el tiempo, los implicados sufren, muchas veces en silencio, aunque quieran aparentar lo contrario, porque han sido incapaces de perdonar.

Según apunta **José Javier Ávila**, autor de [Cincuenta maneras de mejorar tu familia](#), perdonar «no es quitar importancia a lo que la tiene, ni ser un ingenuo que no se da cuenta de lo que pasa. Es reconocer la necesidad de la otra persona de recibir cariño, aceptación y confianza a pesar de lo que haya hecho. Supone desterrar el resentimiento y la amargura que conducen a la infelicidad y no resuelven nada».

Según el autor, experto en educación y orientación familiar, los diferentes miembros de la familia deben tener en cuenta una serie de pautas para que perdonar y pedir perdón no sea tan complicado.

Para los padres:

- Aconseja que enseñen a sus hijos a pronunciar estas palabras para que sean más felices. «Todos acabamos ofendiendo a alguien, por descuidos o actuaciones más o menos conscientes, y debemos reparar la falta y recuperar la paz.
- Se puede aprovechar el visionado de películas en familia para explicar las escenas en las que el protagonista reconoce su error y pide perdón por su actuación. «Haz ver a tus hijos lo positivo de esa acción», apunta.
- También propone comentar sucesos y anécdotas del trabajo como aquellas situaciones en las que un compañero de la oficina ha pedido perdón por hacer algo inadecuado y la buena actitud de pedir disculpas y la actitud del ofendido al perdonar.

Niños:

- Para ellos, el autor propone en primer lugar concienciarles de que no tengan rencillas ni peleas con los compañeros del colegio. En el caso de que las hubiera hay que enseñarles a pedir perdón a los ofendidos o molestados por su actitud.
- Si el pequeño ha cometido alguna trastada en casa o desobedecido a sus padres, debe darles un beso como muestra de arrepentimiento y decirles que procurará mejorar.

A los adolescentes:

- Al llegar a la adolescencia los chavales deben pedir perdón a sus amigos, pues en el trato continuo con ellos se producirán situaciones de todo tipo en las que a veces no harán las cosas como debieran y viceversa.
- Pedir perdón a los hermanos pequeños es también una buena fórmula de acabar con los enfados, transmitir un valioso ejemplo que seguro que no olvidarán.
- A esta edad también deben valorar el amor de sus padres cuando le piden perdón si alguna vez se han excedido en su autoridad. Lo hacen con la intención de corregir al adolescente por un mal comportamiento y, sobre todo, por el deseo de ayudarle a convertirse en mejor persona.

Laura Peraita, en abc.es.

Las mejores fórmulas para pedir perdón

Publicado: Miércoles, 16 Septiembre 2015 02:42

Escrito por Laura Peraita

Enlaces relacionados:

[Cómo educar hijos solidarios en el siglo XXI](#)

La rivalidad estimulante es positiva para el niño, pero debe compatibilizarse con una forma de vida cooperativa y con valores

Libro del mismo autor: [100 maneras de poner las pilas a tu familia](#)

Sencillez, precisión y toneladas de sentido común para tomar el pulso de padres, adolescentes y niños. Una brújula para cualquier familia del siglo XXI.