



El precio de vivir en comunidad es asumir unas normas que nos hagan la vida más fácil a todos. Serán como 'tu traje de etiqueta' para adultos en la sociedad.

La comunicación respetuosa es esencial. Esto implica escuchar activamente, evitar interrumpir a los demás mientras hablan, utilizar un tono de voz adecuado y evitar el lenguaje grosero u ofensivo. Mirar a los ojos cuando se habla con alguien.

Evita gritar o hablar demasiado alto en lugares públicos como bibliotecas, restaurantes o iglesias. Procura que el vocabulario que uses al dirigirte a otros sea siempre respetuoso. Evita emplear malas palabras, sobre todo, cuando te sientas enfadado. Las opiniones de los demás deben respetarse. Saluda y despídete al entrar y salir de un lugar, especialmente, si es un sitio en el que conozcas a varias personas. Las palabras, Por favor, Gracias, puede marcar la diferencia. Llama a los demás por su nombre, evita el «oye tú».

Piensa antes de hablar evitando hacer comentarios que puedan molestar a otras personas. Implica ser prudente y no divulgar los secretos que te cuentan ni hacer demasiadas preguntas sobre temas personales.

La confianza con las personas se adquiere con el tiempo, y no debe hablarse de intimidades con quien no se conoce. Si un amigo te dice que tiene una cita con el médico, no preguntes ¿Para qué? Solo di: «Espero que todo vaya bien». No lo pongas en la posición incómoda.

Los defectos que uno nota en otra persona no deben decirse, para no ofenderlo. No se pregunta sobre edad, ni peso, no se dice estás más gordo o viejo. Hablar de dinero, tampoco es adecuado si no hay mucha confianza.

No hagas preguntas incómodas como: ¿Y aún no te has casado? ¿No tienes hijos? ¿Por qué no compraste una casa?, o ¿Por qué no tienes un coche?.

Si te burlas de alguien y parece que no le gusta, para y no lo vuelvas a hacer. Para ser simpático no hay que ofender a nadie. No hables mal de otras personas, recuerda que no hablar mal de nadie es la mejor forma de hablar bien de ti.

Las comparaciones entre las personas deben evitarse. La alabanza es pública, la crítica es privada. Temas como política o religión nunca en reuniones con personas desconocidas. Evita monopolizar las conversaciones, todos quieren compartir sus preocupaciones e intereses.

Cortesía en la comunicación digital. Es importante utilizar un lenguaje respetuoso y cortés en correos electrónicos, mensajes de texto y redes sociales, evita las discusiones acaloradas y respeta la privacidad de los demás en línea.

Cuando alguien te muestre una foto en su teléfono, no deslices hacia la izquierda o hacia la derecha. No llares a alguien más de dos veces seguidas. Si no contesta tu llamada, presupón que tiene algo importante que atender. Responde mensajes o llamadas lo más pronto posible.

Si una persona te está hablando directamente, mirar tu teléfono es de mala educación.

Respeto el espacio personal. Respetar las filas y espera tu turno en lugares públicos. También es importante tener en cuenta el espacio personal de los demás y no inva-

Normas de urbanidad para adultos

dirlo sin permiso. Mantén una distancia adecuada al hablar con alguien.

Cortesía y respeto. Implica tratar a todas las personas con amabilidad, consideración y empatía, independientemente de su estatus social, género, edad o creencia.

Ante la muerte de otra persona, da el pésame; no utilices la edad como excusa para menospreciar el dolor. Nunca digas, «¡Bueno, era ya muy mayor!».

Felicita a alguien que ha sido padre o madre. Cuando seas invitado, lleva un detalle.

En el transporte público, siéntate de forma correcta y que tus brazos o piernas no invadan el espacio de quien va a tu lado.

Cuando una persona está trabajando, se debe intentar no interrumpirla.

No estornudes ni tosas encima de otras personas. Tapate la nariz con un pañuelo.

Vestimenta apropiada. Es importante vestirse de manera apropiada para cada ocasión.

En la mesa. Es importante mantener una postura adecuada en la mesa, utilizar los cubiertos de manera correcta, masticar con la boca cerrada, evitar hablar con la boca llena, o hacer ruidos al masticar. Además, es importante esperar a que todos estén servidos antes de comenzar a comer y agradecer al anfitrión al finalizar la comida.

Nunca pidas el plato caro en el menú cuando alguien te está invitando.

Respeto del entorno. La calle es de todos, y no hagas lo que no harías en tu casa. Respetar las normas de reciclaje, cuidar los parques y jardines.

Sé cívico, aunque parece un término caído en el olvido. Respetar las normas de circulación vial y estacionamiento, y evita hacer ruido excesivo que pueda molestar a los demás. Por favor no aparques en los lugares destinados para los minusválidos. No ocupes dos plazas con el coche privando al siguiente conductor de sitio. Sé paciente y comprensivo al volante, no descargues tu agresividad con los otros conductores.

Se debe controlar a las mascotas, teniendo en cuenta que a muchas personas no les gustan. Recoge sus heces. No permitas que orinen en las puertas de los vecinos.

Evita fumar si a los demás les molesta. Escucha música a un volumen moderado para no incomodar a los vecinos.

Si ves algo en el suelo se recoge. Si ves un desperfecto en tu pueblo, no critiques. Informa o denuncia antes de que se convierta en un accidente.

Respeto de la diversidad. Evita los prejuicios y trata a todas las personas con igual-



JOHAN

Johan trabajaba en una planta distribuidora de carne. Un día, terminando su horario de trabajo, fue a uno de los refrigeradores para inspeccionar algo; en ese momento se cerró la puerta, se bajó el seguro y quedó atrapado dentro.

Aunque golpeó la puerta fuertemente y comenzó a gritar, nadie pudo escucharlo.

La mayoría de los trabajadores habían partido a sus casas, fuera del refrigerador era imposible escuchar lo que ocurría dentro.

Cinco horas después, al borde de la muerte, alguien abrió la puerta. Era el guardia de seguridad que entró y lo rescató.

Juan preguntó a su salvador como se le ocurrió abrir esa puerta si no era parte de su rutina de trabajo, y él le explicó:

«Llevo trabajando en esta empresa 35 años; cientos de trabajadores entran a la planta cada día, pero tú eres el único que me saluda en la mañana y se despide de mí en las tardes. El resto de los trabajadores me tratan como si fuera invisible».

Hoy, como todos los días, me dijiste tu simple «Hola» a la entrada, pero nunca escuché el «Hasta mañana».

Espero por ese «Hola» y ese «Hasta mañana» todos los días. Para ti yo soy alguien, y eso me levanta cada día. Cuando no oí tu despedida, supe que algo te había pasado... ¡Te busqué y te encontré!

dad y dignidad, independientemente de sus diferencias. Respetar los espacios destinados a personas con discapacidad.

Siempre abre la puerta a la persona que viene detrás de ti. No importa si es un chico o una chica, un señor o un joven. No te hace pequeño tratar a alguien bien en público.

Si hay una persona mayor, una embarazada o una persona con muletas, déjala pasar delante y facilítale el paso. Si vamos en transporte público a estas personas se le deja el asiento.

Trata a todos con el mismo respeto sin importar su posición social o económica..

Cumplimiento de compromisos. Cumplir con los compromisos y responsabilidades es una muestra de respeto hacia los demás y hacia uno mismo. Sé fiel a los plazos acordados y honra los compromisos verbales y escritos. Si surge algún imprevisto que impida cumplirlo, es importante comunicarlo de manera oportuna y ofrecer disculpas si es necesario.

A la hora de jugar a un juego, la opción de perder siempre existe.

Devolver el dinero prestado incluso antes de que la persona que te lo prestó lo recuerde. Lo mismo con los paraguas, bolígrafos y distintos artículos.

Sé puntual. La puntualidad es la cortesía de los reyes, ser impuntual es una falta de educación.

La urbanidad en el ámbito adulto no solo es una cuestión de etiqueta social, sino un reflejo de nuestra calidad humana y nuestra capacidad para convivir en sociedad de manera respetuosa y armoniosa.