

NIÑOS FELICES

LA INFANCIA DEBERÍA SER LA ETAPA MÁS ALEGRE DE LA VIDA Y ES LO QUE LOS PADRES DESEAN PARA SUS HIJOS, PERO NO SIEMPRE ES ASÍ. MUCHOS NIÑOS NO SON AJENOS A LA TRISTEZA, LA ANSIEDAD O LA IRRITABILIDAD. SIN EMBARGO, A SER FELIZ TAMBIÉN SE APRENDE Y SON VARIOS LOS FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA FELICIDAD. LA EDUCACIÓN LO HACE EN UN 40%.

Un niño feliz es un niño más seguro, que se va a desenvolver mejor con los amigos, con la familia, en el colegio... Si es feliz será más receptivo al aprendizaje, a escuchar a otros niños, a cooperar y, en definitiva, a disfrutar de la vida.

Según los estudios de la doctora Sonja Lyubomirsky, autora de 'La ciencia de la felicidad', el 50% de la felicidad se debe a factores genéticos, un 10% a las circunstancias vividas y el 40% a la actividad emocional.

Partiendo de estos datos, la psicóloga Silvia Álava asegura que "pese a unas circunstancias difíciles y a la carga genética, todavía nos queda un 40% de margen, el correspondiente a la actividad emocional, que podemos controlar. Podemos trabajar con los niños para que aprendan a ser más felices desde pequeños. Es posible aprender a ser feliz".

Para ello, la propia Silvia Álava nos da unas pautas: - Enseñemos a los niños a no dar nada por supuesto y a decir GRACIAS. La gratitud es uno de los mayores predictores de la felicidad. Si aprendemos a ser agradecidos, incrementaremos nuestra felicidad.

- Ser AMABLES: Enseñarles que todo lo que hagamos por los demás hay que hacerlo sin esperar nada a cambio y sin vivirlo como una obligación. - Centrarnos en lo POSITIVO: Aunque es necesario corregir los errores de los hijos, eso no implica machacar innecesariamente su autoestima, por eso debemos decirles siempre lo que han hecho bien.

- NO ETIQUETAR: No cometer el error de etiquetar a los niños. Por ejemplo, decirle a un niño "eres malo" como si ser malo fuese algo inherente a él y que no se puede cambiar. De ese modo solo conseguiremos que el niño se habitúe al adjetivo y que acabe pensando que él es así y no va a cambiar. Tenemos otras alternativas: "Te estás portando mal", "No estás obedeciendo"... que hacen referencia a lo que esté haciendo mal en ese momento, y con las que evitamos caer en generalidades y etiquetas.

- NO DRAMATIZAR: Cuanto antes comencemos a educar a los niños para que le den a las cosas su justo valor, mejor diferenciarán y aprenderán a distinguir las cosas realmente importantes de la vida. Así, además, les evitaremos sufrimientos inútiles.

- NO SOBREPOTEGER a los niños. Si favorecemos su correcto desarrollo y autonomía, incrementaremos su seguridad y su felicidad.

Los niños se sienten bien haciendo "cosas de mayores" y ganándose las cosas por ellos mismos.

- Favorecer la INTELIGENCIA EMOCIONAL: Enseñar a los niños a controlar y regular sus emociones.

Con estos consejos, Silvia Álava asegura que "no quiere enseñar a los padres a educar a sus hijos, sino darles unas claves para hacer de un niño normal un niño feliz". En ocasiones, los padres no le dan importancia a actuaciones o conversaciones

aisladas, pero los niños se quedan con detalles increíblemente pequeños. Hay que tener cuidado con no transmitirles problemas, ni dejar que estén presentes en discusiones o charlas sobre temas de adultos que no les incumban. Esto puede afectar a su carácter y a su desarrollo futuro. Los padres en ocasiones, y sin ninguna mala intención, utilizan un lenguaje con sus hijos que puede condicionar su manera de ser y de expresarse. Cuidar cómo se les habla, no involucrarlos en asuntos incomprensibles para su edad y no discutir en su presencia (algo que puede crearles inseguridades y desconfianza), son algunas de las cosas que debemos evitar para criar niños felices.

CUIDAR PEQUEÑOS DETALLES QUE PUEDEN AFECTAR A SU DESARROLLO FUTURO

UN NIÑO PUEDE APRENDER A SER FELIZ DESDE PEQUEÑO

Silvia Álava
Directora del Área Infantil del Centro de psicología Álava Reyes



¡RECUERDA!

- 1 ENSEÑAR A DAR LAS GRACIAS
- 2 SER AMABLES
- 3 CENTRARNOS EN LO POSITIVO
- 4 NO ETIQUETAR
- 5 NO DRAMATIZAR
- 6 NO SOBREPOTEGER
- 7 EDUCAR SUS EMOCIONES
- 8 POTENCIAR SUS HABILIDADES Y MITIGAR SUS DEFECTOS

