



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Ser feliz es una manera de enfocar la vida con optimismo

El sentido del humor ayuda a pensar de manera racional, proporciona sentimientos positivos de alegría y felicidad y ayuda a superar y afrontar los problemas con energía y fuerza. Hoy es el Día Mundial de la Felicidad y queremos darte las claves para que potencies en tus hijos esta forma de vivir.

Las ventajas del buen humor son muchas, tanto físicas como mentales. Así, diversos estudios afirman que las emociones positivas protegen la salud cardiovascular, reducen

los síntomas de cualquier enfermedad o nos ofrecen una mayor tolerancia al dolor.

Pero no solo es bueno para nuestra salud física, también para la mental, ya que el sentido del humor nos ayuda a pensar de forma racional, relativizar los problemas, desconectar y afrontar con más fuerza y ganas cualquier adversidad.

No obstante, el sentido del humor de los niños no es igual que el de los adultos ya que su capacidad de abstracción es mucho menor y la van desarrollando con el tiempo. Por eso, es esencial saber qué les hace gracia a cada edad para poder entender su sentido del humor y potenciarlo:

BEBÉS: les hacen gracia las muecas graciosas o los ruidos extraños que hacen sus papás. **2-3 AÑOS:** les hacen gracia los dibujos animados en los que los personajes se dan golpes o se hacen chichones. **3-4 AÑOS:** lo que más les hace reír son los temas escatológicos. En cuanto se habla de algún tema así, se ríen. **4 AÑOS:** son capaces de entender chistes sencillos y las cosas que les hacen reír cada vez son más elaboradas. **6-7 AÑOS:** son capaces de comprender el humor basado en adivinanzas o juegos de palabras sencillas. **8 AÑOS:** son capaces de entender ironías o dobles sentidos de palabras. **10 AÑOS:** su sentido del humor será parecido al de un adulto, lo que no significa que les hagan gracia las mismas cosas. Los golpes o situaciones en las que alguien se hace daño o hace el ridículo serán lo que más gracia les haga.

¿Cómo potenciar su sentido del humor?

Como hemos visto, el sentido del humor es fundamental para ser más feliz y superar las adversidades, así que es importante que lo potenciemos desde pequeños, siguiendo estas sencillas pautas:

Se un ejemplo diario de buen humor. Es importante que te vea reírte, incluso de ti mismo, contar chistes y gastar bromas. Crea un buen ambiente en casa. La confianza y la seguridad son claves para poder reírse juntos. Afronta los problemas desde el sentido del humor, mostrando al niño que, si uno aprende a reírse de sí mismo, relativiza los problemas y estos se vuelven menos graves. Aprende a vivir la vida desde el buen humor y la risa, así todo será más sencillo.

DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD, CONOCE SU ORIGEN

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.

