



Emociones



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Los adultos somos, en gran medida, responsables de la felicidad infantil

---

Qué nuestros hijos sean niños, adolescentes o jóvenes felices depende de su carga genética y de un gran número de factores externos. Pero su felicidad también es parte de nuestra responsabilidad y de cómo los formemos. Aquí te apuntamos algunos consejos para facilitar que tus hijos crezcan felices, y que ese estado de bienestar les acompañe en su vida adulta.

Muchas veces centramos nuestras inquietudes sobre el futuro de nuestros hijos en que

sean personas con una gran formación académica, que triunfen en la vida o que ganen mucho dinero. Sin embargo, lo único verdaderamente importante es que sean felices a lo largo de toda su vida. Una tarea titánica y cargada de incertidumbres que hay que trabajar desde la más tierna infancia. Cómo eduquemos a nuestros hijos será parte fundamental de su felicidad. Para ayudarles a conseguirlo, pon en práctica algunos de estos consejos, recogidos de los libros *Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron* (JdeJ Editores) y su continuación, *Queremos que crezcan felices* (JdeJ Editores), de la psicóloga Silvia Álava.

**Educa en valores:** Si educas a tu hijo de forma que le transmitas valores como la solidaridad, la empatía, la tolerancia, el respeto, la ayuda a los más débiles, el perdón, la compasión o el agradecimiento, entre otros muchos, lo formarás como persona sana, equilibrada y feliz. **No etiquetes:** Si le dices a tu hijo que es malo, por ejemplo (en vez de decirle, ante un hecho puntual, que se ha portado mal), conseguirás que se lo crea, lo interiorice como algo que no se puede corregir, se niegue a cambiar, se sienta mal y sea infeliz. **No dramáticos:** Cuando tu hijo hace algo mal no es cuestión de dramatizar en exceso o exagerar. Al fin y al cabo es un niño y está en continuo aprendizaje. Dramatizar una situación o exagerarla no ayudará a nuestro hijo a encontrar una solución y sólo aumentará un problema que, seguramente, no era tal. **Hazle autónomo:** Si quieres un hijo feliz, favorece su autonomía. De lo contrario será vulnerable, influenciable y dependiente. Caminos que, desde luego, no conducen a la felicidad. **No sobreprotejas:** Sobreprotección es sinónimo de inseguridad. Un niño con exceso de protección tendrá menos habilidades sociales, será más inseguro, desarrollará muchos miedos, necesitará ayuda constante, no sabrá estar solo y, por ende, será mucho menos feliz. **Hazle un ser agradecido:** Aquellas personas que saben dar las gracias, que reconocen lo que otros hacen por ellos, que son agradecidas con los demás, con lo que les rodea, con lo que son y con lo que tienen, son muchos más felices que quienes no tienen desarrollada esta cualidad. De hecho, la capacidad de ser agradecidos se considera uno de los principales factores que favorecen la felicidad. **Incentiva el logro personal:** Los niños que, por sus propios medios, consiguen los objetivos impuestos (por ellos mismos o por los demás) son mucho más felices que aquellos a los que se les ayuda a conseguirlos. Y esto es así porque, al alcanzar los logros por sus propios méritos, se vuelven más seguros de sí mismos, más orgullosos de sus capacidades y de su personalidad, más contentos con su vida y, por tanto, más felices. Por eso es muy importante que dejes a tu hijo hacer las cosas él solo, sin estar todo el tiempo supervisándole. **Estimula su inteligencia:** Y hazlo desde que es un bebé. Todo lo que tu hijo aprenda durante los primeros seis años de vida determinará su educación futura y su estado emocional. Un niño inteligente tendrá más autoestima, más autocontrol y tolerará mejor la frustración, los tres pilares para que, según la psicóloga Silvia Álava crezca adecuadamente y sea feliz.

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.**