



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Lo que más felices hace a los hijos es pasar tiempo con sus padres

Todos buscamos, ante todo, la felicidad de nuestros hijos. Y teniendo en cuenta que un 50% de nuestra predisposición a ser felices es heredada, otro 40% depende de uno mismo y se puede aprender a desarrollar, y el otro 10% depende de los aspectos externos que nos rodean, podemos hacer mucho para influir en su felicidad.

La felicidad es un sentimiento subjetivo que tiene dos componentes: uno afectivo (experimentar emociones positivas) y otro cognitivo (sentirse satisfecho con la vida).

Además, los psicólogos estudiosos de la felicidad afirman que solo un 10% de nuestra felicidad depende de las circunstancias externas (colegio, amigos, trabajo?), lo que significa que hasta un 90% de la felicidad de una persona depende de su forma de ser y de sus capacidades, por lo que podemos aprender a ser felices. Y enseñar a nuestros hijos a serlo.

Así que, si queremos que nuestros hijos sean felices, lo primero que tenemos que saber es qué les hace felices. Y en esto todos los expertos se ponen de acuerdo: lo que más feliz hace a un niño es pasar mucho tiempo, y de calidad, con sus padres, especialmente en los primeros años de vida. Al llegar a la adolescencia los padres pasan a un segundo plano y se ven relegados por los amigos, pero durante la infancia el motivo principal de felicidad de un niño son sus padres. Pasar mucho tiempo con ellos, jugar, hacer actividades divertidas o, simplemente, sentarse con sus padres a leer un cuento o cenar juntos es para ellos fuente de felicidad.

Además, para garantizar la felicidad de nuestros hijos es fundamental proporcionarles un ambiente familiar feliz, lleno de risas y amor, así como un entorno escolar sin problemas ni conflictos en el que pueda desarrollarse y hacer amigos. El juego y el amor, en definitiva, son los pilares básicos de la felicidad de un niño.

Por lo tanto, si queremos que nuestros hijos sean felices debemos seguir estos consejos:

- 1- Pasar mucho tiempo con ellos y de calidad.
- 2- Mostrarles amor y afecto a diario.
- 3- Enseñarles a dar las gracias y a valorar lo que tienen y lo que los demás hacen por ellos.
- 4- Educarles en el positivismo. Los niños optimistas son más seguros de sí mismos, saben lo que quieren y cómo alcanzar sus metas, lo que les proporciona más felicidad.
- 5- Nunca etiquetarles ya que las etiquetas limitan el desarrollo de la personalidad del niño.
- 6- Educarles en la responsabilidad y el esfuerzo para que alcancen sus logros por sí mismos.
- 7- Desarrollar y potenciar su inteligencia emocional.
- 8- Ayudarles a hacer amigos y relacionarse con otros niños.
- 9- Jugar con ellos a diario.
- 10- Ser nosotros también felices ya que si los padres son felices, conseguirán que sus hijos también lo sean y crezcan en un ambiente 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.