

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 27 DE OCTUBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

ENSEÑA A TUS HIJOS A SER FELICES

Suponemos que la infancia es la etapa más feliz y alegre de la vida de una persona, pero no siempre es así. Muchos niños no son ajenos a la tristeza, a la ansiedad o a la irritabilidad. A ser feliz también se aprende. Son varios los factores que contribuyen que un niño/a sea feliz.

Los padres en ocasiones no le dan importancia a actuaciones o conversaciones aisladas, pero los niños se quedan con detalles increíblemente pequeños que pueden afectar su carácter y su desarrollo futuro. Los padres son los pilares del niño/a y muchas veces se encuentran en la disyuntiva de no saber qué hacer en acontecimientos del día a día de los niños.

“En ocasiones utilizan un lenguaje con sus hijos con buena intención, pero sin saber que en su subconsciente están condicionando su manera de ser y de expresarse en el futuro”.

Factores que influyen en la felicidad.

Exterior: es todo aquello que nos rodea y tiene que ver con las necesidades reales y ficticias de las personas, las compras, los caprichos, etc. También tiene que ver con el trabajo, la salud y el amor.

Genética: hasta un 50% de nuestra predisposición a ser felices es heredada, depende de nuestros padres.

Uno mismo: otro 40% de la felicidad depende de nosotros mismos. Desde la infancia a la madurez podemos aprender a ser felices desarrollando una serie de aptitudes.

Las claves de la felicidad infantil.

1. Dar las gracias: los niños que desarrollan su actitud de reconocimiento y gratitud hacia las cosas que poseen, entienden lo habitual como un regalo que además, favorece la estabilidad mental y enriquece su crecimiento en el entorno familiar. Cuando se muestra respeto por las cosas que se hacen por nosotros, valoramos también lo importantes que somos para el grupo generando un sentimiento de pertenencia y seguridad dentro de la comunidad.

2. Positivismo: los niños educados en una interpretación positiva del mundo son más seguros y creen más en sí mismos. Las personas positivas tienen un mayor control de su mente y las interpretaciones que ésta haga de la realidad son fundamentales para definir la calidad de vida percibida y alcanzar la plena felicidad.

En la edad adulta el positivismo ayuda a encontrar oportunidades (a nivel personal y laboral) y enfocar las soluciones de manera más directa. Además, suelen ser personas generosas, persistentes y responsables que se deprimen menos y tienden a ser enormemente apreciadas en sus círculos sociales debido a la empatía y energía que genera esta actitud.

3. No etiquetar: las etiquetas limitan y perjudican el desarrollo de la identidad del niño. “*Eres un niño/a malo/a*” o “*que niño/a más llorón/a*” son descripciones que se utilizan cuando los pequeños reiteran sus actitudes y que predisponen al niño/a a moldear su actitud para encajar en este perfil.

La mejor manera de desarrollar la felicidad en la infancia es tratarles como si fuesen lo que deberían ser para convertirles en lo que potencialmente pueden ser: no debemos cometer el error de etiquetarlo como si el ser malo fuese algo inherente en los niños y que no se puede cambiar, de esta forma sólo conseguiremos que el niño/a se habitúe al adjetivo y que lo viva como “*yo soy así, y por tanto no lo voy a cambiar*”. Podemos establecer como alternativa: “*Eres un niño*”

bueno pero te estás portando mal", focalizando hacia la actividad concreta que hace mal.

4. 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 los rasgos realmente importantes de la vida.

En ocasiones, se ve como un padre que dramatiza porque su hijo/a ha reprobado un examen, cuando hay una recuperación posterior donde puede superarse a sí mismo, y no le damos importancia a conductas que sí se debe extinguir, como pegar a sus hermanos o a otros niños, insultar o faltar al respeto.

5. Logro personal: los niños son más felices si consiguen sus objetivos por méritos propios. Los psicólogos utilizamos el principio de Restricción de Privilegios (computadora, celular, juguetes), para provocar la reacción de normalización por parte del niño "consentido", que aparece tras reacciones iniciales de rabia del niño/a y resistencia de los padres ante la eliminación de objetos cotidianos, muchos padres lo verbalizan como "*hace mucho tiempo que no veía a mi hijo/a tan tranquilo.*"

Desde que son bebés hasta la adolescencia, los niños sufren de manera creciente en los últimos años el "síndrome de niño insaciable", donde sus actitudes desembocan en problemas de personalidad y conducta, provocando aislamiento, marginalidad e insatisfacción personal.

"Cada vez los niños tienen más cosas de más y no por ello podemos afirmar que son más felices, es más, podemos afirmar que cuando les faltan ciertas cosas que ellos han llegado a considerar imprescindibles, como el celular o la computadora, sus reacciones de rabia son intensas. Además, en general cuantas más cosas tienen los hijos, más cosas quieren por la progresión insaciable que supone el tener frente a la gran demanda que existe hoy día.

Llega un momento en que los padres se encuentran incapaces de proporcionar más satisfacción. No se sienten más satisfechos porque ven que no disminuye el grado de exigencia en los hijos, aumenta el grado de inconformismo y disminuye la dedicación a actividades que requieren esfuerzo y que quizá son menos gratificantes a corto plazo, como estudiar o ayudar en tareas propias de casa”.

6. Autonomía: los niños desarrollan su independencia del entorno paterno conforme van creciendo, esto potencia su autoestima y su confianza en sí mismos. Dejar que juegue solo o que realice algunas tareas del hogar sencillas es también una manera de educar en la igualdad.

Se trata de favorecer una correcta autonomía en el niño/a que le haga más feliz y más seguro. También es bueno dejar que los niños estén enfadados en algunos momentos, los padres tienden a “salvar” a sus hijos de cualquier sufrimiento pero esto limita su independencia y capacidad de experimentar sus sentimientos. No es malo sentirse triste a veces.

7. Inteligencia emocional: es muy importante educar al niño/a para que desarrolle estas habilidades, esto es, aprenda a controlar y regular sus emociones para resolver los problemas de manera pacífica. Esto genera tranquilidad y armonía en el carácter de los pequeños: las emociones son buenas, y los niños reaccionan de una forma física ante ellas, producido por elementos bioquímicos generados por el cerebro que ayudan a detectar si hay peligro, a protegernos del daño, a superar nuestros miedos, etc.

Adecuando a cada edad para saber qué habilidades hay que desarrollar en cada etapa, los niños desarrollan su conocimiento individual personal, su identidad, su autoestima y determinan en gran medida el éxito en la vida adulta.

8. Por edades

- Desde el nacimiento hasta los 2 años: Las experiencias infantiles impregnadas de afecto pasan a formar parte de la personalidad a través de la memoria, aprende a caminar y a hablar y su mundo se expande.

- Desde los 2 años: entran en su mundo las miradas ajenas, disfrutan al ser mirados con cariño. A partir de ahora cobra gran fuerza educativa la satisfacción ante el elogio o ante las muestras de aprobación de aquellos a quien él aprecia.
- Hacia los 7- 8 años nos convertimos en actores y jueces: reflexión y libertad. Aparecen el orgullo y la vergüenza aunque no haya público.
- Hacia los 10 años pueden integrar sentimientos opuestos. Empieza a darse cuenta de que las emociones deben controlarse.

La felicidad es algo subjetivo, que tiene dos componentes, **el afectivo** (la experiencia de experimentar emociones positivas), y **el cognitivo** (sentirse satisfecho uno mismo con su propia vida).

Sólo un 10% de la felicidad depende de las circunstancias externas, y aunque la capacidad para ser feliz es algo innato, está en nuestra mano incrementarla. Poseemos un increíble potencial de mejora de la dicha y el bienestar que depende exclusivamente de nuestros actos y pensamientos, y podemos trabajar con los niños para que aprendan a ser más felices desde pequeños.

Si consideras que tus hijos no son felices, ni tú tampoco, es muy importante que busques ayuda psicológica, ya que algo está funcionando mal, recuerda que la vida es solo una y hay que aprovecharla.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.