

Papá y mamá: conozcan las 6 claves para educar niños felices

El Ciudadano · 19 de septiembre de 2018

La pauta se basa en el respeto, la tolerancia, la aceptación, el autoestima, estimulación de las artes y la mente positiva, concluye un estudio publicado en el libro “Cómo criar niños felices”



Jessica Joelle Alexander, escritora y psicóloga norteamericana, es coautora junto a la coacher y psicoterapeuta danesa Iben Dissing de «Cómo criar niños felices». Se trata de **un método danés para desarrollar la autoestima y el talento de nuestros hijos**. Por ello, compartió seis prácticos consejos para hacer a los niños felices.

La especialista, en una entrevista con una agencia de noticias internacional, indicó que **es importante la seguridad que sembramos en los niños, así como enseñarles a ver el lado positivo de las cosas**, por eso, a su juicio, los golpes y los gritos, deberían cambiar y mucho a la hora de criar a los hijos.

A continuación, papá y mamá, les ofrecemos una síntesis de 6 consejos que les ayudarán con la educación de tus hijos.

1.- Enseñarles a jugar

» El juego puede ser usado para mejorar las habilidades de superación de adversidades, en especial las de adaptación, de resolución de problemas y de establecimiento de metas», destacan las expertas.

Por eso, recomiendan disminuir el uso de la televisión, crear un entorno enriquecedor, que el arte sea un aliado, dejar que el niño explore el mundo exterior, combinar niños de diferentes edades, dejar que los menores se olviden de la culpa y sean libres.



2.- Definir la autenticidad

«Ayudar a los niños a sentir que pueden volverse expertos en algo en vez de hacerles sentir que ya lo son crea bases más sólidas», indican, a la vez que aconsejan erradicar la autodecepción, responder con

honestidad, leer cuentos que abarquen todas las emociones, enfocarse en el esfuerzo y ser genuino, enseñar a los niños a no compararse con otros, o destacar la originalidad y autenticidad.



3.- Utilizar la redefinición para mejorar

El adulto debe motivar al niño a ver ciertas situaciones desde distintos puntos de vista y lograr que se centre menos en los resultados o conclusiones negativas.

«Los daneses evitan usar un lenguaje limitante o negativo y no les dicen nunca a los niños qué hacer, quiénes son o cómo sentirse en diferentes situaciones. Es importante centrarse en los aspectos positivos de cada situación», sostienen.

4.- Crear empatía

Fomentar la empatía en los niños desde una edad temprana ayuda a desarrollar a largo plazo mejores y más cariñosas relaciones, porque relaciones son fundamentales para la verdadera felicidad y el bienestar.

Advierten, que las familias que suprimen la empatía en sus hijos los exponen a sufrir abuso físico, psicológico o sexual. Sus límites saludables se rompen y con ello su habilidad.

Por otra parte, indican que las familias sobreprotectoras hacen de todo para evitar conflictos y satisfacen todos los deseos de sus hijos. En su opinión, estos padres a veces ocultan a sus hijos sus reacciones lógicas, irracionales o emocionales para protegerlos, y al hacer esto impiden que se desarrolle su capacidad.

5.- Aprender a no poner ultimátums

Aquí se recomienda distinguir entre el niño y el comportamiento, no culparlo, tratar de que los niños sean buenos por naturaleza, además de involucrar a la pareja. «El uso de la empatía y un enfoque más basado en el respeto tiene un efecto boomerang. Enseñe respeto, sea respetuoso y usted será respetado es el lema», defienden.

6.- Reforzar la unión y el 'hygge' (comodidad)

Demuestran que uno de los indicadores más importantes del bienestar y de la felicidad es el tiempo de calidad que pasamos con los amigos y la familia. El 'hygge' consiste en pasar tiempo junto a la familia y amigos, pero tiempo de calidad.

<https://www.elciudadano.cl/tendencias/segun-los-psicologos-de-hharvard-los-padres-que-crian-ninos-felices-hacen-estas-5-cosas/08/12/>

<https://www.elciudadano.cl/salud/ninosfeliceinquietooooooss/09/02/>

Fuente: [El Ciudadano](#)