

## COMO CRIAR HIJOS FELICES

Para lograr tener un niño feliz, que le vaya bien emocionalmente, socialmente y en lo educacional, tenemos primero que todo ser padres firmes pero amables. Esto quiere decir que además de ser amorosos, debemos que delinear límites y fronteras claras, al igual que consecuencias positivas y negativas de acuerdo a su comportamiento. Los niños felices son aquellos que viven en un hogar estructurado con reglas que se cumplen, lo cual les permite saber dónde están "parados". Es igualmente importante que los padres sepan tener un frente unido, así estén separados, para que los hijos reciban siempre mensajes congruentes y claros. Ni la permisividad ni la sobre protección de los padres llevan a la felicidad. Por el contrario, los niños criados sin reglas, que hacen lo que quieren, y sus comportamientos tienen consecuencias erráticas, no son felices y posiblemente terminarán convertidos en adultos inestables. Otro factor para tener en cuenta para criar hijos felices es que hay que estimularles sus pasiones, las cuales generalmente son sus talentos y/o fortalezas. Por eso es importante conocer bien al hijo para apoyarle y estimularle sus intereses y sus talentos. Aquí también se podría pensar en estimular un hobby o un deporte que haga feliz a su hijo/a. Por otro lado, es esencial tener rutinas familiares tales como comer juntos todos los días, pues éstas ayudan a fomentar el bienestar emocional. Además esto le da al niño un gran sentido de pertenencia y vinculación al compartir eventos diarios y especiales con la familia. Compartir fechas especiales, como lo son el cumpleaños, la navidad, etc. le dan al niño una reafirmación de su pertenencia a la familia. Todo aquello que contribuya a darle un sentido de pertenencia a un niño genera gran bienestar emocional. Además todo niño necesita sentir que es parte de una familia que lo quiere y lo aprecia. El poder abrazar, besar y consentir a los niños les permite sentirse queridos y por lo tanto, más contentos. El contacto físico es necesario para consolidar el vínculo entre padres e hijos. Es importante para la felicidad de sus hijos que se les enseñe a compartir con los más necesitados. Enséñeles a dar y no solo a recibir. Muéstreles con su ejemplo como él es un miembro más de una comunidad a la cual debe entregarle lo mejor de sí. En los últimos años se ha descubierto que el "altruismo" trae consigo mucha satisfacción y por lo tanto es una de las claves de la felicidad. Otra recomendación para la felicidad de sus hijos es que juegue con ellos e invíteles amigos a jugar con ellos. El juego es vital para el desarrollo emocional sano de cualquier niño. El juego promueve el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales y permite además aliviar los niveles de stress y apaciguar los temores. Otro factor que puede contribuir a la felicidad de un niño es que crezcan con mascotas, estas les enseñan a cuidar a otros y a desarrollar el sentido de responsabilidad y aprenden más lo que es la vinculación y la empatía. Otro consejo que fortalece la calidad de vida es hablarles siempre en lenguaje positivo y optimista que le permita al niño siempre tener una esperanza. El lenguaje negativo siempre tiene que venir acompañado de frases positivas que le indiquen como mejorar. Muéstrele y dígame lo que hizo mal, pero también cómo se hace bien.

Tener hijos felices no es tan difícil, es cuestión de que tengan una familia que les exija, pero que sea amorosa y sepan siempre a qué atenerse y que hay tiempo y espacios para que la familia disfrute de ellos. Esto los tanquea emocionalmente para el resto de su vida. Un buen propósito de año nuevo es entonces intentar elevar el coeficiente de felicidad de sus hijos. Esto no solo los beneficia a ellos sino a ustedes también.

***Dra. Annie de Acevedo***  
***Sicóloga***