

## **Cinco ideas para que tu hijo crezca feliz**

Nada deseamos más los padres que el que **nuestros hijos crezcan felices**, ahora en su infancia y que estén preparados para tener una vida feliz cuando sean adultos.

A veces nos preguntamos si el hacerles grata la niñez puede hacerlos menos capaces en el futuro, pero la realidad es que la resiliencia, es decir, la capacidad de afrontar y superar los problemas, se cimenta en una autoestima sana y en la seguridad de ser valiosos. Y eso nace en la infancia, por eso creo que es importantísimo que los padres nos preocupemos y nos ocupemos del ahora. Y estas **cinco ideas os ayudarán a lograr que vuestros hijos crezcan felices**.

### **Trátalo como te gusta que te traten**

La educación que nosotros recibimos pesa mucho y sin desearlo tendemos a repetir patrones, a veces sin cuestionárnoslos y a veces creyendo sinceramente que debemos ser duros con los niños para evitar que desarrollen comportamientos inadecuados.

Pero la realidad es que los niños merecen ser tratados como cualquier otro ser humano: con respeto, cariño, y sin ejercer sobre ellos violencias que jamás realizaríamos hacia un adulto y que nos dolería mucho recibir por parte de aquellos de los que dependemos y amamos. Y **ser tratados como deseamos que nos traten a nosotros aumenta su felicidad**.

Para educar a un niño no existen manuales, ni recetas, ni fórmulas que nos sirvan a todos por igual, pero si debemos tener presente, cuando nos relacionamos con ellos, que el trato que les demos debería ser aquel que nos gusta recibir (o que hubieramos querido recibir de niños).

Igual que nosotros nos sentimos más felices cuando recibimos afecto, palabras sinceras, serenidad y somos, incluso, corregidos con respeto, ellos responderán. Igual que nosotros nos sentimos dañados y enfadados si nos maltratan, gritan o insultan, ellos también.

### **Da importancia a sus preocupaciones e intereses**

Los niños, como nosotros, tienen un rico mundo interior. Sus vivencias, sus problemas, sus preocupaciones, sus emociones, sus intereses y gustos son, para ellos, tan importantes como para nosotros los nuestros. Y ellos, más que nosotros, necesitan sentirse valorados por el entorno, especialmente por sus padres.

Si, llevados por el ritmo de nuestras vidas adultas, minimizamos lo que ellos **necesitan contarnos y compartir con nosotros**, les transmitimos la idea de que no importan tanto, que su realidad no son más que tonterías.

Un niño emocionado o triste que recibe indiferencia de sus padres, que no es escuchado o animado, se siente desprotegido. Pierde la capacidad de confiar en que importa, que vale, que tiene derecho a recibir atención. Y el mensaje cala profundamente en él, sembrando la falta de confianza que luego tanto preocupa a los padres de adolescentes. Pero, si de niños nunca tuvimos tiempo para

escucharles y nunca dimos importancia a sus vivencias, ¿cómo esperamos que más adelante nos busquen para contarnos sus problemas?

## **Juega con él**

Para el niño la actividad más importante es, o debería ser, el juego. Jugar no es solo divertirse, es la manera en la que los cachorros de humano aprenden y se relacionan.

Cuando **los padres comparten juegos con sus hijos les dan valor**, les hacen sentirse importantes en la vida de sus progenitores y además, ponen las bases de la confianza y el conocimiento mutuo.

## **Ten altas expectativas**

Nada hay que a una persona le haga pensar que nunca hará nada bien y que fracasará que el que sus padres se lo digan. Si nadie espera nada bueno de ti nada bueno vas a hacer.

**Tener altas expectativas** no significa que queramos que nuestros hijos sean genios, ni los mejores estudiantes, ni ricos, ni que exijamos que nunca se equivoquen. Tener altas expectativas es esperar lo mejor de ellos, y decírselo.

Decirles que sabemos que son personas maravillosas, buenas, empáticas, con sueños que merecen hacerse realidad, esforzadas, capaces y llenas de amor. Que, como nosotros hacemos, errarán, pero que son capaces de mejorar y superar las dificultades. Que confiamos en ellos, en que son responsables, sinceros y amables, y

que una o mil equivocaciones no cambian lo que son, pues son simplemente oportunidades para hacerlo mejor la próxima vez.

### **Dile lo mucho que lo amas**

Y dejo para el final **lo más importante para que nuestros hijos sean hoy felices, crezcan felices** y lo puedan ser en el futuro: decirles que les amamos, que nada nos preparó para la realidad de la alegría infinita que aportan a nuestras vidas, que siempre los vamos a querer y ayudar, que nos enorgullecen y nos llenan de felicidad. Saberse amado, **escuchar que eres amado**, es algo que nos hace enormemente felices a nosotros. A ellos más.