

ARTÍCULO PARA PADRES 123

Cómo fomentar el buen humor de los chicos

Los niños son la alegría del hogar. Sus juegos y su alegría suelen llenar las casas de risas, sin embargo, la rutina diaria, la falta de tiempo y los problemas cotidianos, especialmente de los padres, pueden atentar contra el buen clima de los hogares y el buen humor de los chicos.

¿Cuántas veces llegamos a casa después de un día laboral complicado y compartimos nuestra vivencia entre adultos de manera negativa, intercalando términos poco felices y negativos frente a nuestros hijos?

Cuando un chico crece en una casa en la que reina el buen humor, es más fácil que viva con buen humor. Los problemas, las quejas y las discusiones de los adultos deberían quedar fuera de los espacios que compartimos con nuestros hijos, ya que es muy fácil que los chicos se “contagien” de la negatividad o del mal humor de sus padres.

Los buenos modos, la amabilidad, la alegría, la positividad y el respeto son costumbres que fomentarán el buen clima dentro de un hogar. Y también se puede recurrir a la música y al baile para colaborar en determinados momentos del día.

Esto no quiere decir que los chicos no hagan berrinches cuando son chiquitos o que no se enojen cuando sean más grandes. Pero en esos casos, cuando hay que poner límites y educar a los chicos, también se puede recurrir al humor. Este puede servir para relajar la tensión en un clima tirante, con frases ocurrentes o poniendo de manifiesto las pretensiones -muchas veces ridículas- de nuestros hijos. Imitar algunas de sus actitudes puede derivar en una carcajada conjunta que ponga fin a un reclamo o enojo sin mucho asidero.

El secreto de un día con buen humor es el despertar. Cómo despertamos a los chicos y cuánto tiempo les damos para iniciar sus actividades son las claves para que empiecen la jornada con energía y buen temple.

Y nadie puede despertar de buen humor si no durmió lo suficiente. Es esperable despertarse enojado o, al menos, cansado, si se descansó poco. Por eso, una de las cosas más importantes que podemos hacer como padres para garantizar buenas mañanas para nuestros hijos es mandarlos a dormir temprano, para que tengan la cantidad de horas de descanso que necesitan según su edad.

Antes de los seis años, los chicos deberían dormir entre diez y doce horas y si pueden dormir una siesta, mejor. Entre los siete y los doce años lo recomendable es que duerman entre nueve y once horas, y en la adolescencia es muy poco conveniente dormir menos de ocho horas.

Para colaborar con esto, es fundamental que en casa haya rutinas de horarios. Dentro de lo posible, todos los días deberían repetirse los horarios para bañarse, para cenar y para irse a la cama. También es recomendable que acompañes a tu hijo o hija a dormir. Cuando son chiquitos, leerles cuentos, arroparlos y besarlos; y cuando van creciendo, tal vez charlar de algo que les pasó durante el día y no olvidarse de darles a ellos también el beso de buenas noches.

Sin importar la edad que tenga tu hijo, hay que evitar que en el cuarto tenga a mano pantallas. Televisores, tablet, consolas de juego y celulares deberían quedar afuera del dormitorio.

Otra de las reglas máximas para conseguir que tu hijo se despierte de buen humor es que no lo despiertes de mala manera. Es decir, no llegues a su cuarto, le enciendas las luces, le empieces a hablar en voz alta y lo destapes. Lo más recomendable es que entres en su habitación hablándole suavemente y que te acerques para darle un beso, sentarte en la cama y decirle que llegó la hora de levantarse.

Es necesario que te organices para que tu hijo pueda tener unos minutos y despertarse poco a poco. Si pretendemos que se levanten corriendo, se vistan, se peinen, y desayunen en tiempo récord, lo más probable es que se estresen y se vayan a la escuela enojados.

Por otro lado, es importante que preservemos cierto espacio del día para que los chicos jueguen. Cuando pensamos en un chico feliz, lo asociamos a un chico que está jugando. Y esto responde a que el juego está íntimamente ligado a las posibilidades de desarrollo, es universal y uno de los principales motores del desarrollo integral. Permite el aprendizaje, la experimentación y la adaptación emocional.

Los chicos necesitan jugar. No importa la edad que tengan. Sabemos que las actividades suelen ocupar casi todo el día de un chico en edad escolar y que es difícil que tengan tiempo disponible para jugar, pero hay que hacérselo. Además, cuanto más grandes son, más difícil es que muestren interés por jugar sin pantallas.

Cocinar o realizar alguna tarea de la casa también puede ser un espacio de tiempo para compartir y divertirse con los chicos. Según la edad que tengan, será la dificultad de la tarea que realicen. A los chicos, les encanta asumir responsabilidades y demostrarse a sí mismos que pueden empezar a hacerse cargo de determinadas tareas.

Pero una vez más, los que tenemos que hacer el esfuerzo somos nosotros, los padres. Sentarnos a jugar con ellos a algún juego de mesa puede ser una gran actividad para toda la familia que puede resultar muy divertida, aun para los más abúlicos adolescentes, que una vez que vencen su desinterés, se entusiasman.

Dr. Adrián Cormillot

17 de septiembre de 2018

<http://nutriditos.com.ar/como-fomentar-el-buen-humor-en-los-chicos/>