



## ARTÍCULO PARA PADRES 128

# Crianza feliz: pon en práctica estos 5 consejos con tus hijos

Todos los padres buscan que sus hijos sean felices. Y si bien hay muchos momentos en la crianza en que nos podemos ver abrumados por conductas o actitudes de nuestros hijos, es importante saber que la felicidad es un término muy amplio para simplificarlo, y que en realidad, lo que nuestros hijos necesitan es que estemos junto a ellos. Descubre en este post 5 cosas que puedes hacer día a día para trabajar en pos de una crianza feliz.

## Las 5 simples claves para una crianza feliz

### Contenerlos en todo momento

No solo cuando estén tristes o enfermos, sino que también cuando estén frustrados. Cuando quizás no se hayan portado bien o en cualquier momento en que creas necesario que estés junto a él. Eso les dará una sensación de seguridad y creará un apego seguro que es muy importante para una infancia feliz.

### Pasar tiempo de calidad con ellos

Interesarte en su mundo. Jugar con ellos. Hacerles masajes con aceites que estimulen sus sentidos y los hagan sentir queridos. Dejar el teléfono de lado por un rato y desconectarte del mundo adulto para estar en su mundo. Ellos sabrán agradecerlo siendo niños felices y que entienden que los papás se dan el tiempo para estar con ellos. Por lo mismo, aprovecha de acercarte a tus hijos y dedicarles energía.

### Establecer límites claros ejerciendo una disciplina positiva

La crianza implica límites y esos no deben imponerse, pero si establecerse (que no es lo mismo). Pues, una crianza autoritaria generará miedo. Y si tus hijos te tienen miedo, no sabrán lo que es decidir porque siempre estarán obedeciendo y la felicidad en buena parte, es decisión.

### Motivarlos desde pequeños a aprender y darles el espacio para que ellos te muestren qué quieren aprender

El conocimiento les dará un sentido de pertenencia al mundo. Los hará sentirse parte de él y de igual manera les dará características propias de personalidad que los convertirán día a día en niños únicos y seguros de quienes son.

### Establecer rutinas en el día a día y mantenerlas

Saber qué pasará cada día los hará más seguros y confiados en que no tendrán que preocuparse por no saber, a los niños les gusta saber qué vendrá y eso los tranquiliza y les entrega felicidad. Por eso, sé constante en cada una de sus actividades. Aliméntalos y



báñalos en horarios establecidos. Y, de paso, aprovecha de regalinearlos para que se sientan cómodos en esas actividades. Por ejemplo, utiliza aromas especiales para el baño y dales masajes antes de dormir. Así, amarán su rutina.

**¿Te sorprende saber que efectivamente haces todo esto?** A muchos papás nos pasa que cuando leemos este tipo de información y nos damos cuenta que **estamos haciendo todo esto a diario en la crianza feliz** de nuestros niños, nos hace sentir seguros, confiados y empoderados de conocimiento, y eso a nosotros también nos da felicidad, una que contribuye a la felicidad de nuestros hijos.

<http://www.garoo.org/es/crianza-feliz-5-consejos/>