

ARTÍCULO PARA PADRES 133.

8 claves para que nuestros hijos sean felices

La autora del libro "Queremos Hijos Felices" asegura que el 40% de la felicidad infantil depende de los padres. Nos da las claves sobre lo que unos padres pueden hacer para que sus hijos sean adultos felices.

La psicóloga infantil Silvia Álava afirma con rotundidad que los padres son los encargados de transmitir a sus hijos buenos valores como la tolerancia, el perdón, la compasión, el esfuerzo, el agradecimiento, el trabajo diario y la constancia.

"La felicidad, aseguran numerosos estudios científicos, viene determinada en un 50% por la genética, en un 10% por las circunstancias externas y en un 40% depende de nosotros, de actividades intencionales y emocionales que nos llevan a ser felices", asegura la psicóloga infantil en su libro 'Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron (de 0 a 6 años)'.
En su libro, la psicóloga desvela las **ocho reglas fundamentales para hacer de nuestros hijos unas personas mucho más felices:**

1. No etiquetar a los niños: No se debe caer en el error de etiquetar a los pequeños, como si el ser malo fuese algo que no se puede cambiar. De este modo solo conseguiremos que ese niño se habitúe al adjetivo y, por tanto, se niegue a cambiar su personalidad.

2. Favorecer su autonomía: Un niño poco autónomo a la larga se convierte en un niño vulnerable, influenciado y dependiente de su entorno. Por ello, los padres tienen la labor de favorecer su autonomía desde pequeños para convertirlos en niños más felices.

3. Logro personal: Los padres tienen que lograr que sus hijos consigan sus objetivos por ellos mismos, sin que continuamente esté la figura de papá o mamá detrás de ellos supervisando sus acciones. Los niños notan cuando están consiguiendo las cosas por sus propios méritos, y eso hace que se sientan más seguros.

4. La educación en valores: Es tarea de los padres transmitir a sus hijos valores como la tolerancia, el perdón, la compasión, el esfuerzo, el agradecimiento, el trabajo diario y la constancia. Con estos valores los niños podrán realizarse como personas.

5. La sobreprotección: Silvia Álava reconoce que caer en la sobreprotección va a provocar que los hijos sean más inseguros, tengan menos habilidades, y que, a largo plazo, sean menos felices.

6. Ser agradecido: Es importante inculcar a los niños la norma básica de dar las gracias, pues uno de los factores principales calificados como predictor de la felicidad es la capacidad de ser agradecidos.

7. No dramatizar: No hay que exagerar demasiado cuando los niños hacen algo mal, en vez de aumentar el problema debemos ayudar a los hijos a encontrar la manera de solucionarlo.

8. Estimular la inteligencia de los bebés: La estimulación que recibe un niño en el comienzo de su vida es fundamental, los conocimientos adquiridos durante los primeros seis años de vida determinarán su educación en el futuro.

Según Silvia Álava, **“los padres son un pilar básico para que los niños aumenten su nivel de felicidad, por ello hay que concienciarse para poder conseguir que nuestros hijos sean felices”.**

Ana Palicio