Enséñeles a sus hijos a disfrutar las cosas simples



## No solo lo material puede traer plenitud. Expertos dan algunas pautas para criar niños más felices.

Encontrar la felicidad ha sido tal vez una de las mayores obsesiones y anhelos de todos los seres humanos, casi desde que se tiene uso de razón.

Y esa búsqueda incesante que va creciendo con los años muchas veces se centra en el dinero, los lujos, el éxito laboral, el poder y las comodidades que, con frecuencia, se cree que sólo se pueden alcanzar si a lo largo de la vida se acumulan grandes riquezas.

Pero ¿qué habría pasado con esas personas si desde su niñez, gracias a la orientación de sus padres y en los colegios, hubieran aprendido a disfrutar de las cosas simples de la vida y a darles a esos momentos su justo valor?

Seguramente actividades como hacer una siesta, viajar, cantar, bailar, comer, repetirse su película favorita, meditar, irse a un lugar apartado de todo, jugar con sus hijos, con su mascota o entregarse a una buena lectura bastarían para sentir satisfacción.

La siquiatra infantil y de adolescencia Olga Albornoz considera que, aunque la felicidad es un estado transitorio, a los niños lo que se les debe dar es tranquilidad y seguridad, y esta es una responsabilidad de los padres.

Para ella, en relación con los estímulos, teniendo en cuenta que los hijos responden a una crianza bastante conductista, los premios deben ser más emocionales que materiales.

"Hay que reconocerles lo que están haciendo bien, valorar sus esfuerzos, darles un abrazo, la caricia de la palabra, decirles lo orgullosos que nos sentimos de ellos y no dar por hecho que lo que tienen que hacer no merece ningún reconocimiento", señala.

También es importante premiarlos con cosas sencillas, como asaltar la despensa, ir al parque, cocinar juntos, ir a comer paleta, ir de picnic, a cine o de compras, con un presupuesto fijo y limitado, o generar complicidades simpáticas, pero siempre con disciplina y normas claras.

Inteligencia familiar

María Elena López, sicóloga de familia y autora de varias obras de crianza infantil, centra sus tesis en lo que ella denomina inteligencia familiar, que consiste en la capacidad de los miembros del hogar para identificar, desarrollar y poner en práctica de manera intencionada las competencias y habilidades que les permitan lograr equilibrio, armonía y balance en el funcionamiento de la familia, lo que conduce a aumentar los niveles de felicidad.

Para López es clave revisar como padres la propia concepción de la felicidad, que es lo que se transmite a los hijos en el día a día. "Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que oyen", dice.

Se debe entender que la felicidad es algo que se conquista día a día con esfuerzo, decisión y voluntad; darles cabida y legitimidad a otros sentimientos y estados como la tristeza, el agobio, la rabia el dolor o el sufrimiento, que también hacen parte de la vida y del equilibrio que debe existir en la vida familiar para combinar razón y corazón, apertura y contención, diálogo y contundencia, amor y firmeza, control y tranquilidad, y esperanza con acciones.

Otras pautas están relacionadas con ofrecerles a los niños posibilidades de aprendizaje, no solo en el colegio sino en la vida diaria; disminuir el estrés, las fuentes de conflicto, la agresividad y los ambientes violentos.

María E. López afirma que los hijos deben aprender a cuidarse a sí mismos, sus cosas, la naturaleza y todo su entorno, disfrutar lo que tienen, ayudar a alguien, sentir que son capaces, dominar sus emociones, superar una dificultad, plantearse retos, ser optimistas y ver soluciones, dar las gracias, perdonar, no criticar, disfrutar y poner a funcionar la capacidad para aprender, tener conocimiento, saber, a través de la creatividad, la curiosidad y el juego, así como el desarrollo espiritual.

¿Qué puede hacer feliz a un niño?

Manuela Barrera Gutiérrez, de 9 años, solo pide un diario, pasear, un abrazo, que le den cariño, que sean responsables con sus cosas, que no la maltraten, que no le mientan, que la apoyen, que la amen y que sean sinceros con ella.

**'Tips'**
Otros factores de felicidad

Para Olga Mora Izquierdo, sicóloga clínica, es básico que los vínculos con los padres sean fuente de gratificación afectiva, seguridad, respaldo, respeto y reconocimiento como miembro activo del grupo familiar. Además, que puedan depositar confianza y credibilidad en sus imágenes parentales e igual en sus maestros por medio de una comunicación clara y sin ambigüedades. Muchas veces el retraimiento se debe al temor al rechazo, a la agresión y a la descalificación. También resulta importante reconocer sus potencialidades en cada logro y adquisición, para que puedan construir una sana autoestima, pues a menudo los sentimientos de frustración y fracaso de los menores se deben a que no han recibido en sus hogares ni colegios el estímulo adecuado, pero sí la exigencia de llenar las expectativas que ellos tienen con los niños.

ALEJANDRO RAMÍREZ PEÑA
Redacción EL TIEMPO

FERERO 17 DE 2013