

Emociones Positivas en la Familia

Modelar el buen humor en los niños

Son tiempos difíciles los que nos tocan vivir, aunque también son tiempos maravillosos, llenos de posibilidades que hasta hace unos años eran impensadas. Depende de dónde pongamos el foco, estos tiempos pueden limitarnos o expandirnos.

Muchas veces los adultos focalizamos en los aspectos negativos de la época y transmitimos a los niños mensajes muy poco esperanzadores acerca del futuro. Estos mensajes pesimistas no son indiferentes sino que van conformando en nuestros chicos una manera de entender el mundo, también desesperanzada y negativa.

Favorecer en la familia el surgimiento y la circulación de emociones positivas, es nuestro gran desafío como padres. Un ambiente familiar donde prevalecen las emociones positivas, protege a sus miembros del estrés y de la ansiedad, favorece una mejor salud física y mental de sus integrantes, promueve que se tengan relaciones sociales más satisfactorias y hace que la vida no sea vivida como una pesada carga sino como algo verdaderamente agradable.

Favorecer el buen humor y ocuparse de mantenerlo y contagiarlo, no es una tarea menor. Requiere paciencia y dedicación y requiere también atender a las distintas dimensiones del humor que no son sólo la risa, aunque también la incluya. Cuando hablamos de humor nos referimos también a:

- Afrontar las dificultades de modo positivo, manteniendo el humor a pesar de las problemas
- Reír frecuentemente, tomarse la vida con toques de humor y poder reírse de uno mismo
- Desarrollar la creatividad y el ingenio viendo el lado cómico de las cosas
- Practicar la amabilidad y establecer relaciones positivas.

Como adultos tenemos la responsabilidad de favorecerles a nuestros hijos un entorno saludable, generando en nuestra familia un ambiente propicio para que ellos puedan desarrollar todo su potencial. Quizá la vida que llevamos, con apuros y mucho estrés, no nos permite tomar conciencia de si estamos generando en nuestra familia un clima emocional saludable; por eso queremos compartir con ustedes algunas pistas para empezar el cambio, teniendo en cuenta las dimensiones del humor que mencionamos más arriba:

- Compartir con los chicos aquello que nos apasione y entusiasme. Que nos vean disfrutar en lo cotidiano de nuestro trabajo, de algún hobby, etc.
- Usar el humor para hacer bromas sin descalificar ni usar la ironía.
- Reconocer lo que hacen bien y decirlo
- Incorporar a los chicos a las actividades de la casa para que colaboren, según su edad, de diferentes maneras y en un clima de buen humor.
- Estimular la creatividad y el ingenio a través de juegos, cuentos y preguntas “filosóficas” que les permitan expandir la imaginación
- Reírse de uno mismo ante errores o torpezas
- Favorecer que valoren sus logros y lo que los rodea
- Jugar juegos sencillos, que se puedan hacer en cualquier parte como juegos de palabras, chistes, trabalenguas, juegos con el cuerpo.

Te invitamos a revisar el papel que tienen las emociones positivas en tu familia y a promover un cambio si lo crees necesario.