

Niños Felices son Niños Saludables

Série de Salud Mental



La Conexión Humana es Felicidad

Contrario a las creencias populares, éxito en la carrera, riqueza financiera, hacer ejercicio regularmente, o una dieta saludable no son la llave para una vida plena. A través de 85 años de estudios e investigaciones una realidad incuestionable ha surgido: Relaciones positivas son la fuente principal de nuestra felicidad, bienestar, y larga vida. ¡Sin duda alguna! Para mantener relaciones saludables y armoniosas es crucial cultivar lo que los investigadores de Harvard llaman "aptitud social".

Piense en esto: así como la aptitud física es vital para nuestros cuerpos, la aptitud social es crucial para nuestro bienestar mental y emocional. Relaciones saludables no solo nos brindan felicidad y realización, sino que también tienen un profundo impacto en nuestra salud general.

Consejos para Cultivar Aptitud Social como Padres

Al igual que la aptitud física, la consistencia es la llave para la aptitud social. Invertir tiempo y esfuerzo en sus relaciones regularmente lleva a una vida con más felicidad, salud, y plenitud para usted y para sus hijos. Aquí incluimos cinco puntos a seguir para que padres puedan cultivar Aptitud Social:

- 1. Tiempo de Calidad:** Pasar tiempo valioso con sus seres amados. Comidas con la familia y noches de cita son excelentes formas de conectar.
- 2. Comunicación:** Fomentar conversaciones abiertas y honestas con su familia. Escuchar es tan, o más, importante que hablar.
- 3. Mantener Amistades:** Seguir en contacto con amigos que proveen apoyo emocional y entienden su papel de padre.
- 4. Buscar Apoyo:** No dude en buscar ayuda profesional para dificultades en sus relaciones.
- 5. Enseñar Habilidades Sociales:** Eduque a sus hijos sobre el valor de las relaciones y la empatía. Anímelos a crear amistades saludables. Las investigaciones indican que nuestras conexiones necesitan cuidado continuo, al igual que una rutina de ejercicios.

¿Alguna vez se ha preguntado?

El estudio de Harvard sobre la felicidad, también conocido como El Estudio de Harvard de Desarrollo en la Adulthood, es uno de los estudios más largos sobre bienestar. Este estudio nos ha dado mucho conocimiento en relación a relaciones familiares y nuestra felicidad, y la felicidad de nuestros hijos. Los padres pueden reflexionar en el bienestar y la felicidad de su familia al hacerse las siguientes preguntas:

¿Qué tan fuertes son nuestros lazos familiares?

- ¿Fomentamos relaciones cercanas y alentadoras dentro de nuestra familia?
- ¿Fomentamos conexiones positivas?

¿Le damos prioridad a tiempo de calidad?

- ¿Dedicamos tiempo para conversaciones y actividades familiares significativas?
- ¿Tenemos balance en nuestra vida personal y nuestro trabajo para asegurar que tenemos tiempo para nuestra familia?

¿Cómo manejamos el estrés como familia?

- ¿Tenemos estrategias efectivas para manejar las dificultades y el estrés juntos?
- ¿Le estamos enseñando a nuestros hijos técnicas para manejar el estrés saludablemente?

¿Estamos fomentando el crecimiento personal y el aprendizaje?

- ¿Creamos un ambiente que promueve curiosidad, aprendizaje, y crecimiento personal?
- ¿Ponemos metas que nos ayudan a crecer?

Artículos destacados

¿Estamos actuando con generosidad y bondad?

- ¿Promovemos actos de generosidad y contribuir hacia los demás dentro y fuera de nuestra familia?
- ¿Le estamos enseñando a nuestros hijos la importancia de ayudar a los demás?

¿Cómo acogemos el cambio y adaptabilidad?

- ¿Estamos abiertos a adaptarnos a las circunstancias cambiantes y dificultades como familia?
- ¿Nos mantenemos positivos ante las dificultades?

¿Estamos cultivando amistades con lazos fuertes?

- ¿Estamos ayudando a nuestros hijos a desarrollar y mantener amistades positivas?
- ¿Les estamos enseñando relaciones cercanas positivas que nos ofrecen apoyo?

¿Estamos educando a nuestros hijos sobre felicidad y realización personal?

- ¿Estamos conversando sobre los principios de la felicidad, el bienestar, y la satisfacción de la vida con nuestros hijos?
- ¿Los animamos a reflexionar sobre que los hace sentir felices y llenos?

¿Cómo nos estamos preparando para la vejez y la felicidad de nuestra familia?

- ¿Estamos creando la base para una vida feliz y plena en el futuro?
- ¿Estamos fomentando relaciones intergeneracionales y pasando nuestra sabiduría a nuestros hijos?

Estas preguntas pueden servir para empezar a evaluar y aumentar la felicidad y el bienestar general de nuestras familias, usando el aprendizaje del estudio de felicidad de Harvard.

Empoderar a los Niños a Superar Pensamientos Negativos sobre Sí Mismos

Cuando los niños aprenden a notar la diferencia entre pensamientos y sentimientos podemos enseñarles a notar sus propios sentimientos negativos. Es importante que tengan estrategias para lidiar con esos pensamientos negativos.

Cuando escuche a su hijo referirse a sí mismo de forma negativa, por ejemplo diciendo cosas como "no soy lo suficientemente bueno para ser parte de este grupo" o "no tengo la inteligencia para tomar estas clases de química", usted como padre debe desafiar esos pensamientos.

Ayude a su hijo a reemplazar el pensamiento negativo con un pensamiento más realista y positivo. Es importante ayudar a su hijo a hacer un plan para la próxima vez que los sentimientos negativos surjan. Hable sobre: ¿Dónde o cuando usualmente pasa? y ¿Qué estrategia puede usar para manejarlo?

Si un niño puede calmar su pensamiento negativo, esto tendrá un gran impacto en sentimientos negativos y comportamientos que resultan en mayor confianza en sí mismo y en la capacidad de lidiar con los altibajos de la vida. Parar los sentimientos propios negativos conducen a que los niños puedan controlar su propia felicidad.

El mensaje más claro que hemos recibido del estudio de felicidad de Harvard es este: Buenas relaciones nos mantienen más saludables y felices.



¿Necesita ayuda para mejorar su propia salud mental?

Tome un curso en [ParentGuidance.org](https://www.parentguidance.org)



Felicidad diaria

[Realizar Curso Gratis](#)

ParentGuidance.org ofrece varios cursos sin costo para mejorar su compasión por sí mismo, consciencia, y mecanismos para lidiar con la ansiedad y el estrés diario.

Referencias

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). *Build the Life You Want: The Art and Science of Getting Happier* (2nd ed.). Penguin.

(2017, April 17). Good genes are nice, but joy is better. Harvard Gazette. Retrieved September 19, 2023, from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

Driscoll, L. (2017, April 17). Teaching Kids to Tame Negative Thinking. Social Emotional Workshop. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.socialworkemotionalworkshop.com/how-to-tame-negative-thinking/#:~:text=First%20step%2C%20have%20them%20sort,the%20types%20of%20negative%20thinking.>

(2017, April 17). An 85-year Harvard study found the No. 1 thing that makes us happy in life: It helps us 'live longer'. CNBC MAKE IT. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.cnbc.com/2023/02/10/85-year-harvard-study-found-the-secret-to-a-long-happy-and-successful-life.html#:~:text=Contrary%20to%20what%20you%20might,Period>

Huddleston Jr., T. (2017, April 17). These 3 tips can help you raise happier children, say Harvard and Yale experts: They can 'be a huge help to your kids'. CNBC MAKE IT. Retrieved September 19, 2023, from <https://www.cnbc.com/2023/09/14/parenting-tips-to-raise-happier-kids-from-harvard-and-yale-experts.html>