

9 tips de psicología para una crianza positiva de los hijos



Conocer y **vivir tus valores**, tener un **optimismo realista** y llevar una **vida saludable** son factores que te ayudarán a llevar una **crianza positiva** con tus hijos, señaló [Timothy Sharp](#), fundador del **The Happiness Institute**, en su conferencia en el [Wellbeing 360](#) de Tecmilenio.

*“Cuando se trata de crianza positiva en lo que queremos centrarnos es en **fomentar, desarrollar y mantener relaciones positivas** con nuestros hijos”,* comentó Sharp.

El experto en psicología positiva señaló que, en efecto, la crianza puede llegar a ser un tema muy desafiante, sin embargo, también es importante **disfrutar y vivir cada una de las etapas en el crecimiento de los hijos**.

El Dr. Happy, como también es conocido el especialista, presentó la conferencia **Crianza Positiva - consejos prácticos de la ciencia de la Psicología positiva**, como parte de las actividades del último día del **Wellbeing 360**.



/> width="900" loading="lazy">

Factores que son parte de una buena crianza

Sharp expuso algunos estudios sobre diversos **factores que pueden ayudar a las personas a florecer y a tener una vida feliz**, y que a su vez, también son parte de una crianza positiva: el amor, consideración por los demás y la confianza.

Señaló que un estudio de **Harvard** sobre el desarrollo de los adultos arrojó como resultado factores que contribuyen a vivir una vida larga y buena.

“Un factor clave es el amor: amar y ser amado. Cuando miramos a personas con vidas largas y buenas nos damos cuenta que crecieron en un ambiente de amor y apoyo en un ambiente psicológicamente seguro”, señaló.

Sharp compartió también que uno de los fundadores de la **Psicología positiva**, el profesor **Chris Peterson**, señala que para que una persona pueda prosperar y florecer, debe ser consciente de que **las demás personas importan**, se trata de relaciones.

Otro estudio que compartió es el reporte **Gallup** sobre la felicidad y satisfacción en el trabajo; dijo que aunque puede sonar un poco alejado de la crianza positiva, se trata de **la conexión y la pertenencia** de contar con personas en quienes confiar, añadió.

“Cuando se trata de crianza positiva en lo que queremos centrarnos es en fomentar, desarrollar y mantener relaciones positivas con nuestros hijos”.

1. No busques ser perfecto en la crianza

Para el Dr. Happy, la idea de ser **padres y madres perfectos** es un objetivo que puede resultar poco realista y que expone a las personas al fracaso si tratan de llegar a la perfección todo el tiempo.

*“La idea de **una crianza lo suficientemente buena** es que todo lo que tenemos que hacer es hacer nuestro mejor esfuerzo y si lo hacemos bien la mayor parte del tiempo, será lo suficientemente bueno para nuestros hijos”,* reflexionó el especialista.

*“Se trata simplemente de **dar lo mejor de nosotros** tan a menudo como podamos, y eso conducirá a un buen resultado, aumentarán las posibilidades de criar niños saludables, felices y exitosos”,* añadió.

2. Sé sabio al elegir tus batallas

Distraerse con cosas que no son importantes es fácil, considera el Dr. Happy; como padres y madres es muy fácil **enojarse por cosas pequeñas**, como dormitorios desordenados o estresarse porque los hijos no entregan sus tareas a tiempo.

“No son cosas sin importancia, pero, ¿son realmente las cosas más importantes?”, reflexionó.

*“Hay un dicho que dice: **‘Elige tus batallas’**. No queremos pelear ni discutir por todo con nuestros hijos; debemos ser muy claros sobre esas cosas que son muy, muy importantes, y eso también significa **tener claros nuestros valores**”,* añadió.

3. Sé el ejemplo viviendo tus valores

Aunque a veces los niños o adolescentes no lo admiten, porque no lo reconocen o no se dan cuenta, son sus padres y madres los **modelos a seguir** más importantes y significativos de sus vidas, considera Sharp.

*“Buscan en nosotros y **aprenden de lo que hacemos**. Entonces, si queremos que nuestros hijos vivan vidas buenas, saludables y exitosas, debemos **modelar los comportamientos que queremos vivir** activamente y que busquemos que ellos sigan y aprendan.*

“De nada sirve que les diga a mis hijos que hagan ejercicio y coman bien, si me la paso sentado en el sofá y comiendo basura. Pero, si hago ejercicio todas las mañanas y mis hijos me ven, es más probable que aspiren a una vida saludable”, dijo.

Según el Dr. Happy, esto aplica tanto para conductas cotidianas como para **valores como la honestidad y la perseverancia**. Por eso recomienda tener claridad en los valores y representarlos lo mejor y con la mayor frecuencia posible.



/> width="900" loading="lazy">

4. Lleva una vida saludable

El Dr. Happy señala que tener una **vida saludable** también es parte importante en lo que implica el llegar a ser feliz.

*“Es de vital importancia en todas las áreas de nuestras vidas. Si queremos **que nuestros hijos crezcan saludables** hay que modelar esos comportamientos, haciendo ejercicio, comiendo alimentos saludables y priorizando el sueño y el descanso.*

*“Es difícil ser feliz si estamos enfermos y cansados ??todo el tiempo. **La salud física está relacionada con nuestra salud mental y bienestar psicológicos.** El ejercicio, por ejemplo, es un destructor de estrés, es un antidepresivo”,* añadió.

5. Da ánimos con optimismo real

Sharp destacó la importancia de alentar, reforzar y recompensar a los hijos cuando hacen las cosas correctas, pero también de **reconocer y aceptar cuando algo no está bien.**

*“El **verdadero optimismo** se trata de encontrar lo bueno, de centrarse, resaltar y celebrar todo lo bueno en nuestras vidas, pero también se trata de enfrentar las frías y duras realidades.*

“Se trata de afrontar aquellas situaciones que a veces no son tan buenas y hacerlo de manera constructiva”, comentó.

Asimismo, dijo que como padres y madres también es importante **modelar y alentar el valor de la gratitud**; enfocarse en lo bueno y dar gracias. Evidencias científicas de la Psicología positiva respaldan que la gratitud ofrece beneficios psicológicos.

6. Fomenta la resolución de problemas

Para el Dr. Happy, es importante que los padres afronten el hecho de que las cosas no siempre serán buenas, que habrá problemas en la vida, pero sobre todo que puedan enfocarse en lo que los psicólogos llaman **pensamiento centrado en la solución**.

*“Si nosotros o nuestros hijos están pasando por un **momento difícil**, queremos hablar de ello y reconocerlo, pero también decir, bueno, ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Dónde está la solución? ¿Cómo podemos eludir un resultado y superarlo?”*

*“Como padres, a menudo les reconoceré a mis hijos que las cosas no siempre van bien y que hay desafíos. No quiero que mis hijos piensen que mi vida es perfecta cuando no lo es. Pero también deben ver que **busco soluciones para salir adelante**”, dijo.*



/> width="900" loading="lazy">

7. Reconoce el valor de la unidad

La **conexión y la pertenencia** son elementos centrales de la crianza positiva, señala el Dr. Happy. Se trata de reconocer que todos, padres e hijos están **juntos en la búsqueda de la**

felicidad y la prosperidad real.

*“Cuando las cosas van bien queremos celebrarlas juntos, es bastante obvio, pero cuando las cosas no van tan bien debemos superarlas juntos también. Que tus hijos acudan a ti en un momento difícil representa una **fortaleza de su relación**.”*

*“Es una de las cosas más significativas que queremos hacer como padres, saber que si mis hijos se meten en problemas, y lo harán, tendrán dificultades para enfrentar desafíos tengan la **confianza de acercarse y tener una conversación para hallar soluciones**”, añadió.*

La verdadera prosperidad y el florecimiento real se trata de que haya una conexión y tener **relaciones saludables entre padres e hijos**, consideró el psicólogo.

8. Céntrate en sus fortalezas

El conferencista recomendó a los padres y madres concentrarse en las **fortalezas** de sus hijos y buscar impulsarlas, pues son de los contribuyentes más significativos en la salud, el bienestar y el éxito en la vida.

*“Con demasiada frecuencia, muchos de nosotros **nos enfocamos en lo que no somos buenos**, en las fallas o debilidades. Nadie es perfecto, sí tenemos fallas, pero también fortalezas, atributos psicológicos y cosas en las que realmente somos buenos.*

*“Para los padres, concéntrese en lo que sus hijos son buenos para asegurarse de que pueda **ayudarlos a superar sus debilidades** y asegurarse de que pueda ayudarlos a **mejorar en las áreas en las que podrían estar tropezando en su vida**”, añadió.*

9. Pon a tus hijos primero y disfruta de la vida

En la actualidad, es normal que las personas se ocupen con todas las cosas que hay en sus vidas, como el trabajo, relaciones y otros factores estresantes, sin embargo, el Dr. Happy señala que es de vital importancia **poner a los hijos primero**, tan a menudo como se pueda.

*“Habrá cosas en las que trabajemos, con presiones y todo tipo de cosas, pero para las personas que sean padres de manera más positiva, **la crianza de los hijos es y siempre será la prioridad número uno en su vida**”, reflexionó el especialista.*

Y aunque considera que tanto la crianza, como el trabajo o la preparación profesional son cosas serias, las personas **no deben olvidarse de celebrar todo lo bueno en su vida**, cosas alegres que a veces se pasan por alto en el ajetreo y estrés del día a día.

*“Los padres y madres, no se olviden de saborear, disfrutar y **celebrar todos y cada uno de los momentos de su vida**, cada **etapa de la vida de sus hijos**, porque eso terminará antes de que se den cuenta”, concluyó.*



/> width="900" loading="lazy">

Wellbeing 360

El evento **Wellbeing 360**, organizado por **Tecmilenio**, reúne a líderes en **Ciencia del Bienestar** que comparten sus ideas sobre organizaciones, familias, educación, vida con propósito y ciudades en bienestar

Este evento se realizó del 17 al 20 de octubre de 2022.

*"Tecmilenio creó este foro con el objetivo de que miles de personas pudieran explorar, de mano de **expertos de todo el mundo**, los caminos para conectar con su conciencia, construir su propósito, vivir en bienestar y buscar la **autorrealización**",* dijo Bruno Zepeda, rector de esta universidad.

*"**Celebramos 10 años** de llevar a cabo este evento que ha tenido distintos nombres, como *Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad* y hoy *Wellbeing 360* en su tercera edición",* dijo Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad.

*"Estamos muy orgullosos de que probablemente este sea **el evento más relevante en temas de bienestar** a nivel global y que lleva el sello *Tecmilenio*",* agregó.

Wellbeing 360 contará con la participación de expertos internacionales como Raj Raghunathan, Kelly McGonigal, Robert Quinn, Karen Reivich, entre otros.

LEE TAMBIÉN: