



LOS SECRETOS DE LA FELICIDAD

No pongas a tus hijos en una burbuja

Nutre su felicidad

Es cierto que los padres no podemos controlar la felicidad de nuestros hijos, pero sí somos responsables de nuestra propia felicidad. **Los niños absorben todo de nosotros y por eso nuestro estado de ánimo es muy importante para ellos.** Los padres felices son propensos a tener niños felices, mientras que los niños de padres deprimidos sufren depresión.

Permite el éxito, pero también el fracaso

Si deseas reforzar la autoestima de tu hijo, deberás centrarte menos en los cumplidos y en los elogios y proporcionar amplias oportunidades para que aprendan nuevas habilidades para la vida diaria. No alabar por cualquier cosa es el verdadero conductor de la autoestima. Es necesario permitir a los niños que se den cuenta que ellos son capaces desde el momento en que empiezan a caminar. **Un error común en los padres es hacer demasiado por los hijos.**

Aunque puede ser complicado ver cómo los hijos luchan, la sensación de satisfacción y la emoción de dominio es lo mejor que pueden conocer. Es a través de la práctica cuando los niños podrán aprender las cosas, las experiencias repetidas para dominar un aspecto ayudarán a que los niños desarrollen una actitud en la que poder enfrentar otros desafíos futuros con mayor entusiasmo y optimismo, algo esencial para ser feliz.

Los errores son los mayores maestros.

Y recuerda...

- Da responsabilidades a tus hijos acordes a su edad
- Practica una vida llena de gratitud
- Elogia el esfuerzo, pero no la perfección
- Enseña Inteligencia Emocional, auto-disciplina, optimismo...
- Pasad tiempo en familia de calidad y también en las horas de la comidas (o algunas de ellas)
- Permite que tus hijos sean niños
- Cuídales y quíérellos de forma incondicional