

La crianza de los hijos: cinco sugerencias para criar niños amables.

Cómo enseñar a sus hijos a ser amables.

Si usted es padre, tal vez se pregunte: ¿Es posible enseñar a los hijos a ser amables? ¿O será que nacen con esa cualidad? La respuesta a estas dos preguntas es sí. Los niños nacen siendo amables, pero también deben aprender a ser amables con los demás.

Hay una hormona en el cerebro muy importante para desarrollar esta cualidad, pues ayuda a formar relaciones, a ser cuidadoso, cariñoso y generoso y a confiar en los demás. Además, los niños aprenden a ser amables de usted y de los otros adultos con los que se relacionan.

"El ambiente en el que se crían los niños desempeña un papel clave", señala la Dra. Laura Lamminen (Ph.D., ABPP) psicóloga pediátrica de Children's Health.SM. "Si los padres son amables con sus hijos, si los calman cuando se sienten deprimidos, si les brindan amor y compasión, los niños terminan desarrollando esas cualidades y las demuestran al tratar con los demás".

Por qué es bueno ser amable

Los estudios demuestran que las personas amables tienen más probabilidades de sentirse integradas a la sociedad y se sienten mejor consigo mismas.

"Criar niños amables tiene muchos beneficios, tanto físicos como mentales", explica la Dra. Lamminen. "La amabilidad es buena para el corazón; aumenta la confianza en uno mismo, mejora las relaciones y hace que uno se sienta más feliz".

Ser amable ayuda a los niños a:

- tener más energía;
- sentirse mejor consigo mismos;
- ser más optimistas y sentirse más contentos,
- y ser aceptados por sus amigos.

Además, ser amable ayuda a los niños a:

- sentirse menos tristes (o deprimidos);
- tener menos dolor;
- tener menos estrés;
- preocuparse menos, y
- tener mejor presión arterial.

Cómo criar niños amables

Ser amable es una de las mejores maneras de enseñarles amabilidad a sus hijos. Si hace cosas buenas por los demás, como saludarlos o recoger el bote de basura del vecino, su hijo lo notará y aprenderá a hacer lo mismo. "La amabilidad es contagiosa. si los niños ven que alguien es amable con ellos, tratan de devolver el favor", asegura la Dr. Lamminen.

La mayoría de los niños que son amables tienen estas cosas en común:

- **Son generosos:** Dan de su tiempo o de sus recursos.
- **Son considerados:** Piensan en los demás y hacen cosas buenas por ellos.
- **Son optimistas:** Les gusta ayudar, compartir, ofrecerse voluntarios y hacer donativos.
- **Se ponen en el lugar de los demás:** Comprenden el sentir de la gente.

Los niños pueden aprender a ser amables desde muy pequeños. La Dra. Lemminen dice: “A los niños les gusta hacer felices a los demás, y los padres pueden promover esta cualidad”. Si un niño de dos años no quiere compartir sus juguetes, esto es lo que puede decir: “Nosotros somos compartidos porque así, el juego es más divertido”.

He aquí cinco sugerencias para comenzar a enseñar amabilidad a los niños.

1. Cree un vínculo cercano con sus hijos

Incluso desde pequeños, hay muchas maneras de crear vínculos con ellos. Acurrúquelos, abrácelos y déles besos. Hagan cosas juntos, como leer un libro o jugar, y abrácelos mientras comen. Esté alerta a sus necesidades y demuéstreles que entiende sus sentimientos.

2. Enséñeles a llevarse bien con los demás

Cuando sus hijos aprendan a aceptar, a ayudar y a jugar con otros niños, aprenderán a llevarse bien con los demás. Ayúdelos a satisfacer sus propias necesidades y las necesidades de los demás. Cuando su hijo haga algo bien, dígales cosas como: “¡Fuiste amable con tu amiguito y lo ayudaste! ¡Qué bueno!”.

3. Dígales por qué se siente orgulloso de ellos

Siempre que felicite a sus hijos, dígales la razón. En lugar de decir: “Estoy orgulloso de ti”, dígales: “Estoy orgulloso de que hayas ayudado a tu amigo a encontrar su libro. Fue muy amable de tu parte tomarte el tiempo para ayudarlo.” Esto les permite saber qué cosas deben hacer para que usted se sienta orgulloso de ellos.

4. Deles el ejemplo

Usted es el modelo de sus hijos. Deje que lo vean hacer cosas buenas por los demás, incluso cuando implique un sacrificio hacerlo, y si quieren ayudarlo, déjelos. Cuando ayude a otras personas lleve con usted a sus hijos.

5. Ayúdelos a formar amistades

Pregúnteles en qué cosas pueden ayudar a sus maestros. Si no tienen familiares cerca, tal vez haya vecinos con los cuales entablar una amistad. Si tienen familiares o vecinos que son de mayor edad, vayan a verlos y a ayudarlos juntos.

Hay muchas maneras en las que usted y sus hijos pueden contribuir a la comunidad. Haga servicio voluntario con ellos. Esto les enseña cualidades como la bondad, el respeto, la comprensión y la paciencia. Las organizaciones locales sin fines de lucro suelen ofrecer a los adolescentes la oportunidad de ser voluntarios. Estas son excelentes oportunidades de relacionarse con otras personas de su edad.