

**MANERAS
DE CRIAR
HIJOS
FELICES**

Timothy J. Sharp



Diseño de portada: Ramón Navarro / Estudio Navarro
Diseño de interiores: Mónica Alejandra Díaz Robles

Título original: *100 Ways to Happy Children*

© 2009, Timothy J. Sharp

Traducido por: Graciela Nachieli Romero Saldaña

Publicado por primera vez por Penguin Group Australia.
Esta edición es publicada por acuerdo con Penguin Random
House Australia Pty Ltd.

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: julio de 2018
ISBN: 978-607-07-5021-2

Primera edición impresa en México: julio de 2018
ISBN: 978-607-07-4989-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

Índice

Introducción	15
Sección uno	
20 maneras de establecer las bases familiares	19
1. La felicidad es... ..	21
2. La felicidad no es... ..	23
3. Las acciones hablan más fuerte que las palabras	24
4. Discute y define los valores familiares	25
5. Define tu estilo de crianza	26
6. ¿Cuál es tu plan de vida?	28
7. Prioriza y enfócate	30
8. Reconoce los pensamientos negativos	32
9. Categoriza los pensamientos negativos	34
10. Maneja los pensamientos negativos	37
11. Reconoce tus fortalezas	39
12. Utiliza tus fortalezas	41
13. Siembra pensamientos optimistas	43
14. Entiende la importancia del optimismo	45
15. Promueve relaciones saludables: tu pareja y tú	46
16. Promueve relaciones saludables: tu hijo y tú	47
17. Comunícate efectivamente	48
18. Promueve un hogar saludable y sé un buen modelo a seguir	49
19. Ten conciencia plena: disfruta el momento	50
20. Aprende de tus hijos: juega y diviértete	52



Sección dos

20 maneras de construir carácter	53
21. Las distintas etapas del desarrollo: para ti y para tu hijo	55
22. Utiliza preguntas socráticas	57
23. Reconoce, confronta y maneja los pensamientos negativos de tu hijo	58
24. Ayuda a tu hijo a reconocer sus fortalezas	59
25. Ayuda a tu hijo a construir sus fortalezas	61
26. Guía a tu hijo	62
27. Sean considerados con los demás	63
28. Definan qué está bien y qué está mal	64
29. Ayuda a tu hijo a desarrollar su propósito y definir sus metas	65
30. Planteen metas claras	67
31. Promueve expectativas realistas	68
32. Construye resiliencia	69
33. Refuerza el optimismo y la esperanza cuando las cosas salen mal	71
34. Identifica las emociones negativas	73
35. Acepta las emociones negativas	74
36. Maneja las emociones negativas	76
37. Provéele reacciones alternativas a tu hijo	78
38. Anima a tu hijo a encontrarle soluciones a sus problemas	79
39. Promueve la perseverancia	80
40. Aprecia todas las formas de felicidad	82

Sección tres

20 maneras de establecer límites positivos	85
41. Modela conductas y actitudes apropiadas	87
42. Define límites y estructuras	89
43. La molestia a corto plazo trae ganancias a largo plazo	91
44. Ofrece disciplina y alternativas positivas	92
45. La disciplina no necesita del castigo corporal	94
46. Equilibra la consistencia con la flexibilidad	95
47. Refuerzos positivos: ¿qué son?	96
48. Refuerzos positivos: ¿cómo hacerlos?	98



49. Acepta que los cambios toman tiempo	99
50. Dedicar tiempo de calidad a tu hijo	100
51. Enséñale a tu hijo los beneficios de la conciencia plena	102
52. Comprende y pon en práctica la consideración positiva incondicional	103
53. Ama tanto como puedas y luego ama un poco más	104
54. Aplica la «Proporción Losada»	105
55. Busca tiempo en cantidad tanto como tiempo de calidad	106
56. Habla con tu hijo	107
57. Escucha a tu hijo	108
58. Sean familia: coman, jueguen y pasen tiempo juntos	109
59. Recuerda divertirte	110
60. Deja que tu hijo sea niño	112

Sección cuatro

20 maneras de hacer que el aprendizaje sea

seguro y divertido	115
61. Cultiva el amor por el aprendizaje	117
62. Cultiva el amor por la escuela	118
63. Establece reglas para la tarea	119
64. Haz que la tarea sea divertida	120
65. Aprender fuera de la escuela	121
66. Alienta la curiosidad	122
67. Enfócate en las áreas de interés establecidas	123
68. No te enfoques en los obstáculos	125
69. Responsabilízate al tratar con los miembros de la comunidad educativa	126
70. Reconoce cuando tu hijo necesita un descanso	128
71. Enséñale a tu hijo a no rendirse	129
72. Reconoce cuando ya ha sido suficiente	131
73. Aprender a resistir la presión social	132
74. Aprender a fluir con la presión social	133
75. Desarrollar relaciones positivas con los compañeros	135
76. Enfrentar el <i>bullying</i>	136



77. Ayuda a tu hijo a desarrollar relaciones positivas con los maestros	137
78. ¿Qué significa realmente el fracaso?	138
79. Superar los miedos	139
80. Ser valiente	140

Sección cinco

20 maneras de asegurar el bienestar	141
81. Sé un buen modelo a seguir: identifica y deshazte de los malos hábitos	143
82. Sé un buen modelo a seguir: construye hábitos saludables	145
83. Edúquense en familia sobre comer sanamente	147
84. Coman en familia	149
85. Haz que comer sano sea divertido para los más pequeños	151
86. Haz que comer sano sea divertido para los niños mayores	152
87. No te molestes con lo que no les gusta comer	153
88. Asegúrate de que tu hijo coma sanamente cuando no está en casa	155
89. Crea una política familiar respecto al peso y las dietas	156
90. Enséñale a tu hijo a aceptar su apariencia	157
91. Reduce el tiempo que pasa frente a una pantalla	158
92. Fomenta el ejercicio formal	160
93. Fomenta el ejercicio informal y la actividad casual	161
94. Elige actividades físicas que reflejen los intereses de tu hijo (y no los tuyos)	162
95. Establece rutinas de sueño saludables	164
96. Enséñale a tu hijo cómo relajarse	167
97. Designa un tiempo para no hacer nada	170
98. Anima a tu hijo a desarrollar estrategias para solucionar sus problemas	172
99. Identifica problemas de salud mental graves (y reconoce cuándo buscar ayuda)	174
100. Ama a tu hijo como es	176



Recursos recomendados	177
Agradecimientos	179
Índice analítico	181

Este libro está dedicado a mi familia, que amo y me ama: a mi maravillosa esposa Marnie, y a mis hijos Tali y Coby, que son mi inspiración. Este libro nació gracias a ellos y está escrito para ellos, que me motivan constantemente a buscar la felicidad y a hacer todo lo posible para mejorar la suya, que es lo que me mueve diariamente.

Introducción

Permíteme hacerte una pregunta que es tan sencilla como importante: ¿preferirías que tu hijo viviera una vida sin problemas o una gran vida? Este libro se trata de buscar la felicidad de tu hijo de forma activa y apasionada, no de simplemente minimizar sus problemas. Se trata de ayudar a tu hijo, y a ti, a tener una gran vida.

Además de ser padre de dos hijos, soy psicólogo. La mayor parte de este libro está basada en los principios de la psicología positiva, que frecuentemente es llamada «la ciencia de la felicidad».

Durante gran parte de su historia, la psicología se ha encargado de los problemas de la gente, enfocándose en identificar y tratar los traumas psicológicos, así como en arreglar problemas conductuales graves. En las últimas décadas, la psicología positiva ha surgido como una forma de maximizar las partes de nosotros que funcionan bien, incrementando nuestros niveles de optimismo e identificando y utilizando nuestras fortalezas para crecer.

Aplicada a la crianza, la psicología positiva sugiere que trabajemos con nuestros hijos para construir fortalezas internas y ayudarlos a ver su mundo de una manera más optimista. La meta es establecer una base psicológica sólida desde el inicio, en vez de esperar la aparición de un problema o conflicto serio. La psicología positiva es la cerca que construimos en la cima de la colina para evitar que nuestros hijos se caigan y no la ambulancia que enviamos para recogerlos.



Entonces, como padres, ¿cómo podemos construir esta «cerca» para nuestros hijos? Para empezar, necesitamos convertirnos en buenos modelos a seguir. La verdad más básica de las dinámicas de la vida familiar es que los niños aprenden a funcionar en este mundo observando a sus padres. Si los padres tienen miedo y son negativos, el hijo aprenderá que el mundo es un lugar difícil y peligroso; si los padres son positivos, sanos y felices, el niño aprenderá que la vida es algo que debe disfrutarse y apreciarse. La sección uno de este libro ofrece información específica sobre cómo puedes reorganizar tus prioridades, manejar mejor tus relaciones, mejorar tus niveles de optimismo y construir tus fortalezas, todo con el objetivo de crear una base fuerte para una vida familiar e hijos felices.

Las otras cuatro secciones se enfocan en aspectos de la vida y experiencias de tu hijo, además de que ofrecen estrategias específicas sobre cómo ayudarlo a replantearse su visión de la vida y reforzar aquello que le funciona personalmente. La sección dos, que trata sobre el carácter, aborda el manejo de los pensamientos negativos, la identificación de las fortalezas, el desarrollo de la decencia, la construcción de la resiliencia y cómo plantear metas. La sección tres aborda la disciplina positiva y los límites. La sección cuatro presenta cómo puedes trabajar con tu hijo para hacer que sus años de aprendizaje sean tan positivos y productivos como sea posible. La sección cinco explora cómo la buena salud física impulsa el bienestar y el crecimiento emocional.

Este libro fue escrito pensando en los padres ocupados, que en estos tiempos somos la mayoría. Mi libro anterior, *100 Ways to Happiness: A Guide for Busy People*, recibió muchos comentarios positivos por su formato: cien capítulos breves y prácticos que pueden digerirse fácilmente en minutos y no requieren gran conocimiento de teoría psicológica ni dejan mucha «tarea» que le quite tiempo al lector. Este libro está escrito en el mismo estilo. Te invita a tomarlo y dejarlo, según el tiempo te lo permita, aunque, claro, puedes leerlo de principio a fin. La mayoría de los capítulos tiene un breve ejercicio o una meta, lo cual te permitirá llevar la lectura a la práctica. Estos ejercicios pueden ser tan simples como:



- ☆ Felicitar a tu hijo por un logro específico.
- ☆ Comer juntos regularmente.
- ☆ Hablar con tu hijo para ayudarlo en una experiencia negativa.
- ☆ Leer una historia positiva.
- ☆ Designar un tiempo simplemente para «pasar el rato».
Poner un horario específico para irse a la cama.

Practicar las distintas actividades te permitirá ayudar a tus hijos a construir un «portafolio» de experiencias positivas, lo cual a su vez los impulsará a alejarse de las creencias limitantes y la mentalidad negativa. Por lo general, este acercamiento paso a paso es suficiente para recalibrar la dinámica familiar y crear un ambiente más feliz en el hogar. Obviamente, si hay problemas más intrincados, los padres deben buscar ayuda extra. La sección de recursos recomendados de la página 177 te ofrece una lista de contactos útiles y más lecturas.

A veces lo único que saben los padres es que no hay dos niños exactamente iguales. No son páginas en blanco, sino individuos con sus propias personalidades, gustos, aversiones y una visión del mundo ya establecida. Algunos niños simplemente nacen felices y optimistas, mientras que otros a veces son felices y otras tempestuosos. Es importante señalar que la psicología positiva no sugiere que la gente debería ser feliz todo el tiempo. Más bien, reconoce que los humanos son seres sociales y emocionales y que es perfectamente normal que experimenten toda la gama de emociones. Las emociones negativas, como la molestia, la angustia y la frustración, y las emociones positivas, como la felicidad, la alegría y el entusiasmo, son parte de la vida diaria de nuestros hijos y también de la nuestra.

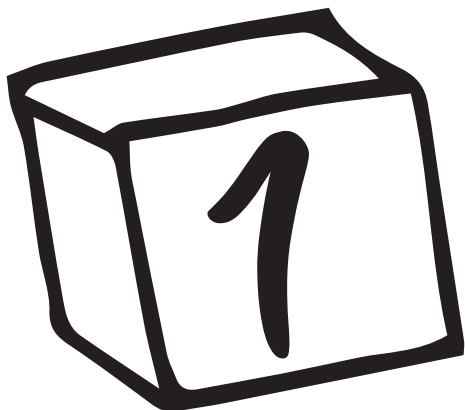
Aunque gracias a los estudios y la experiencia sabemos que algunas personas son naturalmente más felices y optimistas que otras, también sabemos que «el optimismo es algo que puede aprenderse». Enseñarle a un niño a convertirse en un optimista no se trata de moldearlo hacia un ideal de perfección. No es ingeniería social ni una invitación para que los niños eviten las duras realidades del mundo en el que vivimos. Pensar de manera optimista no es lo mismo que simplemente ver el mundo con lentes color rosa; se trata de tener una imagen realista



100 maneras de criar hijos felices

del mundo en el que vivimos, con todo y sus fallas, para estar preparado para vivir en ese mundo con esperanza, valor y compromiso. Cuando somos optimistas, nos sentimos motivados a enfrentar los retos complicados que nos ayudan a aprender y crecer; nos sentimos inspirados para trabajar con nuestras fortalezas, utilizar nuestras habilidades y emplear nuestras capacidades críticas al máximo. Nos sentimos más inclinados a ayudar a otros y a conectar más profundamente con aquellos que amamos.

100 maneras de criar hijos felices no sólo es algo con lo que soñé una noche; está lleno de sugerencias y estrategias basadas en investigación científica seria. Con esto en mente, puedo decir con seguridad que el «programa de la felicidad» que se describe en las siguientes páginas funciona de verdad. Estoy seguro de esto gracias a los resultados de incontables estudios de todo el mundo, a la evidencia de miles de mis clientes y, sobre todo, a que he visto que funciona en mi propia familia y en mis hijos felices. Así que sigue leyendo y encuentra en estas cien maneras el camino hacia la felicidad para tus hijos y para ti.



20 maneras de establecer las bases familiares

Esta sección se trata más de ti que de tus hijos, pero cualquier padre sabe instintivamente que su estado de ánimo afecta profundamente el estado de ánimo de sus hijos, desde bebés hasta adolescentes. Los siguientes 20 capítulos te ofrecen un rápido viaje por los principios de la psicología positiva, así como por métodos confiables y probados para incrementar tu propia felicidad. Muchos de los ejemplos se relacionan con la crianza, pero algunos te pedirán que detengas por un momento este importante trabajo y te enfoques en ti como persona. Los niveles de felicidad están, al menos en parte, determinados por la genética; sí: la felicidad es algo hereditario. Pero ningún hijo es o aprende a ser feliz en el vacío, sino que buscan ejemplo e inspiración en mamá y papá. Los padres felices generan hijos felices.



1. La felicidad es...

¿Qué hace feliz a una persona? ¿Qué hace feliz a un adulto y qué hace feliz a un niño? Las respuestas a estas preguntas son complejas, variadas y distintas para cada persona y para cada familia, pero en general creo que la siguiente lista contiene las cualidades más significativas que contribuyen a la felicidad:

- ☆ Tener una idea clara de tu propósito y razón de ser en la vida.
- ☆ Ser activo y saludable.
- ☆ Tener relaciones profundas.
- ☆ Conocer tus fortalezas y aprovecharlas al máximo.
- ☆ Vivir en el presente en vez de obsesionarte con el pasado o preocuparte por el futuro.
- ☆ Apreciar lo que tienes en lugar de enfocarte en lo que no y en lo que crees que necesitas.

La felicidad es algo que elegimos. Cada día tomamos decisiones, desde dónde vamos a comer hasta cómo vamos a responder a una situación en particular, y lo que determina nuestra felicidad es la naturaleza y calidad de dichas elecciones. No hay nada místico o mágico respecto a la felicidad; es algo que creamos a través de la manera en que enfrentamos el mundo día con día.

Digo que la felicidad es algo que «elegimos» (**choose**, en inglés), y seleccioné cuidadosamente la palabra, pues cada letra del término en inglés se relaciona con las seis estrategias clave para alcanzar la felicidad. Necesitarás conocer con claridad (**clarity**) tu razón de ser y tus metas en la vida; buena salud (**health**); optimismo (**optimism**), es decir, una visión más positiva y realista de ti mismo, de tu futuro y del mundo; tener presentes a los demás (**others**) y la forma en que te relacionas con ellos; enfocarte en tus fortalezas (**strenghts**), y, por último pero no menos importante, deberás disfrutar (**enjoy**) el momento.

Este enfoque de trabajo personal con vistas al futuro es uno de los aspectos más emocionantes de la psicología positiva. Aunque se fundamenta en la teoría y la práctica científica ba-



sada en la evidencia, en esencia lo que esta propuesta dice es: «A ver, todos tenemos defectos y podemos mejorar en ciertas áreas, pero también tenemos fortalezas y cualidades; cuanto más las usemos, más felices, exitosos y mejores seremos».

Las personas felices, ya sean adultos o niños, son mejores que las deprimidas o infelices para identificar y utilizar sus fortalezas, además de que se preocupan menos por sus debilidades. No desconocen sus defectos, pero los manejan de manera que no interfieran con su éxito y su felicidad. También se recuperan rápidamente de circunstancias difíciles y sacan el mayor provecho posible de aquello en lo que son realmente buenos.



2. La felicidad no es...

Hay muchos mitos y malentendidos sobre la felicidad, los cuales suelen provocar que las personas la busquen en lugares equivocados. Creo que el problema comienza por las definiciones y expectativas inapropiadas que mucha gente tiene respecto a ella.

Un mensaje de vital importancia que debes comunicarle a tu hijo es que la felicidad es mucho más que vivir una vida de placeres y disfrutar las alegrías momentáneas. La gratificación instantánea y el consumismo rampante no necesariamente conllevan emociones positivas duraderas. La felicidad no se relaciona directamente con:

- ☆ La inteligencia.
- ☆ La apariencia física.
- ☆ La riqueza o el nivel económico (siempre y cuando no estés en dificultades financieras extremas).
- ☆ El número o tipo de juguetes u objetos que posees.

El psicólogo Leaf Van Boven encuestó a personas de distintos lugares y procedencias sobre sus actividades y compras; así, descubrió que en general la gente es más feliz cuando gasta dinero en experiencias de vida en vez de gastarlo en posesiones materiales. El ánimo de las personas se elevaba al recordar experiencias en lugar de objetos, incluso si la experiencia no les pareció tan buena en su momento. En cierta manera, los recuerdos van mejorando con el tiempo, mientras que los objetos se deprecian.

Pregúntate:

- ☆ ¿Qué cosas podríamos usar para tener más y mejores experiencias?
- ☆ ¿Le sacamos todo el provecho a nuestro vehículo para explorar nuevos lugares?
- ☆ ¿Usamos suficiente nuestras bicicletas?
- ☆ ¿Hay mejores maneras de utilizar los juguetes a fin de disfrutar más?



3. Las acciones hablan más fuerte que las palabras

Los niños aprenden a través de la observación: te ven y luego te copian. Por lo tanto, debemos ser las personas en las que queremos que se conviertan nuestros hijos. Esto se llama «modelado».

El modelado es una de las maneras más poderosas de aprendizaje y, como padres, somos el modelo a seguir de nuestros hijos. Obviamente hay otros, tales como maestros y abuelos, pero el aprendizaje inicia en casa. En pocas palabras, al ser felices modelamos conductas felices para nuestros hijos.

La buena noticia es que podemos usar esto para nuestro beneficio. Si tu hijo ve que sales a caminar diariamente, lo considerará algo natural que hay que hacer; si te ve comer frutas y verduras en vez de chocolates y galletas, le parecerá algo normal, y si te ve alegre y riendo, eso también será una parte natural de la vida para él.

Olvida ese dicho de «haz lo que digo y no lo que hago»; es una pérdida de tiempo. Las acciones hablan más fuerte que las palabras. Tu hijo copiará lo que haces mucho más que lo que dices. ¡Muchos ya deben saber esto por experiencia!



Gillian está criando sola a su hijo de 13 años, quien es un chico feliz, sensato, sociable, que practica mucho deporte, tiene un amplio círculo de amigos y se enfoca en disfrutar la vida. Gillian siempre ha creído en las recompensas en vez del castigo y anima a su hijo a tener sus propias opiniones y negociar los límites que ella le plantea. Gillian volvió a estudiar cuando su hijo era un bebé y ahora está a punto de terminar su maestría en Psicología Clínica. Su hijo está emocionado y orgulloso de ella; puede ver cómo la dedicación y la persistencia traen recompensas.