

## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 13: Infunda un sentido de responsabilidad social.

Permita que sus hijos sepan que espera un comportamiento moral, como honestidad y justicia. Ponga el ejemplo de honestidad, justicia y responsabilidad social para que sus hijos lo sigan. Promueva el sentido de respeto propio de sus hijos.



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 14: Dé verdaderas responsabilidades.

Reconozca a los niños que hacen una contribución a la familia para aumentar su sentido de conexión y confianza, dos prerrequisitos para la felicidad duradera.



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 15: Practique la gratitud.

Los estudios de felicidad relacionan constantemente los sentimientos de gratitud con el bienestar emocional. Pida a cada miembro de la familia que dedique tiempo diariamente para decir en voz alta algo por lo que está agradecido.

¡Dé gracias!



## CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

### Consejo No. 16: No intente hacer a su hijo feliz.

Los padres que se sienten responsables de las emociones de sus hijos tienen mucha dificultad para permitirles sentirse enojados, tristes o frustrados. Nos apresuramos a darles lo que pensamos que los hará sonreír o resolver lo que les causa estrés. Los niños que nunca aprenden a lidiar con las emociones negativas corren peligro de que dichas emociones los tumben en la adolescencia o en la vida adulta.

