

★ CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS ★

Consejo No. 5: Enseñe inteligencia emocional.

Es una habilidad, no un rasgo con el que se nace. "Empatice, etiquete y valide" cuando tengan dificultad con la ira o frustración. Relaciónese con el niño, ayúdelo a identificar qué siente y dígale que sentirse así es normal.



CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

Consejo No. 6: Dedique más tiempo a jugar.

El juego no estructurado (con o sin adultos) promueve el bienestar intelectual, físico, social y emocional.



CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

Consejo No. 7: Menos televisión.

Las investigaciones demuestran una alta relación entre la felicidad y no ver televisión. Si nuestros hijos están viendo televisión, no están haciendo esas cosas que podrían hacerlos más felices a largo plazo.



CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

Consejo No. 8: Coman juntos.

Los estudios indican que los niños que comen con sus familias con regularidad son más estables emocionalmente y son menos propensos a abusar de las drogas y el alcohol.

