

CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS ✨

Consejo No. 1: Sea feliz usted mismo.

Su felicidad afecta lo felices y exitosos que son sus hijos. La depresión de los padres hace que la crianza sea menos efectiva y puede causar problemas de comportamiento en los niños.



CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

Consejo No. 2: Enséñeles a desarrollar relaciones.

Puede empezar por animarlos a hacer pequeños actos de bondad para desarrollar empatía.



CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

Consejo No. 3: Espere esfuerzos, no perfección.

Los padres que hacen énfasis excesivo en los logros tienen más probabilidades de tener hijos con altos niveles de depresión, ansiedad y abuso de sustancias en comparación con otros niños.



CONSEJOS PARA CRIAR HIJOS FELICES Y SANOS

Consejo No. 4: Enseñe optimismo.

A los niños de diez años a los que se les enseña cómo pensar e interpretar el mundo de modo optimista son cincuenta por ciento menos susceptibles a la depresión cuando más adelante pasan por la pubertad.

