

¿Qué cosas hacen felices a los chicos?

Ellos responden y los especialistas nos ayudan a entender su universo justo a tiempo para el Día del Niño

[SEGUIR](#)

Deborah Maniowicz

LA NACION

JUEVES 18 DE AGOSTO DE 2016 • 00:06



Importa que los chicos tengan tiempo libre, tiempo de aburrimiento, ya que los vuelve más creativos.

Foto: Pixabay

44

Durante los nueve meses que dura el embarazo el mayor deseo de los padres puede resumirse en una frase: "que sea sanito". Pero una vez que el bebé nace y con el correr del tiempo, la preocupación pasa a ser que tenga una vida llena de bienestar y buenos momentos. "Que sea feliz" se vuelve la obsesión principal.

A lo largo de 75 años, un grupo de científicos de la universidad de Harvard hizo un seguimiento de 724 personas con el propósito de analizar qué aspectos llevan al ser humano a tener una vida feliz y saludable. La mitad de las personas elegidas eran estudiantes de segundo año de Harvard y la otra parte chicos de los barrios más pobres de Boston. A fines del año pasado el psiquiatra Robert Waldinger expuso el resultado principal de tantos años de investigación: **lo que realmente hace felices a las personas no es tener fama ni dinero, sino relaciones personales saludables y constructivas.**

Teniendo en cuenta este estudio, Sebastián Gacio, neurólogo infantil y coordinador del Centro Infanto Juvenil del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro, afirma que aunque los chicos consiguen ser felices de muchas formas, es importante fomentar que entablen lazos sociales positivos: "No es lo mismo que un chico se sienta feliz viendo una película que lo sea compartiendo experiencias positivas con otras personas".

Vivimos apurados y conectados. **Nos cuesta dejar el celular, desenchufarnos de las preocupaciones laborales y vivir plenamente cada momento, sin que la vida pase de largo.** Todo el estrés del día a día, sumado a la inmediatez que nos exige el sistema -las redes sociales, whatsapp, las publicidades- y la cultura del multitasking repercute en los chicos. No es casual que en los últimos años se hayan vuelto a poner de moda prácticas ancestrales como la meditación infantil o surjan nuevas disciplinas como el mindfulness, una práctica de auto observación que busca centrar la atención al momento presente, conectarnos con el aquí y el ahora.

La psicóloga Mora Marengo, del Instituto Sincronía - especializado en estrés ansiedad y emociones- cuenta que la

cultura de lo instantáneo en la que todos nos vemos inmersos tiene una injerencia negativa sobre los chicos que repercute en el consultorio: "Los adultos se encuentran sobrecargados de trabajo, responsabilidades y exigencias que dificultan el poder estar con los niños al ciento por ciento y conectados mente y cuerpo. Muchos padres consultan porque sus hijos presentan dificultades para tolerar la frustración o la espera, conductas impulsivas y niveles altos de enojo e insatisfacción. **Lo que los niños necesitan para su bienestar y felicidad es poder pasar tiempo de calidad con su familia y seres queridos**".

Si les preguntamos a los chicos qué cosas los hacen felices, ellos suelen responder cosas simples. Actividades que no representan grandes gastos económicos y donde están muy presentes los vínculos con seres queridos:

Luna Lazzaro Cufre, 10 años: "Me hace feliz estar con mis amigas, preparar coreografías, acompañar a mi papá a jugar al fútbol y merendar con mi mamá".

Catalina Ferreira Manguel, 6 años: "Me encanta ir a la casa de mis abuelos y ponerme los tacos de mi abuela y maquillarme. También me encanta jugar con mis hermanas y sumar en el colegio".

León Escribal Marquez, 5 años: "Me gusta jugar a la mancha y a las escondidas, que me lean cuentos, ir al parque a jugar al fútbol, bailar y cantar".

Aunque existen muchísimas definiciones de "felicidad" podríamos decir que somos felices si en nuestro cerebro priman los recuerdos felices y tenemos la perspectiva de seguir reviviéndolos en el futuro. Gacio explica que "es importante que los chicos sean felices porque se encuentran en pleno desarrollo de su personalidad, **sus aptitudes**

sociales, su autoestima y todo va a estar influenciado por el hecho de ser felices". El neurólogo resalta la importancia de que los chicos crezcan en entornos saludables, observando y compartiendo experiencias empáticas, y no expuestos a situaciones de stress continuas.

En los primeros años de vida, Natalia Lassizuk, educadora especializada en primera infancia y coordinadora pedagógica de los Grupos de Juegos Rodantes Jugados, dice que la felicidad "está directamente relacionada con la libertad, con poder descubrir, explorar, experimentar y probar". También resalta la importancia de compartir tiempo de calidad con los chicos : "jugando, paseando, escuchando un cuento, música, viendo un espectáculo, pintando, disfrazándose, cocinando, haciendo torres en el arenero, bailando".



Ser escuchados y compartir momentos en familia los hace felices. Foto: Shutterstock

"Es importante que los chicos sean felices porque se encuentran en pleno desarrollo de su personalidad, sus aptitudes sociales, su autoestima" (Sebastián Gacio).

Compartilo

Toda una experta en el tema, Magdalena Fleitas, cantante infantil, docente y madre de dos varones, dice sin vueltas: **"Los chicos se merecen ser felices.** Ellos expresan qué le pasa a la sociedad, son el crisol que refleja el entorno familiar y global. Si la mayoría de los chicos están angustiados y tensos posiblemente en el sistema esté pasando lo mismo".



Expertos afirman que no es lo mismo que un chico se sienta feliz viendo una película que compartiendo una experiencia con otras personas. Foto: Pixabay

Los especialistas coinciden en que la felicidad no se construye solo de momentos placenteros. Gacio resalta que

"algunas experiencias que uno creería negativas, en su justa medida, también son importantes. No está mal que los niños experimenten a veces sensaciones tristes por alguna razón, o se frustren porque se les dice que no a algo, o se aburran en determinado momento". Y Fleitas subraya que es importan que los chicos tengan tiempo libre, tiempo de aburrimiento, ya que los vuelve más creativos .

"Los chicos se merecen ser felices. Ellos expresan qué le pasa a la sociedad, son el crisol que refleja el entorno familiar y global"
(Magdalena Fleitas).

Compartilo

Los chicos no necesitan tener un smartphone, ni pasar horas frente a la computadora ni vacaciones en Disney para ser felices. La respuesta es simple. Ser escuchados, jugar con amigos y compartir momentos en familia son las claves para una infancia feliz.

En esta nota:

DÍA DEL NIÑO
LOS CHICOS Y LA SALUD

- LA NACION
- Sociedad
- Emociones