



# Bebés felices, lo básico

**T**odos sabemos que nadie escapa de los tiempos difíciles, y que nadie puede ser feliz en cada momento de cada día. Cuando nosotros, como padres, decimos que una de las cosas que más queremos para nuestros hijos es que sean felices, tal vez lo que realmente estamos diciendo es que esperamos que nuestros hijos tengan mucha más alegría y gozo, mucho menos conflictos y tristeza.

Aquí hay tres cosas que nosotros, como padres, podemos hacer, o conscientemente hacer más, para ayudar a apoyar la felicidad de nuestros hijos todos los días:

- *Necesidades básicas:*

La felicidad comienza cuando los bebés y los niños pueden confiar en que sus pequeños mundos están a salvo. Cuando un padre hace todo lo posible para responder rápidamente a las señales de su bebé para su comodidad, comida y descanso, le proporciona a su hijo un componente básico para la felicidad.



- *Sonrisas:*

Cuando un bebé sonríe a sus padres y el padre le devuelve la sonrisa, esta comunicación silenciosa libera sustancias químicas en el cuerpo que los hacen sentir más felices. Este químico también influye en cómo crece y se desarrolla el cerebro de un bebé.

- *Empatía:*

Experimentar emociones difíciles es una parte normal de la vida diaria de los más pequeños. Necesitamos establecer límites, pero no tenemos que arreglar sus emociones. La próxima vez que su hijo esté molesto, practique reducir su ritmo, imagine cómo se siente y ayúdelo a superarlo. Cuando permitimos un espacio seguro y de apoyo para la tristeza, la frustración e incluso el enojo, profundizamos la comprensión de su hijo sobre su humanidad y expandimos su capacidad de experimentar alegría.



Referencias: *What's in a Smile*. (N.D.). <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/whats-in-a-smile>; *Teaching Your Child the Art of Happiness*. AHA Parenting. (N.D.). <https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/emotional-intelligence/happiness>; Maslow, Abraham. (N.D.). *The Pursuit of Happiness: Bringing the Science of Happiness to Life*. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/abraham-maslow/>