

CONSIGUE QUE TU HIJO SEA FELIZ


FIDES SAN ROQUE
CURSO 2017-18





¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

- La felicidad es un estado subjetivo donde uno tiene la sensación de bienestar y satisfacción por lo que es y por lo que ha hecho
- Por tanto el niño tiene que aprender a sentirse orgulloso y satisfecho de sí mismo

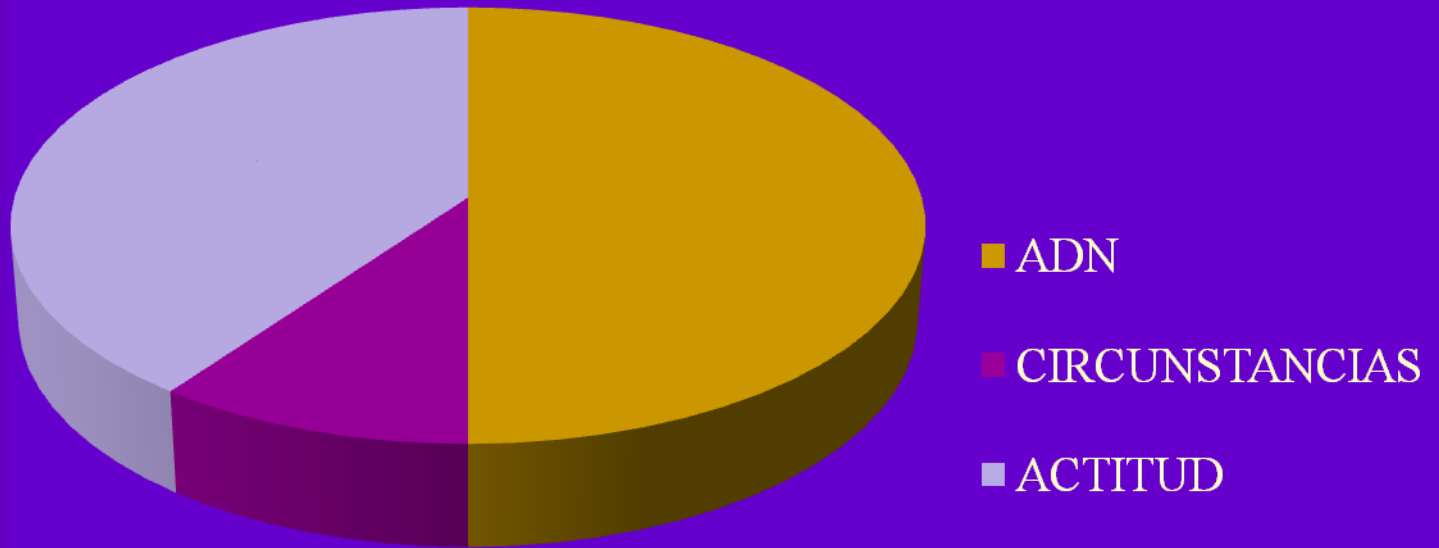
- 
- La búsqueda de la felicidad es uno de los principales objetivos de la vida
 - El concepto de felicidad va cambiando con la edad
 - Los niños de hoy no son más felices de lo que eran los niños de antes
 - Poseer cosas tiene un impacto limitado en nuestra felicidad

¿Qué podemos hacer para incrementar la felicidad de nuestros hijos?

- Enseñar a que valoren lo que tienen
- La felicidad la encontraremos en nosotros mismos



¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA FELICIDAD?



- Aprender a ser felices está en nuestras manos
- Las pequeñas cosas importan
- Todos los días hay que tener experiencias de felicidad





PSICOLOGÍA POSITIVA

- No es lo que nos pasa lo que nos hace felices o infelices sino cómo interpretamos aquello que nos pasa
- Son los pensamientos los que generan los sentimientos
- Por eso ante una misma situación todos no tenemos el mismo sentimiento

P + —————> S +
P - —————> S -

ACTITUDES QUE DEBEMOS EVITAR

- ☐ No basar la felicidad en la posesión de cosas materiales
- ☐ No etiquetar a los niños
- ☐ No dramatizar
- ☐ No sobreproteger
- ☐ No intentar ser colegas de nuestros hijos



- ❑ No ser coherentes con nuestra pareja
- ❑ No ceder para evitar males mayores
- ❑ No dejar de marcar límites ni normas
- ❑ No educar en el resentimiento
- ❑ No dar más información de la necesaria



QUÉ HACER PARA LOGRAR SU FELICIDAD

- Pasar tiempo juntos
- Diario de gratitud
- Corresponsabilizarlos con las tareas de casa



- ☐ Hacer actos altruistas
- ☐ Enviar mensajes positivos
- ☐ Realizar ejercicio físico
- ☐ Cuidar las relaciones sociales
- ☐ Tener ilusión



MUCHAS GRACIAS

□ VIDEO

