

Estimular el sentido del humor en los niños

Aprender a reírse juntos

A todos nos gusta reír. Y a los niños especialmente: festejan las bromas, disfrutan las expresiones de buen humor y alegría. Por eso, es importante crear el hábito de divertirse en familia, durante la comida, ordenando el cuarto y, por supuesto, también en vacaciones.

La alegría es salud

La risa es un poderoso mecanismo de defensa, una eficaz herramienta para enfrentar los conflictos y superar la adversidad. El buen humor y el optimismo se asocian a un sistema inmune fuerte y a la salud mental. Los especialistas los destacan como los mejores mecanismos de defensa que tenemos los seres humanos para enfrentar los malos momentos.

Si así son las cosas y la risa es una de las expresiones que más beneficios nos aporta: ¿por qué a medida de que crecemos vamos opacando nuestro buen humor?, ¿en qué momento dejamos de ser personas alegres, divertidas?



La risa es un poderoso mecanismo de defensa, una eficaz herramienta para enfrentar los conflictos y superar la adversidad. Para leer El libro de Dalmiro Saenz, ¡Qué porquería es el glóbulo!, es un divertido trabajo que recoge las ocurrencias y "disparates" escritos por niños pequeños.

Llevados por las preocupaciones propias de la vida adulta, los padres pasamos la mayor parte del tiempo corrigiendo y retando a los niños. A medida que nuestros hijos crecen y empezamos a sentir la responsabilidad de su educación nos ponemos exigentes; y a veces, incluso, intransigentes. Dejamos de lado la alegría y el buen humor, que deberían ser parte del aprendizaje y crecimiento.

Así nos olvidamos de pasar tiempo divirtiéndonos con nuestros hijos, cuando en realidad podemos y debemos asumir nuestra tarea de educar de modo divertido. Los psicólogos señalan que los niños a los que se les ha potenciado el buen humor reflejan un mayor desarrollo mental, cognitivo y también emocional. Si tienes en cuenta, entonces, que la alegría y el buen humor se imitan, se inculcan, se contagian y se educan en tu casa intentarás:



El sentido del humor es tan necesario en la vida familiar como el respeto, el cariño y la disciplina. Los padres que dedican tiempo a jugar con sus hijos, que se divierten y suelen estar de buen humor establecen con sus hijos relaciones distendidas y estrechas.

- # incentivar la risa de tus hijos desde la más temprana infancia, desarrollar en ellos una actitud lúdica;
- # reforzar los momentos en que el niño expresa alegría o está de buen humor;
- # generar espacios de diversión, crear un ambiente positivo y cordial y compartir experiencias placenteras, momentos de diversión con los pequeños.
- # interpretar la risa como un apoyo y no como una burla;
- # inculcar una actitud de respeto y generosidad que no condice con reírse a costa de las debilidades ajenas. Es recomendable comprobar el tipo de humor que ven nuestros hijos en la televisión. A menudo, los programas televisivos recurren a un humor que aprovecha las debilidades de los demás para hacer reír. Podemos hacerles ver a los niños que a ellos ni a nadie les gusta ser blanco de risas y burlas.

Estar de buen humor

Cada uno tiene su particular sentido del humor: se trata de encontrarlo, incentivarlo, compartirlo y festejarlo. Puedes entonces proponer actividades que te permitirán educar el sentido del humor de tus hijos:

- # Organizar fiestas de disfraces; disfrazarse para el momento de una cena diferente;
- # Hacer guerras de cosquillas o batallas de almohadones.
- # Ver juntos películas de risa. Leer cómics.
- # Salir a pasear y a jugar. Preguntarles cuáles son las reglas de los juegos que comparten con sus amigos, qué hacen en los recreos. Observar a qué juegan, qué inventan en la playa durante las vacaciones.
- # Contar anécdotas de nuestra infancia (esas historias que se rescatan y que vuelven a hacer reír).
- # Recordar las cosas divertidas que nuestros hijos hacían cuando eran bebés; y las que decían cuando comenzaban a hablar
- # Hacer muecas destacando los rasgos de cada uno: lo más lindo, lo más feo. Explotar una habilidad en particular como mover las orejas o hablar la revés.
- # Sacar fotos sorpresa. Hacer acertijos. Jugar con palabras de doble sentido. Etc, etc.



A lo largo del día tenemos muchas oportunidades de vivir la relación con nuestros hijos de forma alegre y divertida: debemos reconocerlos, aprovecharlos y...
¡disfrutarlos!

Ahora bien, incentivar el sentido del humor de los niños empieza en la propia actitud: levantarse "con el pie izquierdo", llegar malhumorado del trabajo, mostarse huraño durante el fin de semana; ser solemnes en la mesa y serios la mayor parte del tiempo; sólo reír en los momentos "destinados" (con una película cómica, o el relato de un chiste) son opciones de vida.

Podemos elegir ser alguien que toma en forma dramática las cosas, que no es capaz de reírse de sí mismo, que transforma un contratiempo en un fracaso personal; o una persona que se muestra alegre, capaz de tolerar e incluso de reírse de sus propias limitaciones, sin considerarlas como algo negativo sino como algo que se puede enfrentar y superar. Los niños preferirán, siempre, contar con un padre y una madre optimistas y alegres. De hecho, a todos nos es mucho más grato compartir nuestro tiempo con personas de trato divertido y cordial que con aquellas que se quejan o protestan por todo.

El buen humor da la posibilidad de explorar, ensayar y volver a intentar. El sentido del humor les permitirá a nuestros hijos, entonces, crecer aportando soluciones creativas ante situaciones que de otro modo los desalentarían. Los ayudará a poner los problemas en perspectiva, a no sentirse abatidos.

Se trata, en definitiva, de estimular la capacidad de gozar y disfrutar la vida; de atender a la gran necesidad de alegría que todos tenemos.