

Creecer con buen humor

Siempre hay momentos durante el día (viajes, colas en el supermercado, citas con el médico que se retrasan, etc.) que podemos aprovechar para hacer reír a los hijos. En los niños las emociones son espontáneas, por eso no resulta extraño verlos reír a carcajadas ante pequeños sucesos. Sin embargo, también es común ver cómo a medida que crecen algunos van perdiendo esta capacidad.

María LUCEA

Asesora: María CAMPO. Directora Centros Educativos Kimba-Vitoria

Gran parte de lo que somos es lo que hemos vivido y las experiencias que se nos han proporcionado. Si somos personas alegres, o más sonrientes, seguramente será porque hemos tenido la suerte y la oportunidad de crecer en un ambiente en el que ha primado el buen humor. Así, los padres debemos enseñar a nuestros hijos a utilizar el humor como pieza de su fortaleza interior y que ello les lleve a tener una vida plena y feliz.

¿Cuándo nace el sentido del humor?

Desde sus primeros meses de vida los bebés expresan de manera espontánea emociones, gestos y reflejos de alegría, pero somos los padres los que debemos potenciar esta actitud. Primero con muecas, luego estimulando su sensibilidad corporal mediante las cosquillas, jugando a reírnos, haciendo "cucú" al taparnos y destaparnos el rostro, etc. Sin embargo, en su sentido más estricto el humor aparece a los dos años de vida

del pequeño al que ha sucedido algo inesperado y poco habitual. El humor verbal aparece a los tres años, cuando el niño juega con las palabras: inventa, repite y esto puede causarle mucha risa. Así, los especialistas recomiendan desarrollar el humor en cada una de las etapas de los niños, para asegurar que lo sigan haciendo en la primera y segunda infancia, en la adolescencia y de adultos.

Educación con buen humor

La mecánica de lo gracioso es muy fácil de contagiar a los niños. Dependiendo de su edad, hay unos recursos que son más efectivos que otros. El buen humor puede ser una gran herramienta para la educación de nuestros hijos. Pero para ello es necesario que tratemos de tener una actitud alegre y positiva, en la que la sonrisa prime en la mayoría de las ocasiones. No debemos olvidarnos de aquellas situaciones complicadas o negativas en las que

el simple gesto de sonreír puede facilitar el acercamiento a lo positivo. Por ejemplo, ante un enfado familiar -en el que se puede cortar el aire de la tensión que se respira- es muy efectivo romper esta dinámica con una carcajada por lo absurdo de la situación, o simplemente sonriendo al tiempo que decimos: "No me puedo creer que nos enfademos por esta tontería". También es importante, que evitemos frases como: "¡Qué día más horrible estoy teniendo hoy!", "Espero que se acabe esta mañanita tan pesada cuanto antes", etc., porque con ello estamos contagiando una actitud pesimista o negativa. Y mucho menos debemos expresar pensamientos del tipo: "¡Qué ganas de que os hagáis mayores y me dejéis tranquila!".

Educación del buen humor

En esta edad nuestros hijos se mostrarán por naturaleza como niños inquietos, curiosos e imaginativos. Por esta razón la broma, la gracia y el buen humor son fácilmente incorporados como un elemento muy importante en su proceso de socialización. La repetición de ciertas acciones fortalece aun más las bromas, por lo que es muy aconsejable poner en práctica una serie de actividades en familia que ayuden a acrecentar el buen humor de todos y contribuyan a que crezcan felices.

Los padres debemos procurar tener una actitud alegre y positiva, en la que la sonrisa prime en la mayoría de las ocasiones



ces, optimistas y emocionalmente fuertes cada uno de ellos. Pero también deben aprender que esto es bien distinto a reírnos a costa de los demás. El humor puede provocar alegría o, si se utiliza de manera negativa, puede llegar a herir a una persona. Por eso, es importante enseñar, en primer lugar, a reírse de uno mismo para comprobar lo positivo y divertido de la risa y del buen humor de manera pura. De esta manera, aprenderán a respetar a los demás. En estas edades (7 a 12 años) sentirse integrado en un grupo y respetar a los demás es muy importante. Tienen que darse cuenta que para divertirse no es necesario hacerlo a costa

del otro, sino que hay cosas que son divertidas por sí mismas; así les recordaremos, cuando se rían de un amigo, que todos tenemos defectos de los que se pueden reír los demás y que si estuviésemos en su lugar no nos gustaría que lo hiciesen. Por ejemplo, una niña en clase de gimnasia va a saltar al potro y se cae porque no tiene una gran habilidad para ello. Podría ocurrir que el resto de la clase o algún niño se ría. El mejor modo de que entiendan cómo se siente esa niña es que se pongan en su lugar. De esta manera, les hacemos conscientes de sus propias limitaciones para que entiendan las de los demás y no las utilicen como diversión.

Beneficios para la salud

El buen humor, además, proporciona numerosos beneficios físicos, psíquicos y emocionales:

- Hace trabajar mejor el corazón y el sistema cardiovascular. Cada vez que nos reímos movilizamos 400 músculos de todo el cuerpo.
- Disminuye la sensibilidad al dolor tolerando mejor las situaciones complicadas.
- Se liberan endorfinas y feromonas que potencian el sistema inmunológico.
- Produce ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que reducen el estrés y elevan el tono vital haciéndonos sentir más despiertos. Estas hormonas naturales

El buen humor y la autoestima

El buen humor ayuda a ser capaces de conocerse mejor a sí mismos y tener estrategias para superar las dificultades. Esto les proporciona seguridad para relacionarse dentro de su grupo de iguales, y quererse y aceptarse consiguiendo una sana autoestima.

El buen humor y la alegría

Si somos capaces de que nuestros hijos se rían de las cosas pequeñas y que esto les haga felices, sabrán descubrir la verdadera alegría y que ésta sea parte importante de la vida. Esta verdadera alegría les ayudará en los momentos complicados a luchar y salir adelante.

El buen humor y la madurez personal

Es la edad en la que comienzan a dejar de ser niños para pasar a una etapa complicada, la adolescencia. El modo en el que desarrollen su madurez les ayudará a estar más preparados para dicho momento. El buen humor puede reforzar esta madurez haciéndoles entender situaciones difíciles y dándoles fuerza para superarlas.

El buen humor y el respeto al otro

Es muy normal que se despierte su lado más guasón y que se rían constantemente de otros compañeros. Tendremos especial atención en enseñarle a reírse con los demás y no de ellos.



funcionan como analgésicos y tranquilizantes.

- Es un mecanismo de defensa y una herramienta eficaz para enfrentar los conflictos y superar las dificultades.
- Nos hace mejorar nuestro carácter, ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas, favoreciendo las relaciones personales.
- El buen humor y el optimismo se asocian a un sistema inmune fuerte y a la salud mental.

Un estudio realizado en la Universidad de Stanford, Estados

Unidos, publicado en la revista científica *Neuron*, afirma que una persona se siente bien cuando se ríe debido a que se activan los circuitos de recompensa en el cerebro. Luego de medir la actividad cerebral en voluntarios que leían chistes buenos y malos, se comprobó que estos circuitos se activan con la risa. La investigación concluyó que la risa es importante para el bienestar físico y psíquico; una reacción que determina la forma en que se genera la amistad, el amor y el estrés. Por eso,

los especialistas afirman que es clave fomentar la risa y el buen humor en los niños.

Un tipo de humor para cada etapa

El humor va cambiando a medida que crecen nuestros hijos. Así, en el primer ciclo de primaria (6 y 7 años), el humor de los niños es todavía inocente, riéndose de situaciones sencillas que rompen con la rutina. Es fácil hacerles reír con cualquier cosa; en esta etapa todavía los payasos les hacen gra-

El humor puede provocar alegría o, si se utiliza de manera negativa, puede llegar a herir a una persona

cia. En el segundo ciclo (8 y 9 años), empiezan a tener sentido del ridículo y a comprobar las consecuencias del humor sobre los demás y sobre ellos mismos según como se utilice, de forma positiva o negativa. Todavía no tienen la capacidad de utilizar el humor de manera intencionada perdurando, en cierta manera, la risa inocente. En la tercera etapa (10 y 11 años), el uso que hacen del humor puede ser más peligroso, llegando a ser un arma para protegerse, defenderse, crear su espacio en el grupo o atacar al que pueda ser su rival.

Por ello, los padres debemos saber qué uso está haciendo del humor nuestro hijo para que no deje de ser una herramienta positiva que les haga crecer como buenas personas.. ●

CÓMO FOMENTAR EL BUEN HUMOR EN FAMILIA

- ✓ **Organizando una fiesta de disfraces.** Los padres podemos disfrazarnos de hijos y los hijos de personas mayores.
- ✓ Haciendo una guerra de **cosquillas** o de almohadas.
- ✓ Leyendo comics juntos, libros de chistes o viendo **películas de humor.**
- ✓ Contando **anécdotas** de nuestra infancia.
- ✓ **Recordando cosas divertidas** y trastadas que los hijos decían y hacían cuando eran más pequeños.
- ✓ **Dedicando tiempo a estar con ellos** y a divertirnos: ir de paseo, montar en bicicleta, tomar juntos un helado, etc.
- ✓ **Riéndonos de nosotros mismos** -los padres- cuando nos equivocamos delante de ellos.
- ✓ **Aprovechando que se nos ha quemado la comida** o que ha salido demasiado salada para ir a comer fuera, restando importancia a lo sucedido.
- ✓ Seleccionando de periódicos o revistas **viñetas** humorísticas.
- ✓ Realizando **excursiones** o actividades que puedan ser más **arriesgadas** o aventureras y darle un toque de humor a cada caída, dificultad, etc.
- ✓ Enseñando a los niños a **reírse de sí mismos** ante situaciones que hayan sucedido en casa.
- ✓ Utilizando las **exageraciones** de un modo gracioso. A los niños les gustará y de manera natural tenderán a reírse.
- ✓ Ante situaciones de ansiedad, enfado o emociones negativas tratando de **buscar el lado positivo** por medio del sentido del humor.
- ✓ Facilitando, en la medida de lo posible, que los niños pasen **tiempo con personas alegres**, divertidas y con buen humor, que puedan contagiarles esa alegría.

PARA PENSAR...

- ◆ Es bueno que recordemos que cuando hacemos reír a nuestros hijos les estamos ayudando a desarrollar su capacidad de **disfrutar de los pequeños detalles.**
- ◆ Aunque aprendan a disfrutar de acontecimientos sencillos, también deben saber que **no todo es objeto de diversión.** Hay cosas en la vida y momentos que requieren cierto respeto y seriedad.
- ◆ Si a uno de nuestros hijos **le cuesta mucho sonreír** tendremos que pensar si le estamos exigiendo demasiado, si la excesiva disciplina está cerrando el paso a los buenos momentos vividos en familia.
- ◆ No es necesario ser muy ocurrente o chistoso pero, de vez en cuando, **hacer una comparación oportuna** o imitar su actitud puede ayudarnos a hacerles ver lo impropio de su comportamiento.

Y ACTUAR

El buen humor **se contagia y se transmite.** De hecho, cuando los niños son pequeños y nos regalan una sonrisa ¿quién no responde con otra sonrisa? Es más fácil **desarrollar un ambiente familiar en el que prime el buen humor** si los padres poseen ese buen humor. Podemos ser los primeros en **contar un chiste** durante la comida o mientras recogemos la cocina, o explicarles una "metida de pata" en el trabajo sin sentirnos por ello humillados.