

# AFECTO DE LOS PADRES

Cómo el afecto de los padres influye en la felicidad de un niño



## ¿SABÍAS?

Según la investigación, los niños que reciben afecto de sus padres experimentan resultados positivos en la vida en cuanto a salud y felicidad.

## Hallazgos de la investigación sobre el vínculo entre el afecto de los padres y la felicidad infantil

Según un estudio realizado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke, los bebés con madres muy cariñosas y atentas crecen para ser adultos más felices, resistentes y menos ansiosos.

Según un estudio realizado en UCLA, el amor y el afecto incondicional de un padre pueden hacer que los niños sean emocionalmente más felices y menos ansiosos.

Los científicos creen que el afecto de los padres puede proteger a las personas contra los efectos dañinos del estrés infantil.

Un estudio de la Universidad de Notre Dame mostró que los niños que reciben afecto de sus padres eran más felices cuando eran adultos.

Los adultos que informaron haber recibido más afecto en la infancia mostraron menos depresión y ansiedad y fueron más compasivos en general.

Aquellos que informaron menos afecto lucharon con la salud mental, tendieron a estar más molestos en situaciones sociales y fueron menos capaces de relacionarse con las perspectivas de otras personas.

## Beneficios de recibir afecto

Los niños con padres cariñosos tienen:

- Mayor autoestima
- Rendimiento académico mejorado
- Mejor comunicación entre padres e hijos
- Menos problemas psicológicos y de comportamiento

Niños que no tienen padres cariñosos:

- Suelen tener una autoestima más baja
- tienden a sentirse más alienados, hostiles, agresivos y antisociales

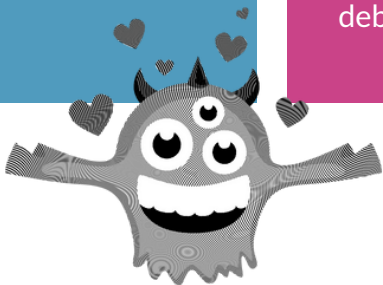


## Maneras creativas de mostrarle más afecto a su hijo

Como padres, tienen vidas locas y ocupadas. ¡Pero es importante tomarse un tiempo para dejar lo que está haciendo y darle un abrazo a su hijo!

Juega con tus hijos y crea divertidos juegos donde mostrar tu cariño.

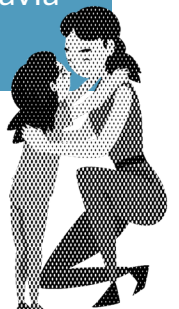
Por ejemplo, puedes fingir que eres un monstruo que abraza o besa.



¡Haz que los abrazos formen parte de tu rutina diaria! Encuentre un momento cada día para abrazar siempre a su hijo. Puede ser antes de que vayan a la escuela por la mañana, cuando lleguen a casa o antes de acostarse. Si es necesario, cree una alarma que le recuerde que debe darle un abrazo a su hijo.



¡Incluso puede usar el afecto al disciplinar a su hijo! Háblales sobre lo que hicieron mal y dales un abrazo al final de la conversación para asegurarte de que sepan que, aunque estés decepcionado con su comportamiento, todavía los amas.



Tenga en cuenta que la forma en que muestra afecto a su hijo puede cambiar a medida que crece. También es importante respetar sus niveles de comodidad y tratar de no asfixiarlos demasiado.