

# El efecto en cadena: cómo influye la amabilidad de los padres a los niños y adolescentes

Série de Salud Mental



## La Bondad se Aprende con el Ejemplo

Cultivar un hogar enfocado a la bondad es un entorno que la mayoría de los padres buscan crear. Un reto que a menudo se interpone en el camino de los padres son los conflictos que parecen surgir uno tras otro. Los padres empiezan a ayudar a sus hijos a navegar por los conflictos a una edad muy temprana y, como sugirió un colaborador de [parentguidance.org](https://parentguidance.org), "parece que nunca termina".

Entonces, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos a superar estos retos tan familiares de una forma bondadosa, comprensiva y empática? La respuesta corta es trabajar primero en esto en nosotros mismos.

Mostrar a nuestros hijos cómo afrontar los conflictos de forma bondadosa les dará una base a la cual recurrir cuando se encuentren inevitablemente en una situación similar.

Cuando surgen conflictos, afrontarlos con bondad y empatía puede transformar los retos en oportunidades de crecimiento. Enseñar a los niños a resolver los desacuerdos de forma constructiva implica guiarlos para que expresen sus sentimientos con calma, escuchen activamente y encuentren soluciones de mutuo acuerdo.

La próxima vez que se encuentre en público y surja un pequeño conflicto, recuerde que es el momento de dar ejemplo. Para expresar sus sentimientos con calma, puede recordarse a sí mismo que debe respirar hondo o incluso alejarse de la situación para calmarse y planear cómo manejar la situación con calma.

Cuando regrese a la resolución del conflicto, puede decir cosas como "¿Puedes ayudarme a entender esta norma?" o "¿Podemos trabajar juntos para encontrar una solución?". Asegúrate de dejar espacio para mostrar a tu hijo cómo es escuchar activamente.

Cuando llegue a una solución de mutuo acuerdo y abandone la situación, tómese el tiempo necesario para compartir con su hijo el resultado.

Podría decir: "Aunque no obtuve el resultado que buscaba, logré trabajar tranquilamente con los demás para encontrar una solución aceptable".

## La Bondad como Componente Clave

Padres siempre buscan formas sencillas y consejos prácticos que les ayuden a integrar la bondad en su vida diaria, porque los padres saben el papel tan importante que desempeña la bondad en el bienestar de los que les rodean.

Los padres pueden plantearse estas tres preguntas para considerar el clima de amabilidad de su hogar.

### ¿Tenemos un ambiente hogareño bondadoso?

Si su hogar es un entorno en el que se cultivan relaciones cercanas y de apoyo que proporcionan un estímulo positivo, ha tenido un buen comienzo. Para continuar, puede plantearse establecer objetivos familiares de bondad, crear un muro de gratitud o practicar actos de bondad juntos con regularidad.

### ¿Resolvemos los conflictos de forma bondadosa?

Cuando los conflictos surgen en casa y se resuelven con calma, es un buen comienzo. Considere la posibilidad de discutir formas de manejar los conflictos de manera amable y hágalo a menudo. Conversar sobre cómo resolver los desacuerdos con empatía y respeto dará a los niños las herramientas que necesitan cuando surjan conflictos con sus compañeros.

### ¿Tenemos un acto de bondad familiar?

Si cada semana su familia hace algo amable por otra persona, es un buen comienzo. Puede ser algo tan sencillo como llevar a un niño a casa del entrenamiento de fútbol porque sus padres llegan tarde del trabajo. Piense en cuál es su acto de bondad familiar semanal y anime a sus hijos a hacer un acto de bondad diario por otro niño.

# Artículos Destacados

## La bondad tiene beneficios notables para la salud física y mental

La bondad aumenta la salud y el bienestar ¡Estos son algunos datos!

- **Dolor** - Los actos de bondad producen endorfinas, los analgésicos naturales del cerebro.
- **Estrés** - Las personas bondadosas tienen un 23% menos de cortisol (la hormona del estrés) y envejecen más lentamente.
- **Ansiedad** - Las personas con ansiedad que realizaron seis actos de bondad semanales mostraron un estado de ánimo más positivo y una menor evasión social después de un mes.
- **Depresión** - La generosidad mejora la satisfacción con la vida, la salud física, retrasa la mortalidad, reduce la depresión y aumenta el bienestar.
- **Presión arterial** - Los actos de bondad producen oxitocina, que dilata los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial, protegiendo el corazón.

## La bondad puede empezar al cambiar la historia... ¡inspiración a continuación!

¿Alguna vez te has sentido como un disco rayado a la hora de dar consejos a tus hijos? "Di por favor y gracias, hazlo lo mejor que puedas y sé amable".

### Comparta esta historia con su hijo:

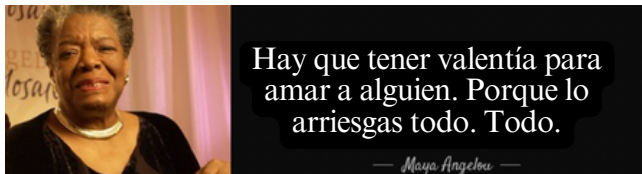
En un giro refrescante de la típica broma de último curso, la promoción 2024 de Concordia High School decidió dejar una huella positiva en su comunidad. En lugar de gastar bromas, los alumnos recaudaron \$2,680 dólares para Champion Donuts, un negocio en dificultades que ha sido una parte querida de sus mañanas durante años. Sus esfuerzos culminaron en una donación que conmovió profundamente a los propietarios.

### Para iniciar la conversación:

Piense en plantear esta pregunta a su hijo después de compartir esta historia. Pregúntele a su hijo si cree que en el futuro, en lugar de una travesura, los futuros alumnos del último curso harán un proyecto que promueva más la generosidad.

### Hablemos de esto:

Cambiar el discurso sobre la bondad beneficia a todos. Ver la amabilidad como un punto fuerte crea entornos de apoyo y comunidades y escuelas más fuertes e inclusivas. También fomenta el bienestar mental, aumentando la felicidad y reduciendo la ansiedad.



Investigadores de UCLA, realizaron un estudio en 2019, para averiguar si la amabilidad puede ser contagiosa.

Lo que encontraron, en resumen, es que la amabilidad sí es contagiosa. ¡Difundir la amabilidad puede ayudar a nuestra sociedad por completo!

## ¿Necesita ayuda para mejorar su propia salud mental? Tome un curso en ParentGuidance.org



Felicidad diaria

Realizar Curso Gratis



ParentGuidance.org ofrece varios cursos gratuitos para ayudarle a mejorar su propia autocompasión, atención plena y habilidades de adaptación para manejar la ansiedad y los factores estresantes cotidianos.

## Referencias

Wolf, J. (2023, January 5). Is Kindness Contagious?. UCLA Newsroom . <https://newsroom.ucla.edu/magazine/bedari-kindness-institute-contagious>

ABC. (2024, May 22). CLASS ACT: High school seniors choose kindness over pranks. 11 eye witness news . <https://abc11.com/videoClip/concordia-lutheran-high-school-champion-donuts-tomball-graduating/14857482/>

Kindness in the Home: Why it Matters and How to Practice It. Heart 4 Kids Coaching . (2023, February 9). <https://www.heart4kidscoaching.com/post/kindness-in-the-home>

Rapid acts of kindness. The Harvard Gazette. (2012, September 20). <https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/09/rapid-acts-of-kindness/>

Siegel, D. (n.d.). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*.

Schnardthorst, S. (Translator). 2024.