

Anna Morató García

DE MAYOR QUIERO SER... FELIZ

Guía práctica
para potenciar la
positividad y la autoestima
de los niños



RESPUESTAS QUE ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA

¿QUÉ ES SER FELIZ?.....	2
EL VALOR DE SER POSITIVO.....	4
¿DE QUÉ DEPENDE LA FELICIDAD?.....	5
¿CÓMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS?.....	6



¿QUÉ ES SER FELIZ?

SER FELIZ NO ES

estar contento solo cuando las cosas van bien, ni tampoco estar siempre alegre. La felicidad no es la ausencia de problemas ni el conseguir siempre lo que uno quiere.

SER FELIZ ES

saber manejar tanto las situaciones buenas como las malas, con confianza y con una actitud positiva. La felicidad es una sensación generalizada de satisfacción, bienestar y equilibrio emocional, independientemente de los problemas del momento.





La felicidad **NO** es estar contento si las cosas son como quiero y, de lo contrario, dejo de estarlo.

La felicidad **NO** es un **DESTINO**.

La felicidad **NO** depende de las cosas que nos pasen ni de lo que tengamos ni de lo que consigamos ni de los demás.



La felicidad es cómo **DECIDIMOS REACCIONAR** ante las cosas que nos pasan.

La felicidad es elegir cómo **HACEMOS EL CAMINO** de la vida.

Ser feliz es una **DECISIÓN**.

Es la suma de muchas decisiones diarias.

Es la **ACTITUD** con la que **HACEMOS EL CAMINO**.

Es **HACER EL CAMINO** con...
una mentalidad y unos hábitos positivos.

¿SER POSITIVO SE NACE O SE HACE?

Igual que aprendemos tantas cosas a lo largo de nuestra vida, como a leer, escribir, sumar, etc., también podemos/debemos...

APRENDER a ser FELICES.

De esta forma, cuando nos tropecemos con piedras en el camino, sabremos apartarlas/caminar por encima de ellas, incluso hacerlas desaparecer, en lugar de lamentarnos sin poder avanzar.



**UNO DEBE SER FELIZ CON
LO QUE ES CAPAZ DE CONSEGUIR
EN CADA MOMENTO.**

¿DE QUÉ DEPENDE LA FELICIDAD?



**AUTOESTIMA
SANA**



**GESTIÓN
EMOCIONAL**



**ACTITUD
POSITIVA**

Nos queremos
tal y como somos.

Cuando nos caemos,
nos volvemos a levantar.

Las cosas no siempre
son como queremos.

Hacemos lo correcto,
no lo fácil.



No se trata de darle a un interruptor y apagar nuestras emociones; no somos robots. No queremos borrar o suprimir las emociones, sino procesarlas y gestionarlas para dar el siguiente paso:

tener una actitud positiva.

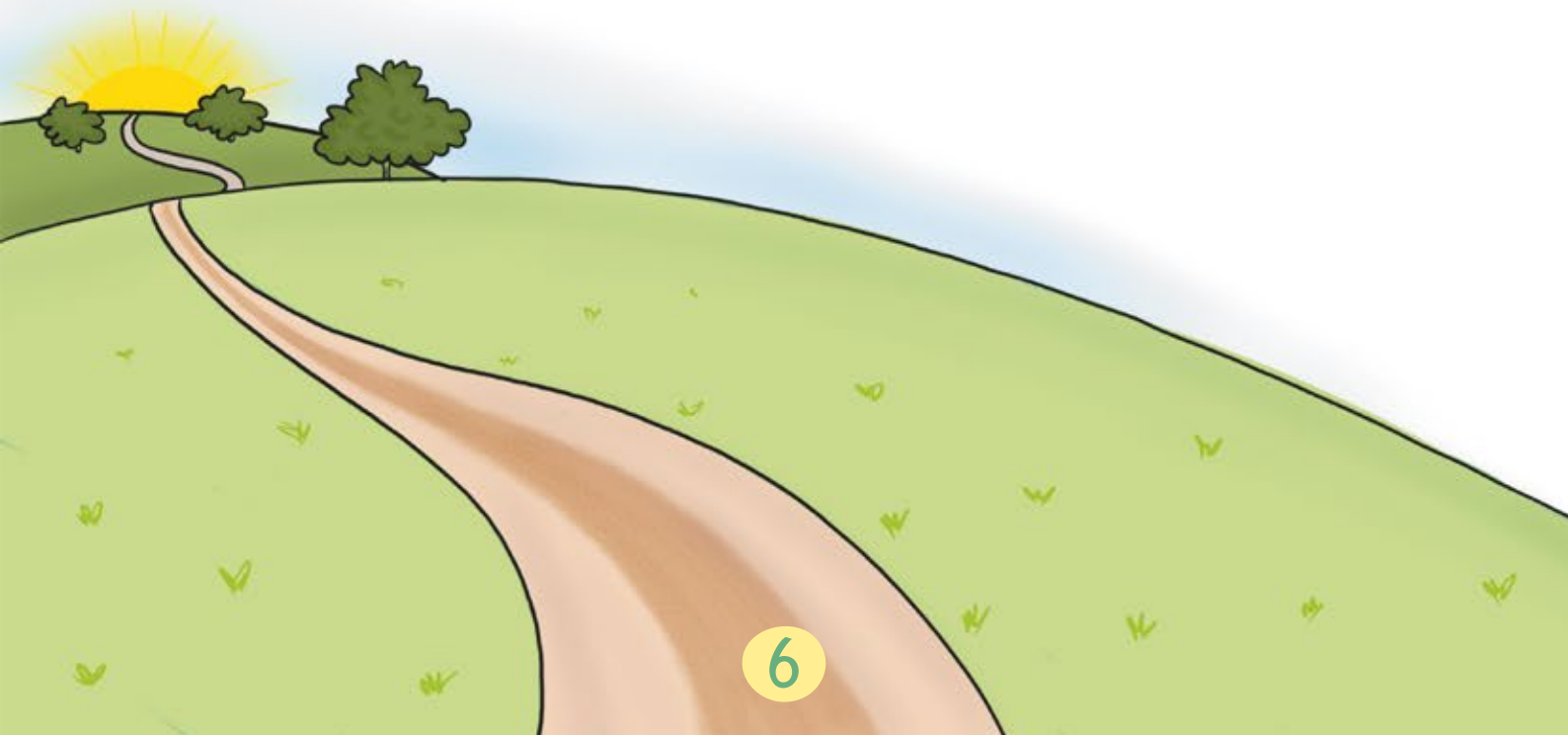
DOS ACTITUDES ANTE CUALQUIER PROBLEMA.

1. Lamentarnos y/o culpar a otros.
2. Afrontar la dificultad.

La primera opción es la más fácil, pero no nos llevará a ser felices porque nos coloca en posición de víctimas.

La segunda opción es la única que nos lleva a buscar una solución, alternativa o ayuda. Afrontar los problemas es la forma de atribuirnos a nosotros mismos la capacidad de poder resolverlos y con ello tomar las riendas de nuestra propia vida.

Nuestros hijos deben entender que de ellos depende estar contentos, pues al final cómo reaccionan ante diferentes situaciones es SU DECISIÓN.



MIRAR DENTRO

Significa cuidar de mi mundo interior para estar bien conmigo mismo y también con los demás. Para ello, es necesario trabajar la confianza, la empatía, el lenguaje positivo y el agradecimiento, escuchar mi VOZ INTERIOR y, sobre todo, trabajar mi gestión emocional.

Así fomento:

UNA ACTITUD POSITIVA

UNA AUTOESTIMA SANA

CALMA Y SEGURIDAD

CRECER Y MADURAR COMO PERSONA PARA SER FELIZ.

MIRARME EL OMBLIGO

Significa verme como el centro del universo, pensar que lo mío siempre es lo mejor o lo peor, que algunos derechos vienen sin ninguna obligación o responsabilidad y esperar que el mundo se adapte a mí. Inconscientemente, llamo la atención de forma constante para sentirme protagonista. Y, sobre todo, no sé cómo gestionar mis emociones.

Así fomento:

UNA ACTITUD NEGATIVA

UNA AUTOESTIMA BAJA

NERVIOSISMO E INSEGURIDAD

INMADUREZ, CULPAR AL MUNDO DE MI INFELICIDAD.

Estar contentos cuando todo va bien no conlleva ningún tipo de esfuerzo ni mérito; sin embargo, aprender a enfrentarse al problema para buscar una solución, sí.

PODEMOS INCULCAR A LOS NIÑOS DESDE BIEN PEQUEÑITOS EL HÁBITO DE AFRONTAR LOS PROBLEMAS.

Podemos enseñarles que somos nosotros mismos los que decidimos con qué actitud nos levantamos cada mañana y cómo empezamos el día.

¿CÓMO?

¡Con nuestro ejemplo! Los niños aprenden por imitación. Pero, además, podemos utilizar una herramienta que les encanta: LOS CUENTOS.



NO ESPERES A QUE
CAMBIE ALGO DEL EXTERIOR
PARA PODER SER FELIZ.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlibres.com

@PenguinKidsEs