

COLUMNA OPINIÓN

Día de la Felicidad y la Infancia

El 20 de marzo, desde el año 2012, se conmemora el Día Internacional de la Felicidad, ya que la alegría y el bienestar de los seres humanos son reconocidos como aspectos fundamentales a considerar en las políticas de gobierno y a salvaguardar ante la amenaza de crisis nacionales e internacionales, los estragos de los cambios, entre otros.

En los adultos, la felicidad se busca y se espera que sea perdurable, llegando incluso a asociarse con la materialidad. Sin embargo, para los niños(as) resulta más simple y constante, siendo natural y vinculada al bienestar, manifestada en el simple hecho de disfrutar haciendo lo que más les agrada, como divertirse corriendo, carcajear, conversar con amigos(as), jugar, comer rico o participar en una fiesta de cumpleaños, entre otras actividades.

La principal tarea de los padres es reconocer y aceptar que los niños(as) perciben la vida de forma diferente a los adultos, fomentando y priorizando su salud mental, y resguardándolos como personas singulares, sujetos de derechos, en crecimiento y en desarrollo de todas sus potencialidades (biológicas, psicológicas y socioculturales). Esto es fundamental para que sean niños(as) y, a futuro, se conviertan en adultos plenos. Para fomentar la felicidad en la infancia, es esencial que la familia eduque de manera positiva a través del ejemplo. Promover la independencia y destacar los logros de los niños, por pequeños que sean, ya que el reconocimiento verbal fortalece su autoestima y les hace sentir valorados. Además, se debe permitirles expresar sus emociones y demostrarles afecto, evitando aplicar calificaciones o etiquetas que puedan limitar su crecimiento.

La práctica constante de la gratitud y el reconocimiento, junto con dedicar tiempo a actividades lúdicas— como jugar, reír, pasear, montar bicicleta y compartir comidas en familia—contribuye a atesorar momentos agradables y a crear un ambiente propicio para el desarrollo emocional.



Dra. Sandra Castro Berna,
Académica de la Escuela de Educación Parvularia
de la Universidad Católica del Maule (UCM), sede Curicó.