

El aprendizaje de la Felicidad Christine Carter

publicado a la(s) 28/9/2013 12:43 por Jorge López [actualizado el hace un minuto]



[El aprendizaje de la Felicidad](#)

El aprendizaje de la Felicidad

[10 pasos para fomentar la felicidad en los niños y en sus padres](#)

Christine Carter

¿Qué deseamos para nuestros hijos, por encima de todo? ¡Felicidad, naturalmente! Pero ¿sabemos en qué consiste la dicha? ¿Fomenta nuestra cultura la felicidad o más bien la obstaculiza? ¿Están reñidos el éxito y la alegría de vivir? ¿Qué valores debemos transmitir a los jóvenes para que sean dichosos? ¿cómo criar niños felices?

Basándose en principios científicos demostrados, la autora nos revela el secreto para garantizar a los niños de cualquier edad no solo una infancia feliz sino también una vida plena en la edad adulta, inculcarles aquellas cualidades que enriquecerán su experiencia, como la seguridad, la gratitud y el optimismo. Un libro para leer y releer, empapado de inteligencia, empatía y sentido del humor, cuya sabiduría los niños y sus padres agradecerán de por vida.

¿Qué es lo que deseamos para nuestros hijos?

Después de la salud, la felicidad. En todos los seminarios, conferencias o encuentros sobre paternidad a los que he asistido (que son muchos), me he dado cuenta de que lo que los padres deseamos, unánimemente, para nuestros hijos, es que sean niños felices que se conviertan, a su vez, en adultos felices.

¿Somos responsables de la felicidad de nuestros hijos?

Mucha gente cree que el hecho de que un niño sea risueño, alegre y feliz, o no, depende de sus genes, de su carácter. Eso no es así. En realidad sí ejercemos una gran influencia en la personalidad infantil: la educación afecta muchísimo a la postura emocional de nuestros hijos ante la vida y, por lo tanto, a su felicidad presente y futura. Casi la mitad (quizá más) de los factores que influyen en la dicha infantil guardan relación con el medio en el que se cría un niño. "La educación de un niño influye en su felicidad presente y futura."

¿Y qué podemos hacer para garantizar a nuestros hijos una vida feliz?

Mucho. Más de lo que nos creemos. Podemos trabajar para llenar de felicidad la vida de nuestros hijos y, de paso, la nuestra. De hecho, la tarea tiene una oferta especial de «dos por uno»: enseña a tus hijos las estrategias que necesitan para ser felices, y también tú incrementarás tu dicha.

"*El aprendizaje de la felicidad* nos ofrece un compendio de ideas y sugerencias sobre cómo ser mejores padres y sobre cómo aumentar la felicidad y la alegría en nuestra familia. Léanlo, disfrútenlo y, lo más importante, llévenlo a la práctica". Mike Riera, autor de *Padres y adolescentes: mas amigos que enemigos*.

[Comprar El aprendizaje de la felicidad](#)

[Libro disponible también en versión eBook](#)

Socióloga y experta en el tema de la felicidad, **Christine Carter** dirige el Centro Científico para el Incremento del Bienestar de la Universidad de Berkeley, un proyecto interdisciplinar que pone al alcance del gran público los descubrimientos científicos en torno a la dicha, la resiliencia y la inteligencia emocional.

También puede interesarte: "[Un Curso de Felicidad](#)" de [Ricardo Eiriz](#)