



# ¿CÓMO VIVIR EL OPTIMISMO?

OPTIMISMO

SEPTIEMBRE

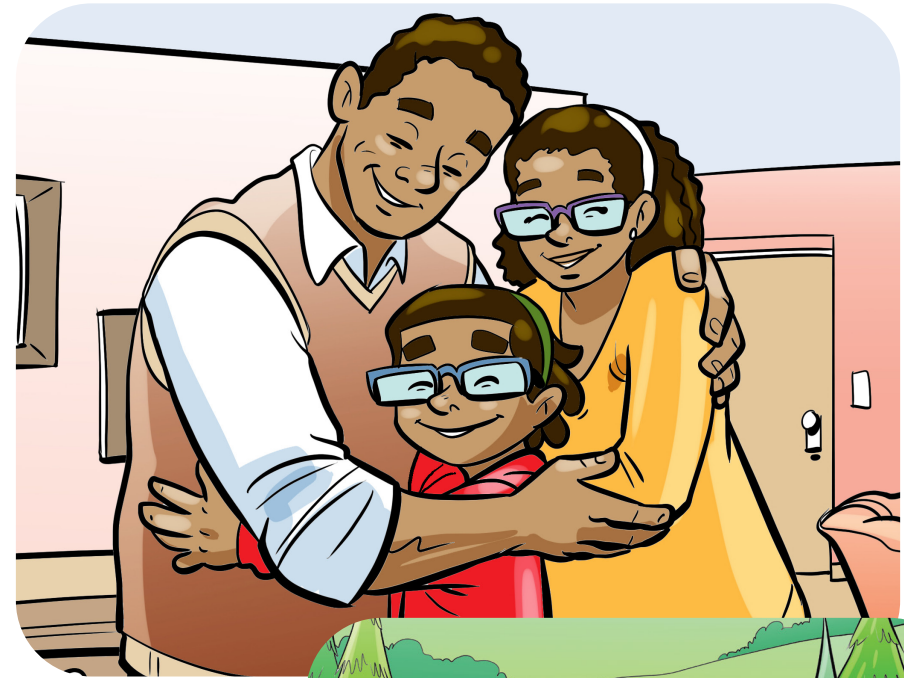


# ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS NIÑOS A VIVIR EL OPTIMISMO?

Las personas sentimos diferentes emociones, que no son buenas ni malas, son parte de nuestra naturaleza y cada persona puede sentir de manera distinta ante una misma situación. Puede ser que a nosotros nos parezca sumamente entretenida cierta actividad pero para otra persona no lo es, y debemos aceptarlo.

Reconocer nuestras emociones, expresarlas y buscar la calma ante una emoción muy intensa, nos ayuda a pensar con claridad y con mayor optimismo.

Además de aprender a reconocer nuestras emociones y expresarlas, como el ser humano es sociable por naturaleza, es feliz viviendo su vocación al amor, es entonces que el favorecer relaciones interpersonales sanas, positivas, donde se exprese y reciba afecto, propician la vivencia del optimismo. Las relaciones positivas se fortalecen al favorecer el conocimiento del otro, al tratar de entender sus razones, el origen de sus sentimientos y forma de actuar, el reconocer que al ser hechos a imagen de Dios, todos somos valiosos, cada uno tiene un valor especial, algo que aportar. Reconocer el valor personal, favorece la autoestima, y ésta, el actuar de manera positiva. Es importante ser empático y respetar a cada uno tal como es, procurar la ayuda mutua, la comprensión, el acompañamiento, el diálogo, la inclusión, la vivencia de la caridad, para favorecer la sana convivencia y relaciones interpersonales positivas.



## POR ESO PARA AYUDAR A NUESTROS NIÑOS A VIVIR EL OPTIMISMO ES IMPORTANTE:

- Ayudarle a descubrirse amado y valioso.
- Ayudarle a reconocer lo bueno que hay y sucede a su alrededor.
- Procurar siempre una mirada positiva y confiada en el futuro, tener esperanza.
  - Ayudarle a reconocer y expresar las propias emociones así como las manifestaciones físicas de sus emociones, para identificarlas más fácilmente cuando las esté experimentando, buscar la calma y así decidir qué hacer cuando sienta el impulso de reaccionar de determinada manera.
- Procurar transmitir una imagen positiva del mundo. Transmitirles que cuentan con quienes los amamos aún y cuando se llegaran a equivocar, escucharlos y hacerles sentir que los entendemos.
  - Hacerle ver que las dificultades son parte de la vida y acompañarlos para enfrentarlas, manejando sus emociones.
- Ayudarle a expresar cómo se sienten, nombrando las posibles emociones que pueden sentir.
- Aceptar todos los sentimientos, solo restringir acciones cuando es necesario, por ejemplo: “Entiendo que estás enojado, puedes hablar conmigo pero no golpear”.
- Evitar negar los sentimientos, permitir expresarse sin interrumpir, procurando respuestas como “te entiendo”, “ya veo” en lugar de “no pasa nada”, “eso no es motivo para estar triste”...
- Escucharlo con atención para que se sientan alentados a expresarse y enfrentar sus sentimientos y problemas.
  - Mostrar actitud comprensiva, empática y paciente.
- Ayudarle a identificar las situaciones y experiencias que les hacen sentir feliz y lo valioso de la convivencia con otras personas.
- Ayudarle a ver los problemas como experiencias de aprendizaje y crecimiento.



El optimismo es una virtud interior, una forma de vivir y pensar, no significa siempre verse alegre, independientemente de lo que pase... esto sería imposible. El optimismo es esa virtud que me ayuda a ser positivo, a descubrir lo bueno a mi alrededor y en las circunstancias, incluso aquellas que podrían parecer negativas, es ver con esperanza las situaciones que se nos presentan y enfrentarlas de manera positiva.

CLUB NET

# NET GUÍA, del *guía*

NET