

## Las 10 claves para que tu hijo sea un estudiante feliz.

Escrito por ByM - 02/12/2015 10:19

---

«La vida nos presenta retos a las personas —señala Jaime Xibixell (la psicóloga infantil y profesora) —.

Por eso es importante que les enseñemos a los niños y niñas a que aprendan a generar su propio bienestar.

Debemos ser un ejemplo a seguir para ellos».

Estas son sus recomendaciones:

1.—Hacer del centro escolar un lugar seguro y amable basado en el respeto:

El equipo directivo, el personal docente, el personal del comedor, el personal de limpieza, el personal administrativo, tienen que compartir unas pautas de actuación que transmitan a los alumnos que el respeto por las personas de cualquier edad y condición es lo más importante. “La clave es funcionar “como una familia” donde el trabajo en equipo prevalezca y donde se compartan los éxitos y fracasos entre todos”.

2.—Gestión de las emociones:

Se debería trabajar en la gestión de las emociones y su canalización, trabajar estas áreas de la inteligencia emocional para que los niños aprendan a gestionar la frustración.

3.—Fomentar la práctica del Deporte, de las Artes y de la Música.

Para ser un alumno feliz, un niño tiene que hacer deporte, música y arte. Proporcionar las oportunidades para trabajar en equipo, compartiendo metas, defendiendo los objetivos, liderando equipos, sabiendo encajar tanto la derrota como la victoria, es lo que reside tras estas actividades tan importantes. La inteligencia artística, la inteligencia kinestésica y la inteligencia musical están consideradas por los expertos en educación como componentes imprescindibles dentro de las inteligencias múltiples.

4.—Fomentar el juego:

Si queremos que un niño aprenda a organizarse en sus tareas escolares , a ser responsable de sus trabajos y deberes, a saber planificar un trabajo, entre otras muchas cosas, entonces, tenemos que fomentar la actividad lúdica.

Y tiene que ser un tiempo y un juego de calidad.

Un niño feliz es aquel que puede imaginar un hecho y escenificarlo con sus juguetes compartiendo esta actividad con sus hermanos, amigos, etcétera o a solas. Un niño que juega, sabrá trabajar el día de mañana porque está adquiriendo en su presente todos los elementos necesarios para desempeñar un rol activo como profesional.

5.— Fomentar la lectura:

La lectura es otra de las actividades que fomentan la salud emocional y psíquica y hacen que aquellos

que han aprendido a disfrutar de ella tengan una capacidad para expresarse, entender a los demás, de establecer críticas coherentes y de ser creativos. Ayudar a los adolescentes, por ejemplo, a acercarse a libros que hablen de sus experiencias más comunes, por ser típicas de su edad, o de leer libros que aconsejan a modo de manuales o guías, cómo enfrentar ciertas dificultades de la vida, funcionan como perfectos antídotos frente a conductas adictivas o nocivas.

#### 6.—Compaginación del estudio y del tiempo de ocio.

La felicidad depende también de la consecución del logro del equilibrio entre el estudio y el tiempo de esparcimiento y diversión. Cuando estudiar se transforma en una actividad integrada en una rutina donde después del esfuerzo viene la recompensa, se contribuye a un estado de ánimo alegre y entusiasta.

#### 7.—Defender la solidaridad y la conciencia social.

Un estudiante feliz es aquel que sabe y a quien le consta que una acción solidaria hacia otros o de otros hacia él mismo, le convierte en mejor persona y más feliz. Saber que las acciones más pequeñas tienen consecuencias vitales en otras personas, hace que los alumnos puedan sentirse doblemente orgullosos de ellas.

#### 8.—Promover un estado de ánimo tranquilo.

Un elemento básico en el desarrollo emocional de los niños y adolescentes es poder experimentar la tranquilidad.

Un entorno escolar protegido de la inestabilidad y la desorientación fomenta un espíritu de trabajo fecundo, promueve la constancia del esfuerzo y el valor de la planificación de las tareas y estudios.

Un alumno feliz quiere ir al colegio y aprender, quiere hacer cosas nuevas porque siente confianza en sí mismo y en el entorno.

La tranquilidad es el mejor antídoto contra los trastornos por déficit de atención, contra la hiperactividad y contra cualquier comportamiento agresivos.

#### 9.—Generar una relación de confianza entre las familias y el colegio.

Ambas partes, padres y colegio, deben considerarse corresponsables de la generación de confianza en los alumnos.

La comunicación entre ambas partes abarca todos los temas posibles en la educación académica, social, conductual y emocional de nuestros alumnos. La felicidad de un alumno pasa por sentirse presente en las prioridades de casa y del colegio.

#### 10.—Eliminar el miedo al fracaso.

Los fracasos y conflictos son aspectos de la vida que nos ayudan a madurar y a crecer.

Aprender a ser, implica ser resistentes ante los envites de la vida escolar y familiar. Nuestro deber como sociedad es formarles como personas resilientes y flexibles. Junto con ello, el respeto a los otros, el saber construir relaciones sanas y fructíferas con las personas y los diferentes entornos, distinguen al alumno feliz.

-

[http://www.abc.es/familia/educacion/abci-9-claves-estudiante-feliz-segun-institucion-britanica-201511301400\\_noticia.html](http://www.abc.es/familia/educacion/abci-9-claves-estudiante-feliz-segun-institucion-britanica-201511301400_noticia.html)

=====