



## Educar el sentido del humor

El sentido del humor es la mejor y más barata de las medicinas; fomentarlo en nuestros hijos nos permitirá ayudarles a afrontar situaciones que, de otro modo, resultarían difíciles de abordar.

El sentido del humor es un sentido eminentemente humano: nos permite ver los problemas en su dimensión correcta, ni sobrestimados ni subestimados. Saber reírnos de nuestros errores y asperezas nos permite reconducir situaciones que podrían estar cargadas de tensión.

La risa es una de las expresiones que más beneficios aporta a la persona:

- Es la manifestación de la alegría.
- Activa la producción de endorfinas, transmisores químicos que aportan al cerebro alivio y bienestar.
- Libera tensiones.
- Aumenta la captación de oxígeno.
- Crea un ambiente positivo y cordial.
- Nos ayuda a poner los problemas en perspectiva.



A los niños les encanta reír, les gustan las bromas, les expresiones de buen humor y la alegría: A los padres nos es bastante fácil hacerles reír cuando son bebés, pero a medida que crecen y empezamos a sentir la responsabilidad de su educación podemos, poco a poco, alejarnos de las expresiones diarias de alegría con que nos dirigíamos a ellos cuando eran pequeños. Nos volvemos perfeccionistas y, llevados por la tensión y el estrés, pasamos la mayor parte del tiempo corrigiendo de forma reactiva o haciendo énfasis en los errores, los conflictos y las dificultades que, por otro lado, son características de seres en continuo aprendizaje y crecimiento. Y nos olvidamos de pasar tiempo divirtiéndonos con ellos. Dejamos de lado la alegría y el buen humor que tanto nos pueden ayudar en su educación. Dejamos, por tanto, de ser modelos de personas alegres y divertidas, dignas de ser imitadas por nuestro sentido del humor.



**Seamos conscientes de que la alegría y el buen humor también se educan.** A los niños les encanta reír y disfrutan con las bromas. Las familias que logran pasar tiempo divirtiéndose juntas crean vínculos de relación más estrechos y duraderos.

A lo largo del día tenemos muchas oportunidades de vivir nuestra relación con los niños de forma alegre y divertida, pero hemos de ser capaces de reconocerlos y de vivirlos sin miedo a que las normas o la disciplina se vean afectadas. Un padre o una madre divertidos y alegres son tan o más dignos de crédito que aquellos padres huraños y culpabilizadores. De hecho, a nosotros mismos nos es mucho más grato compartir nuestro tiempo con personas de trato alegre y cordial que con aquellas que siempre se quejan o protestan por todo.

**¡Ojo! Evitemos reírnos de los niños:** Si nos reímos de sus errores, podemos dañar su autoestima, dado que se encuentran todavía en una etapa inmadura en la que necesitan afianzar la confianza en sí mismos. Frente a un error deberemos primero saber qué opina nuestro hijo de lo sucedido y después podremos ayudarle a ver el lado divertido del asunto, puesto que ya conocemos sus sentimientos.

**Es recomendable también comprobar el tipo de humor que ven nuestros hijos en los programas de televisión.** A menudo se utiliza un humor que daña a los demás para hacer reír. Es necesario que mostremos a nuestros hijos que, aunque les resulte divertido, nunca podemos reírnos a costa del dolor producido a otros. Será necesario hacerles ver que a ellos tampoco les gusta ser blanco de risas y burlas por más divertido que pueda parecer. Este aprendizaje elemental les ayudará a aprender cómo ser divertidos y simpáticos sin perder la empatía (capacidad social básica que nos permite saber cómo se siente el otro y actuar en consecuencia).

Aquí tenéis **algunos juegos y actividades** que nos permitirán educar el sentido del humor en nuestros hijos: Guerras de cosquillas, batallas de almohadones, jugar al escondite dentro de casa, hacer ejercicio físico juntos, ver juntos películas de risa, salir a pasear y a jugar, contar chistes, hacer preguntas aparentemente absurdas (“¿alguien quiere un helado de anchoas?”...), vestirnos intencionadamente con una prenda al revés o con dos zapatos distintos, leer juntos tebeos o cómics divertidos, recordar las cosas divertidas que nuestros hijos hacían cuando eran bebés...

Son sólo algunas ideas que nos permitirán responder a la **gran necesidad de alegría** que nuestros hijos y nosotros tenemos. Seamos conscientes de que el sentido del humor nos permitirá ser una familia que acepta la vida tal y como es (¡aunque no se conforme con ella!), aportando soluciones creativas ante situaciones que de otro modo mermarían nuestras relaciones o nuestro estado de ánimo.

**Atrevámonos a ser divertidos,** seamos capaces de reírnos de nuestros propios errores y de nuestras propias incapacidades mostrando a nuestros hijos cómo crecer y mejorar como personas sin perder el sentido del humor.

