

¿Quién no quiere tener gozo en su vida?

Hoy nos enfocaremos en la alegría y cómo la interacción divertida con nuestros niños puede cambiar nuestras vidas y las de ellos!

Pero antes que nada, ¿qué es el gozo?

Se define como una sensación de gran placer y felicidad.

Estudios científicos han demostrado que la alegría y el juego son herramientas poderosas para ayudar a los niños a enfrentar sus desafíos personales, especialmente los niños que provienen de trasfondos difíciles. La alegría y el juego también ayudan a promover un cerebro saludable y formas de relacionarse con los demás.



Puede sucedernos a menudo que, en medio de todas las citas, clases, actividades extracurriculares, etc., nos olvidamos de disfrutar deliberadamente los momentos alegres. Podemos enfocarnos en el diagnóstico, los problemas que vemos en nuestros niños (o los que sus maestros y médicos nos dicen que tienen), en nuestras finanzas, manejo del tiempo, etc., y dejamos de lado la importancia de construir una relación con gozo. Nos olvidamos de divertirnos el uno con el otro. Y necesitamos recordatorios, como este, de que la relación que estamos construyendo, y el tiempo y el amor que invertimos en nuestros hijos es lo más importante que podemos hacer por su bien (¡y el nuestro también!).

Una conexión alegre con el cuidador principal promueve un desarrollo emocional óptimo.

¿Qué hacen el gozo y la diversión?



Calma el cerebro primitivo que está pensando " Necesito protegerme, necesito mantenerme vivo, necesito controlar la situación ". La alegría aporta calma al cerebro y ayuda al niño o adolescente a sentirse seguro en su presencia. Cuando el cerebro está relajado, puede crecer y aprender.

La alegría ayudará a traer sanación a su hijo y a su familia. Vivir a la velocidad de la luz no lo hará. No queremos mirar atrás a la infancia de nuestros hijos y solo recordar que estábamos ocupados llevándolos a diferentes terapias, llevándolos a citas con especialistas o empujándolos académicamente.

Nosotros, como padres, adultos o cuidadores primarios, queremos recordar la alegría de jugar con nuestros niños, reunirnos alrededor de la mesa, leer libros divertidos, reír: **"Queremos recuerdos valiosos a los que aferrarnos, y solo podemos hacerlos si bajamos la velocidad.**

Cuando el niño tiene dificultades, toda la familia tiene problemas. Pero, si después de reconocer los sentimientos de enojo o desilusión porque tu hijo no cumplió con tus expectativas, elige amar, conectarte e invertir en la relación, verás como la sanidad comienza a suceder para ambas partes!

No importa el contexto o la situación actual, la alegría trae paz, calma y un espacio para la comunicación y el crecimiento.

No es fácil, pero es bueno y DIVERTIDO. Cuando elige la alegría con su hijo, notará cómo su propia mentalidad comenzará a cambiar, con su cónyuge, jefe, compañeros de trabajo,

etc.

¿Cómo puede el gozo y la diversión influir en los niños?

- **Reduce la ansiedad.** La ansiedad y la alegría no pueden coexistir. Cuando experimentan alegría, los relaja y puede aliviar su mente y / o cuerpo.
- **Promueve el aprendizaje.** Cuando el cerebro está en calma, permite a la persona recibir información y aprender de manera efectiva.
- **Ayuda a los niños a intentar cosas nuevas.** El estrés y el miedo inhiben la exploración y la creatividad. Cuando se sienten más felices, se sienten seguros. No sienten que necesitan protegerse a sí mismos, por lo que son más libres para explorar, abrirse y compartir con los demás.

Las interacciones alegres con adultos seguros y afectuosos construyen resiliencia psicológica. Si hay algo que puedes hacer para ayudar a tu hijo o hija o a los niños con los que trabajas es esto: experimenta alegría con ellos.

¿Cómo podemos traer gozo y diversión a la familia?

- **Encuentra momentos para descansar.** Trátate a ti mismo/a con amor. Reconoce tus necesidades y haz lo que necesites para estar completamente presente cuando estés con tu hijo.
- **Establece un tiempo todos los días para dejar de lado la tecnología.** Desconéctate de lo externo cuando estés con tu hijo, trata de estar completamente presente. Ve afuera, presta atención a los pequeños detalles. Ya se trate de los hermosos colores del atardecer, la creatividad detrás de los diseños de los insectos y mariposas, la brisa cálida, o cómo se extienden para tocar tu mano y cómo se siente.
- Mírense mutuamente de forma calida, relájense y respiren.
- Sigue la iniciativa de tu hijo en el juego: todos los niños, independientemente de su edad, estarán interesados en algo:
 - Un bebé puede estar interesado en el sonido que hace un traqueteo, o cómo se siente cuando lo muerde.
 - Un niño pequeño puede estar absorto en la construcción de una torre de bloques y derribarla una y otra vez.
 - Un niño mayor puede disfrutar aprendiendo las reglas de un nuevo juego de mesa.
 - ¡A un adolescente le pueden gustar los diseños de uñas o ver el baloncesto o la Copa Mundial de la FIFA!

Entonces, cuando veas a tu hijo gravitar hacia un juguete u objeto en particular, observa lo que está haciendo. Luego pausa un poco más y escucha. Antes de comenzar con tu agenda como adulto, dale a tu hijo un poco de espacio. Observa lo que les interesa e interactúa con ellos.

¡Únete y juega con ellos!

Sí, así de simple! Siéntate en el piso y comienza a interactuar. Si tu hijo/a está jugando con un carrito, tome otro y conduzca junto con el suyo. Dependiendo de la edad de tu hijo, puedes hacer sonidos divertidos.

Trata de recordar cuando eras un niño e incluso si no tuviste una niñez segura y divertida, este sería un buen momento para que permitas que tu niño interior juegue y sane mientras traes sanación a los demás.



A pesar de lo simple que parece en la superficie, puede ser bastante difícil para algunos padres, pero a los niños les encanta. ¡Se volverán más comprometidos, así que permite fluir y sean juguetones! Podría ser un momento muy necesario para aliviar el estrés.

Lo importante es darse cuenta de lo que hiciste o no hiciste hoy, para que puedas tomar las medidas necesarias para mejorar el mañana.

Recuerda, el éxito no se encuentra en qué tan rápido terminan la escuela, teniendo las

mejores calificaciones, sino en el amor y la conexión que sucede a través de las muchas interacciones que comparten entre sí. El amor y la verdad transforma vidas.

Conectémonos con los niños en nuestras vidas de una nueva manera, cantemos, riamos, juguemos, bailemos, saltemos y abracemos más.

¿Qué dice la Palabra?

Me mostrarás el camino de la vida, me concederás la alegría de tu presencia y el placer de vivir contigo para siempre.

Salmo 16:11

La palabra griega para alegría es *chara*, y está relacionada con la palabra *charis* que significa gracia o un regalo. *Chara* suele ocurrir como respuesta natural a *charis*. Podemos ser felices porque reconocemos la gracia o el regalo de Dios para nosotros.

Podemos dejar que nuestra alegría salga a través de nuestras acciones, pero tenemos que aprender que es una elección estar alegres. Podemos elegir valorar la presencia, las promesas, los dones y el trabajo de Dios en nuestras vidas.

Agradezcamos por los niños que Dios rescató del abismo de la desesperación, y los colocó en nuestras familias y nuestras vidas. Demos gracias por la oportunidad de cambiar una vida y transformar nuestras vidas con ella. Recordemos toda la bondad de Dios y cómo Él nos ha permitido conocerlo, llegar hasta aquí, y recordemos que Él también es un Dios de alegría, que se regocija con sus hijos.

Y nuestra oración por todos ustedes se encuentra en Romanos 15:13

Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él, para que reboten de esperanza por el poder del Espíritu Santo.

Clamor del Corazón Ministerio a los Niños | +507 393-9115 | info@hccministry.org | www.clamordelcorazon.com

¡Mantente informado!

