

Raising optimistic kids in pessimistic times



BY [KJ DELL'ANTONIA](#) - AUGUST 21, 2018 5:00 AM EDT

Dell'Antonia is the author of [How to Be a Happier Parent: Raising a Family, Having a Life, and Loving \(Almost\) Every Minute](#).

<https://time.com/5370788/raising-optimistic-kids-pessimistic-times/>.

Se busca: optimistas. Debe disfrutar de los desafíos, apreciar las posibilidades y poseer una profunda creencia en su capacidad para dominar una situación. La esperanza para el futuro es imprescindible, y la confianza en esa esperanza es una gran ventaja. Si su lema es "intente, intente de nuevo" y su vaso siempre esté medio lleno, está perfectamente preparado para aprovechar al máximo esta oportunidad, o cualquier otra.

Hay excelentes razones para que cualquiera, naciones, empresas, escuelas, busque el optimismo. Y es aún más cierto para los padres que desean ver a sus hijos tener éxito tanto como niños como adultos. Los optimistas son más resistentes. Hacen mejores emprendedores, experimentan mejores resultados de salud, viven más y están más satisfechos con sus relaciones. El optimismo permite a las personas continuar luchando frente a las dificultades, mientras que el pesimismo los deja deprimidos y resignados al fracaso, incluso esperándolo.

Quiero esa perspectiva optimista y optimista para mis hijos. Creo que la mayoría de nosotros lo hacemos. Pero cuando parece que todo, desde nuestros titulares hasta nuestras opciones de entretenimiento, sugiere una sociedad distópica que se inclina hacia la catástrofe, me resulta difícil dar un ejemplo positivo, aunque creo que es más importante que nunca.

Vivimos en tiempos especialmente pesimistas. Somos pesimistas sobre el medio ambiente, pesimistas sobre Estados Unidos, pesimistas sobre el gobierno y la educación. El guiso de negatividad resultante me hace preocuparme de que el futuro, el futuro de mis hijos, sea aún más sombrío que el presente. Pesimismo, aquí vengo, y sin embargo, ¿cómo puedo esperar que mis hijos practiquen lo que no predico?

Afortunadamente, la investigación sugiere cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a crecer con la actitud resiliente de "poder hacer" que es la marca del optimista, y mantener una perspectiva más feliz. Esto es lo que aprendí y lo que intento.

Presta más atención a lo positivo y ayuda a tus hijos a hacer lo mismo. Hay un problema con la perspectiva del pesimista: está mal.

Esa sopa distópica negativa es una ilusión, el resultado de una desafortunada colisión entre un ciclo de noticias las 24 horas, los 7 días de la semana y la tendencia del cerebro a enfocarse en cualquier peligro posible e ignorar todo lo demás. En general, las cosas en el planeta Tierra son bastante buenas, o al menos, en muchos sentidos, nunca han sido mejores.

Ningún país del mundo tiene una esperanza de vida más baja ahora que los países con las expectativas de vida más altas en 1800. Más personas en todo el mundo creen en la igualdad de género como nunca antes, y valoran más la libertad religiosa. La pobreza, la desnutrición, el analfabetismo, el trabajo infantil y la mortalidad infantil están en declive.

*La humanidad ha progresado enormemente en casi todas las medidas, pero ese progreso se ha convertido en el agua en la que nadamos y, como los peces, damos por sentado el agua. Nos enfocamos en las bestias que aún están ahí fuera en lo profundo, en lugar de las que hemos domesticado porque para eso estamos diseñados. Como el neuropsicólogo Rick Hanson describió en su libro de 2013 *Hardwiring Happiness*, nuestros cerebros naturalmente ponen mayor énfasis en lo negativo. "Solo un puñado de experiencias dolorosas de futilidad puede convertirse rápidamente en una sensación de impotencia", escribe, mientras que "la mayoría de las buenas noticias tienen poco o ningún efecto en los sistemas de memoria duraderos en el cerebro".*

En otras palabras, es natural dejar que las malas noticias nos abrumen. Afortunadamente, con la práctica, podemos ayudar a nuestros cerebros a darle a las cosas buenas el mismo peso. Consejo del Dr. Hanson: cuando escuche una gran historia, logre algo en su propia vida o simplemente se encuentre en un lugar hermoso con sus seres queridos, descanse deliberadamente en esa experiencia y quédese con ella. Sumérgete en ese sentimiento, escribe, "mientras se hunde en ti". Describe lo que le está haciendo a sus hijos y aliéntelos a pensar en sus alegrías y placeres también.

Cambia el idioma que usas para describir los eventos actuales.

El optimismo puede ser desarrollado. Los investigadores descubrieron que cuando incluso las personas con una perspectiva más pesimista usan un lenguaje positivo para describir situaciones que encuentran traumáticas,

sus sentimientos sobre la situación se vuelven más positivos y aumenta su sentido de optimismo más generalizado. Eso es algo que podemos probar en casa.

¿Está atrapado por algunas formas de abordar los deprimentes eventos actuales con un tono más esperanzador? Considere esto: lo que llamamos "discurso de odio" hoy fue solo "discurso" no hace mucho tiempo. El mal comportamiento de las corporaciones fue recompensado con mayores ganancias; cazar animales hasta la extinción era deporte; tirar contaminantes a los ríos era una forma eficiente de deshacerse de un desastre. El evento que está impulsando las noticias puede ser malo, les digo a mis hijos, pero escuchen a todas estas personas tratando de hacer algo al respecto. Eso es un cambio para mejor. Nuestro pesimismo, irónicamente, deriva en gran parte de nuestra expectativa colectiva de que podemos hacerlo mejor.

Modera tu consumo de noticias.

En cualquier día, se han dicho y hecho cosas feas, la violencia ha acabado con la vida y, en algún lugar, no se ha hecho justicia, y en nuestro ciclo de medios 24/7, hay grandes fuerzas alineadas para garantizar que no nos perdamos minuto de ello. Cuando París fue atacado en 2015, no pude contener el jadeo cuando mi teléfono comenzó a hacer ping. Con los eventos aún en desarrollo, fue difícil asegurarles a mis hijos que todo estaba "muy lejos" cuando la posibilidad de que se acercara estaba en mi mente.

Esos momentos, aunque breves, de miedo y ansiedad no tenían sentido. No le sirvió a nadie ignorar a mi familia para hacer clic y actualizar para obtener más información. Es posible que necesite y quiera saber lo que está sucediendo en el mundo, pero las noticias entregadas de esa manera evocan miedo en lugar de informar, incluso para nuestros hijos. He descubierto que es difícil para nuestros hijos sentirse seguros cuando nos ven reaccionar constantemente a eventos externos que a menudo son invisibles para ellos. Desactivé mis notificaciones de noticias y nunca las recuperé.

Involúcrate en tu comunidad.

Seguir apasionadamente las noticias de "gran miedo" no solo puede dejarnos sintiéndonos impotentes y angustiados, sino que puede distraernos de los problemas más pequeños en los que conocer los hechos y luego actuar, votar o ser voluntario como resultado podría marcar la diferencia. En cambio, ponga su energía para asegurarse de que usted y su familia sean parte del mundo que los rodea inmediatamente. Eso podría significar ser voluntario, pero también podría significar simplemente unirse y ser parte de instituciones y clubes locales que alimentan nuestra necesidad humana natural de conexión (no del tipo digital). Encuentre algo en su área que lo haga sentir optimista y que sea parte de su vida familiar.

Criar niños optimistas es difícil, en parte, porque exige que los padres renuncien a la perspectiva cínica que es la respuesta más fácil a los tiempos pesimistas. Es tentador descartar los desafíos que nos bombardean a diario con un encogimiento de hombros desesperado. Es incluso razonable. No sé lo que yo, tú o nuestros hijos podemos hacer para mejorar algo de eso.

Pero sí sé que necesitamos encontrar formas de intentarlo, y eso significa responder a la llamada de "los optimistas querían" y criar a nuestros hijos para que hagan lo mismo. Se necesitan solucionadores de problemas esperanzadores y resistentes. No se requiere aplicación. Solo preséntese y aproveche al máximo.



Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com