



# Fomentando la alegría

## Recursos:



[Bienvenido a Holanda](#)  
([El poema de un padre](#))



[Fomentando la alegría](#)



[Cómo encontrar alegría en tiempos difíciles](#)



[Seminario web Fomentando la alegría](#)  
([desplácese hacia abajo](#))

Fomentando la alegría es un esfuerzo de colaboración entre dos organizaciones, El Instituto y Manos y Voces (MV). Es un movimiento profesional y de padres. MV se centra en el apoyo y conciencia sobre fomentando la alegría para los padres, mientras que el Instituto proporciona información y apoyo a los profesionales.

- El movimiento Fomentando la alegría celebra la magia de criar niños sordos o con pérdida de audición (DHH).
- La alegría es un sentimiento intenso y temporal de emoción positiva como resultado de un ajuste perfecto entre nuestra identidad y el momento que estamos viviendo.
  - La alegría es un sentimiento interior. La felicidad es una expresión exterior. La alegría soporta las dificultades y las pruebas y se conecta con el significado y el propósito. Una persona busca la felicidad pero elige la alegría.
- La crianza de los hijos es un viaje. Cuando nuestro viaje como padres cambia de lo que esperábamos, puede generar sentimientos que no planeábamos tener. Pensar y hablar sobre estos sentimientos es una forma saludable de aceptar esta parte del viaje de su familia.
  - Fomentando la alegría reconoce que criar a un niño que es DHH puede ser un desafío; sin embargo, incluso en medio de tiempos difíciles, es posible encontrar alegría.
- Las investigaciones muestran que cuando enfocas tu atención, "reconectas" tu cerebro. Cuando creas intencionalmente momentos o hábitos de concentración en la alegría, puedes crear actitudes amables hacia ti mismo, los demás y tus situaciones.
  - *"La alegría que sentimos tiene poco que ver con las circunstancias de nuestras vidas y mucho con el enfoque de nuestras vidas"* - Russell M. Nelson
- Disfrutar de momentos alegres con su hijo y reconocer su increíble crecimiento a medida que aprende y desarrolla nuevas habilidades pueden ser actos intencionales para fomentar la alegría.
  - Centrarse en los momentos alegres ayuda a dejar las preocupaciones y centrarse en sus conexiones naturales y amorosas entre padres y hijos.
- El objetivo de Fomentando la alegría es construir y fomentar interacciones amorosas y de apoyo en los momentos cotidianos. Ideas para fomentar la alegría:
  - Encuentra algo por lo que estar agradecido todos los días, compártelo con tu familia o anótalo en un diario.
  - Reserva tiempo para algo que disfrutes y compártelo con tu hijo, como leer, hacer jardinería, hacer ejercicio o salir a caminar.
  - Encuentra un compañero de alegría. Se trata de alguien que se comprometerá con tu hábito de la alegría y te animará en los días más difíciles.
- Las revistas MV Fomentando la alegría están disponibles en inglés y español. También está disponible un diario para niños. El código QR de Fomentando la alegría lo llevará a una página de internet donde podrá encontrar las revistas y más información.