

BENEFICIOS DE LOS ABRAZOS

En los niños

EL PRÓXIMO 21 DE ENERO SE CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DEL ABRAZO, UNA FECHA QUE NOS RECUERDA LA IMPORTANCIA DE ESTE SENCILLO GESTO QUE, AUNQUE PARECE COTIDIANO, TIENE UN IMPACTO PROFUNDO EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL.



AUMENTAN LA AUTOESTIMA

Recibir abrazos frecuentes ayuda a los niños a desarrollar una mayor confianza en sí mismos. El contacto físico cariñoso les hace sentir valorados y amados, lo que refuerza su percepción positiva de sí mismos. Este refuerzo emocional contribuye a una autoestima sólida desde una edad temprana.

REDUCEN EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

En un mundo lleno de estímulos y cambios rápidos, los niños también experimentan estrés. Un abrazo puede ser un remedio inmediato y natural para calmarles. La oxitocina que se libera durante un abrazo ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo un estado de relajación y bienestar.



FORTALECEN EL SISTEMA INMUNITARIO

Los abrazos no solo afectan positivamente las emociones; también tienen beneficios para la salud física. Estudios han demostrado que los niños que reciben contacto físico constante tienen un sistema inmunológico más fuerte y son menos propensos a desarrollar enfermedades relacionadas con el estrés.

AYUDAN A ESTAR DE MEJOR HUMOR

Los abrazos tienen la capacidad de mejorar el estado de ánimo de los niños casi de forma instantánea. Al recibir un abrazo, el cerebro libera químicos como la serotonina y la dopamina, que promueven sensaciones de bienestar y reducen sentimientos negativos. Esto les permite enfrentar el día con una actitud más positiva y alegre.



REFUERZAN EL VÍNCULO AFECTIVO

Este contacto físico genera un sentido de seguridad y pertenencia, elementos esenciales para el desarrollo emocional. El abrazo transmite un mensaje silencioso: "Estoy aquí para ti, te quiero y te cuido". Este tipo de interacciones fomenta la confianza y reduce la ansiedad en los niños.

