Beneficios de la risa en los niños

Por: [Sara Tarrés](http://www.guiainfantil.com/especialistas/psicologia/sara-tarres/" \o "Sara Tarrés): Psicóloga Infantil

Qué agradable es sentir las risas y carcajadas de los niños y qué fácil es provocarlas durante la infancia. Reír al igual que jugar tiene un papel fundamental para el desarrollo emocional de nuestros menores.

La risa juega un papel fundamental en el desarrollo de los niños porque ([al igual que el juego](http://www.guiainfantil.com/educacion/juegosinfancia.htm)) las risas desencadenan una serie de reacciones fisiológicas, cognitivas y emocionales que facilitan el aprendizaje, la sociabilidad, la liberación del estrés acumulado y permiten que el menor sea más abierto y espontáneo.

Tal y como han ido demostrando diferentes investigaciones en este campo, los beneficios de la risa en los niños son múltiples, y los podemos observar tanto [a nivel emocional](http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/cuentos-para-trabajar-emociones-con-los-ninos/) y social como a nivel fisiológico y cognitivo.

1**. A nivel fisiológico**: vemos como reír ayuda a ejercitar una multitud de músculos de la cara y del abdomen por lo que es un excelente relajante muscular y [liberador de tensiones](http://www.guiainfantil.com/blog/649/la-risa-una-cura-para-las-tensiones-familiares.html). La risa fortalece el corazón y el sistema inmunológico y además se generan endorfinas, una sustancia química cerebral que actúa como un analgésico natural, provocando sensaciones de placer y bienestar.

2. **A nivel cognitivo**: recientes estudios han puesto de manifiesto que [reírse aumenta la memoria](http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/alimentos-que-favorecen-la-memoria-de-los-ninos/), la atención, el aprendizaje y el pensamiento creativo debido a que el cerebro está más irrigado y oxigenado.

3. **Los beneficios emocionales y sociales** de la risa en los niños son más evidentes, así vemos como un niño que se ríe es [un niño feliz](http://www.guiainfantil.com/blog/476/como-educar-ninos-mas-felices.html), que expresa sus emociones y libera tensiones. La risa además es una excelente terapia anti estrés.

Resumiendo, las risas en los niños sirven para liberar tensiones, para unir lazos familiares, para hacer que un niño crezca con sentimientos positivos y actúe de un modo más asertivo, [generoso y cooperativo](http://www.guiainfantil.com/1216/educar-en-valores-la-generosidad.html). Un niño que se ríe es un niño está feliz momentáneamente, un niño que se ríe contagia al resto con sus risas y genera bienestar a quienes le acompañan.

Haz que tus niños se rían a menudo, con ello contribuirás a que tengan un buen estado de ánimo y favorecerás su sistema inmunológico. Ríete con ellos para mejorar tu salud y tu buen humor. Juega, diviértete y ríe, porque ni los juegos, ni la diversión ni las risas son sólo para los niños. Juega, diviértete y ríe con ellos para estrechar vuestros lazos familiares, una sesión [de cosquillas](http://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/desarrollo/beneficios-de-hacer-cosquillas-al-bebe/) y risas es la mejor de las terapias para esos días grises.

