# EL BUEN TRATO EN LA EDUCACION FAMILIAR

## Consejos prácticos sobre parentalidad/marentalidad positiva

Tener un hijo no es lo mismo que convertirse en padre o madre. La **parentalidad/marentalidad** se refiere a todas las actividades relacionadas con el cuidado y la educación que padres y madres, sean o no biológicos, tengan o no lazos de parentesco, desarrollan con sus hijos e hijas. La parentalidad implica tareas (por ejemplo cuidados físicos, establecer límites y enseñar el comportamiento social); actitudes (receptividad, afecto y mirada positiva) y cualidades de relación (muestra de seguridad afectiva y de un sólido apego)

Dia de los Derechos de la Infancia

*20 de Noviembre*

## Principios básicos de buen trato para Bebés

El **apego** es el vínculo afectivo que niños y niñas establecen con las personas que le cuidan impulsándoles a buscar su proximidad. El afecto juega un papel esencial en el desarrollo de los niños y niñas y especialmente en los bebés. Los vínculos de apego proporcionan sentimientos de seguridad y pertenencia, sin ellos habría aislamiento e inquietud.

Los dos primeros años de vida son esenciales para el desarrollo del lenguaje, la exploración del medio físico, las relaciones sociales y la regulación de las emociones. El apego seguro durante la etapa de 0 a 2 años se consigue mediante:

### Siempre disponible

Atiende a tu bebé cada vez que llore y trata de averiguar qué le ocurre. El llanto es la herramienta que tienen los bebés para llamar la atención cuando algo no va bien (hambre, sueño, dolor, incomodidad, necesidad de afecto...). La sonrisa, las vocalizaciones... son señales para que te acerques, hazlo.

### Cuida, protege y alienta su autonomía:

Además de la satisfacción de sus necesidades físicas y la protección ante posibles daños (objetos cortantes, incandescentes, etc.) es importante que permitas a tu bebé explorar el entorno y tener algún área de su vida en la que, sin peligros, pueda elegir libremente: juegos, qué postre tomar de entre los que le ofreces, qué ropa ponerse de entre la que has seleccionado...). Le ayudará a practicar la toma de decisiones en un futuro.

### Cuida y protege la intimidad de tu hijo o hija

No la compartas con otras personas de forma que se sienta excluido o con posibilidad de avergonzarse. El nacimiento, la lactancia, la maduración de esfínteres, los cambios de “coles-guarde”, los problemas con otros niños o niñas y su sexualidad son áreas privadas de su vida.

### Haz cosas con tu bebé

Presta a tu hijo o hija atención plena. Juega con él o ella al menos 30 minutos diarios. Adapta las actividades a su nivel de madurez. Estimula los balbuceos y las palabras. Cuando empiece a hablar pregúntale cosas.

### Exprésale tu afecto:

El proceso natural de vinculación con el bebé se produce en el momento mismo del nacimiento; el primer contacto, la primera mirada y la primera caricia son esenciales para establecer el lazo afectivo y su fortalecimiento." Prepara tu entorno familiar para la llegada del bebé, es importante mantener fuertes los vínculos con el resto de la familia. El contacto físico libera hormonas que fortalecen las relaciones familiares, toca de forma suave a tu bebé, abraza, besa, sonríele. Nombra sus emociones. Exprésale tu afecto también con palabras, aplaude sus logros, anímale a que haga cosas por sí mismo. Los bebés captan el tono emocional de las personas que los rodean, cuando estés con tu bebé ponle nombre a tus emociones, aunque pueda ser incómodo para ti, le estarás enseñando cultura emocional.

### Tu bebé necesita orientación

Las rutinas son esenciales para los niños y niñas y especialmente para los bebés. Necesitan que su entorno sea lo más predecible posible (mismos horarios de comidas, sueño, juego, etc) porque saber qué va a ocurrir les aporta seguridad. Nombra cada paso de lo que hagas junto a él. Cuando ya sea capaz de moverse por sí mismo, es necesario empezar a poner límites y normas de comportamiento claras, consistentes y a ser posible en forma positiva.

### Cuídate tú también

Es importante disfrutar de unos momentos diarios de parada, de relajación mental. Tu sistema nervioso lo agradecerá y tu bebé también.

Servicio Municipal de Servicios Sociales. Colabora: Infancia Consciente y CEPAIM

Ayuntamiento de Murcia

Papel 100% reciclado D.L. MU-1256-2016

# BUEN TRATO EN LA FAMILIA

(consejos prácticos sobre parentalidad/marentalidad positiva)

## 1. Hazle caso siempre: atiende y entiende sus demandas

El bienestar emocional y el correcto desarrollo del sistema nervioso del niño y de sus capacidades (lenguaje, memoria, atención) depende de la respuesta protectora del adulto. Si las necesidades del bebé no son atendidas rápidamente, experimenta ansiedad, tristeza y frustración, sentimientos de indefensión que afectan negativamente a su desarrollo. Conforme va creciendo, también necesita tu atención y que entiendas sus necesidades.

## 2. ¡Ármate de paciencia!

Cuando el niño o la niña tenga una rabieta, no quiera colaborar o se muestre esquivo, ármate de paciencia. Puede ser por un sinfín de motivos (miedo, sueño, frustración, inseguridad, querer conseguir algo que no le permites). Ayúdale a verbalizar lo que siente y trata de confortarle. Añadir más tensión a la situación con gritos o amenazas no servirá de nada.

## 3. Pon normas claras, realistas y consistentes: ¡Pero no cuando estés enfadado ni cansado!

A partir de los 3 años puedes introducir normas. Asegúrate de que tienen un sentido claro, que les acompañe una explicación coherente y cuida que el lenguaje esté adaptado a la etapa de crecimiento del niño o la niña. Desde pequeño tiene que tener claro que hay límites, deberes y responsabilidades. Las normas se establecen sin amenazas, hablando e implicando al niño o la niña y previamente a que surjan los conflictos, no en mitad de una discusión. No deben ser percibidas como imposiciones o castigos, sino como acuerdos necesarios para la convivencia.

## 4. Déjale participar en las decisiones: escucha su opinión

Permite que el niño o la niña a partir de los 5 años participe en el establecimiento de normas de convivencia familiar y también en las posibles sanciones. Sentirá que su opinión importa y desarrollará su sentido de la responsabilidad. Tu hijo o hija necesita saber qué se espera de él o ella y cuál es su papel en la familia.

## 5. Demuestra abiertamente que le quieres con abrazos y atención

Cuidar el vínculo afectivo desde que es bebé y durante las distintas etapas de la relación con tu hijo o hija, te ayudará a superar más fácilmente los conflictos cuando surjan. Expresa siempre el cariño abiertamente (con palabras y gestos), dedica tiempo a escucharle desde que es pequeño: qué le preocupa, qué le hace feliz, sus miedos. No esperes a que tenga 14 años para hablar con él o ella ni para pedirle que confíe en ti, será demasiado tarde. Además ofrece amor incondicional y apoyo siempre, aunque no te gusten las cosas que piense o decida.

## 6. Asume los cambios que se producen en la adolescencia y adáptate a ellos

En la etapa adolescente debes asumir que las necesidades e intereses de tu hijo o hija cambian mucho. No te enfrentes a esa evolución, acompáñale en esa nueva etapa ofreciéndole lo mismo que en las anteriores: afecto, diálogo y normas de convivencia. Ofrécele información y conversa con él o ella honestamente de todos los temas que puedan interesarle o preocuparle y de los que te preocupan a ti.

## 7. Practica la escucha activa con tu hijo o hija

Presta atención a lo que quiere decirte y devuelve esta información para asegurarte de que lo has entendido. Trata de ponerte en su lugar y expresa cómo te sientes, para que él o ella también te entienda a ti.

## 8. No recurras nunca a la violencia o la agresividad, no sirve para nada

No utilices actitudes agresivas como insultos, amenazas, reproches. No le compares con otros niños. Las imposiciones de poder como “en mi casa se hace lo que yo diga” o “aquí mando yo”, no sirven de nada, sólo generan sentimientos negativos, distancia y desconfianza.

## 9. Respira hondo y piénsatelo dos veces

No pongas normas, sanciones o intervengas en un conflicto si estás cansado o furioso. Puedes tomar decisiones erróneas o poco efectivas. No pongas sanciones poco realistas que no podrán cumplirse, desproporcionadas o demasiado difíciles de alcanzar o mantener.

## 10. ¡Cuídate y quiérete tú también!

Busca espacios para ti, para disfrutar y relajarte con algo que te guste. Ejercer una parentalidad positiva requiere mucho esfuerzo y generosidad. Tu hijo o hija necesita que seas feliz y estés en forma.

Consejos elaborados por Save The Children, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad