



(ONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE PARENTALIDAD POSITIVA Y BUEN TRATO



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 MUY CANSADO!

A partir de los 3 años puedes introducir normas. Asegúrate de que tienen un sentido claro, que les acompaña 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 (ON 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. Y ofrece amor incondicional y apoyo siempre, te guste o no cómo es o 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 HUA)

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. ¡CÚDATE 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.



Save the Children



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

WWW.SAVETHECHILDREN.ES/QUIEROQUETEQUIERO