



APEGO SEGURO

Responde a las necesidades vitales de cuidado y cariño, atendiendo pronto las demandas de alimento o de malestar.

Facilita la comunicación íntima: abraza, acaricia, besa, toca (el contacto piel con piel en clave en la primera infancia), cántale, dile cosas bonitas, usa un tono de voz adecuado...

Transmite mensajes de calma y continuidad, explicando cambios, novedades y normas con refuerzos positivos verbales y afectivos.

Haz un uso adecuado de la autoridad, respetando su progresiva autonomía (gustos, deseos, sentimientos...), lo que fomentará su seguridad, confianza y autoestima.



CONOCIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL CUERPO

Desarrolla una actitud positiva hacia su cuerpo con mensajes positivos.

Transmite que todas las partes de su cuerpo son buenas e importantes, con nombres adecuados para los genitales (vulva y pene).

Ofrece oportunidades para familiarizarse con los genitales, posibilitando que se toquen, igual que hacemos con otras partes.

Si es necesario, aborda la exploración del propio cuerpo en público, con nociones de intimidad, privacidad, límites, diferencia entre público y privado...

Ofrece respuestas si existe curiosidad sobre su cuerpo (o el de otras personas).



EDUCACIÓN NO DIFERENCIADA

Revisa tus expectativas en función del género para favorecer una educación sin roles ni estereotipos, con libertad para que niñas y niños puedan ser como quieran ser.

Recuerda que no hay cosas «de niños» o «de niñas» y usa ropa (y otros objetos) de colores variados, sin asignar azul a unos y rosa a otras.

Facilita todo tipo de juegos y juguetes, permitiendo que sea la tu criatura la que decida.

Ofrece igual trato afectivo y libertad en la expresión de sentimientos a tus hijas y a tus hijos, animando a que expresen sus emociones.

Evita calificativos como «princesa» o «machote» (ni ellas son más delicadas, ni ellos son más fuertes).

Muestra coherencia enseñando que mujeres y hombres hacen todo tipo de tareas (por ejemplo, las domésticas).



GESTIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Proporciona herramientas para identificar cada emoción, desde las más básicas (alegría, tristeza, miedo...) hasta las más complejas (celos, frustración...). Muchas de estas, sobre todo las que frustran, las expresan llorando, por lo cual es importante poner nombre al que sienten («estabas enfadada porque...», «sentiste miedo porque...», «estabas triste porque...»).

Explica que es necesario expresar las emociones, pero que hay formas poco adecuadas. Se pueden establecer unas reglas básicas para toda la familia: es inapropiado pegar, gritar, insultar, lanzar cosas...

Reconoce la diversidad de expresiones en los afectos, respetando sus preferencias y ofreciendo alternativas (dar la mano en vez de un beso).

Si surgen los primeros celos, explica la importancia de querer a muchas personas, sin que por ello queramos menos a una de ellas, promoviendo también que se vinculen con más de una persona como herramienta para afrontarlas.

La tolerancia a la frustración es la habilidad para minimizar el malestar que genera la no consecución de nuestros deseos (no siempre tendrán todo lo que quieren); **enséñale a relajarse, a pedir ayuda, a desdramatizar** «el perder», a valorar los pasos y no solo las metas...



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública



EINA
salut
per a famílies