



AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA

Dedicar tiempo de calidad y de escucha, demostrando lo importantes que son.

Fomenta su autonomía (gustos, deseos, sentimientos, acciones...) y anima a hacer cosas que les hagan sentir bien (aficiones, ejercicio, descanso, colaboración en tareas...).

Evita las comparaciones que puedan hacerlos sentirse inferiores.

Refuézales con mensajes positivos: «me gusta cómo te expresas», «me pareces muy inteligente...»



CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DEL CUERPO

Haz comentarios positivos sobre sus cuerpos, evita críticas i estereotips de gènere, i valida la diversitat corporal (tots els cossos són bells i valuosos).

Facilita sensaciones corporales agradables: disfrute de olores, sabores, caricias, besos, abrazos, masajes...

Ofrece información sobre el cuerpo, las funciones corporales y el placer, con nombres adecuados para los genitales (vulva y pene).

Si hay conductas de autoerotismo, la pauta no es prohibir, sino establecer límites, aclarando conceptos de intimidad, privacidad, espacio público y privado...

Da respuestas si existe curiosidad acerca de su cuerpo o el de otras personas. Ante preguntas como «¿de dónde vienen los bebés?» o «¿qué es hacer el amor?», hay que responder adaptando el contenido y el lenguaje al momento vital, partiendo de lo que saben: «¿qué piensas?», «¿qué has oído?»



IGUALDAD Y DIVERSIDAD

Transmite que no hay cosas «de niños» o «de niñas» (colores, juguetes, profesiones, capacidades, tareas...) y muestra coherencia: distribuye tareas domésticas, evita comentarios machistas, que decidan qué ropa usar...

A aquestes edats, comencen a manifestar la seva identitat de gènere: respecta-la i usa el nom o els sobrenoms que prefereixin.

Ofrece igual trato afectivo a niñas y a niños, y libertad en la expresión de sentimientos.

Transmite mensajes que pongan en valor la diversidad («todas las personas son diferentes y eso es positivo»), **la igualdad** («todas las personas deben tener los mismos derechos y oportunidades») y **la libertad de elección** («lo importante es que cada persona haga lo que le gusta y le haga feliz»).

Valora la diversidad familiar: hay muchos tipos de familias y lo importante es que las personas que la componen se quieran, se cuiden y se traten bien.



RELACIONES CON BUENOS TRATOS

Explica que para relacionarnos bien con otras personas es importante escucharlas, preguntarles qué quieren o desean y llegar a acuerdos de forma equitativa.

Enseña a decir que «no» ante situaciones que no les hagan sentir bien y también a respetar los «noes» de otras personas.

Cuando haya conflictos, ayúdales a identificar el problema, analizando la situación («¿cuál es el problema, cómo ha surgido»), y busca soluciones («¿si queréis el mismo juguete, podéis jugar juntas o un rato cada una?»).

Da espacio para expresar emociones, identificarlas, comprenderlas y aceptarlas. Si las emociones dan como resultado conductas negativas, pon límites y ofrece alternativas («veo que estás enfadada, si quieres hablamos cuando estés más tranquila»). Establece reglas básicas para toda la familia (ejemplo, cuando haya enfados y discusiones, es inapropiado pegar, gritar, insultar, lanzar cosas...).

Si hay celos, explica la importancia de querer a muchas personas, sin que por ello queramos menos a una de ellas, promoviendo que se vinculen afectivamente con más de una persona como herramienta para afrontarlos.

Para fomentar la tolerancia a la frustración, enséñales a relajarse, a pedir ayuda, a desdramatizar «el perder» (por ejemplo, en los juegos)...



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

EINA
salut
per a famílies