

## El rol de las familias

Los padres deben estar atentos y observar los cambios que se producen en sus hijos, estimulando las competencias y conociendo bien las características generales de la etapa evolutiva, así como de su hijo o hija en particular. Cada etapa precisa de ciertas actitudes y capacidades por parte de los progenitores para que el desarrollo del niño o niña sea el más positivo posible.

### 0 – 12 meses:

- Responder al llanto, proporcionar contacto físico cariñoso y seguridad.
- Interactuar con el bebé, para estimular el desarrollo del lenguaje.
- Un entorno atento y cálido estimulará su confianza en el otro y el mundo.
- Establecer rutinas de sueño, alimentación e higiene (6 – 12 meses).

### 1 – 2 años

- Apoyar la exploración en seguridad.
- Hablar, leer, escuchar y contestar a sus preguntas.
- Estimular el control de los esfínteres, sin reproches.
- Ser modelo de formas constructivas de tolerancia de la frustración y resolución de conflictos.

### 2 – 3 años

- Respetar sus ganas y nivel de autonomía.
- Estar presente en los momentos de temores.
- Regular las rabietas.

### 3 – 5 años

- Estar disponibles para contestar a sus dudas y preguntas.
- Apoyar sus ganas de probar y medirse en tareas distintas.
- Poner límites y normas adecuadas a la edad.
- Apoyar la capacidad de autocontrol del niño/a frente a las desilusiones.

### 5 – 10 años

- Prestar atención a síntomas de malestar, como inseguridad, apatía, ira, tristeza.
- Fortalecer la competencia de resolución de conflictos y autorregulación a través de la expresión de emociones, pensamientos y vivencias.
- Tener normas claras y estables y usar castigos inmediatos y proporcionales a la conducta.
- Evitar comparaciones con sus pares.

### 10 – 13 años

- Mantener el diálogo abierto con ellos, hacerlos partícipes de las decisiones, y hablar de temas de conflicto.
- Hablar de los cambios físicos y de la sexualidad.
- Respetar su demanda de espacio y autonomía en la medida de lo adecuado y seguro.

### 13 – 18 años

- Tener presente la variabilidad y la intensidad de las ideas y emociones.
- Ser firme con los límites y las normas, sin usarlos de forma rígida e insensible.
- Estar abiertos y preparados para hablar de temas importantes como el futuro o la sexualidad.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



# FAMILIAS EDUCANDO EN POSITIVO



#EducandoEnPositivo