

Recomendaciones para desarrollar una parentalidad positiva y afrontar los conflictos familiares

NORMAS Y LÍMITES

Establecer límites claros

Explicaciones breves y adaptadas al nivel madurativo del niño o adolescente.

Ser consistentes con las normas de casa

Mantener las normas y decisiones parentales. El no es no.

Ser coherentes

Si hacemos aquello que sentimos y decimos a nuestros hijos, generamos confianza.

Evitar la sobreprotección

Dar responsabilidades a los hijos. Educar en las consecuencias.

Establecer acuerdos entre ambos progenitores

Acuerdo entre los criterios educativos de los adultos responsables, estén juntos o separados.



VÍNCULOS Y COMUNICACIÓN

Fortalecer el vínculo afectivo

Darles cariño, apoyo y comprensión.

Escuchar a los hijos

Favorecer la comunicación en la familia, escuchando con atención.

Interesarnos por ellos

Conocer sus gustos e intereses, sus sentimientos e ideas, sus aficiones. Saber quiénes son sus amigos, cómo se sienten en el colegio.

Conocer su actividad en internet

Qué contenidos ven, qué RRSS utilizan, videojuegos en línea. Aprender con ellos. Establecer normas de uso.

Pasar tiempo juntos

Ofrecer actividades variadas y escuchar sus propuestas.



EDUCACIÓN EN VALORES

Educar en la autoestima y el respeto por los demás

Explicaciones breves y adaptadas al nivel madurativo del niño o adolescente.

Fomentar la empatía

“Trata a los demás como te gusta que te traten a ti”

Transmitir el valor de la resiliencia

Confiar en ellos y motivarles a levantarse tras las caídas.

Favorecer su autonomía

Colaborando en las tareas de casa y tomando las decisiones que estén a su alcance.

Educar con el ejemplo

Somos referentes, enseñamos a través de lo que hacemos: ¿somos empáticos, resilientes, seguros, respetuosos? ¿les mostramos una forma constructiva y pacífica de resolver los conflictos?

UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



**FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO**



#EducandoEnPositivo