

# Cómo prevenir la VFP en la familia

## Recomendaciones para desarrollar una parentalidad positiva

### 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