

DECÁLOGO DE LA PARENTALIDAD POSITIVA

Crianza y acompañamiento basados en el cariño y el respeto

EL VIAJE ÚNICO DE SER PADRES

¡FÓRMATE, APRENDE Y DISFRUTA EL CAMINO!

Campaña de sensibilización sobre la Parentalidad Positiva

COLLADO
VILLALBA
CAPITAL DE LA SIERRA

www.colladovillalba.es



Toda la información aquí



Síguenos en WhatsApp



DECÁLOGO DE LA PARENTALIDAD POSITIVA

EL VIAJE ÚNICO DE SER PADRES: ¡FÓRMATE, APRENDE Y DISFRUTA EL CAMINO!

Aquí, en nuestro municipio de Collado Villalba, creemos que la crianza es una de las aventuras más gratificantes y desafiantes que podemos emprender. La parentalidad positiva se basa en el amor, el respeto y la comprensión, y tiene como objetivo fomentar el desarrollo integral de nuestros hijos e hijas.

Ante la gran importancia de la parentalidad positiva para el presente y futuro de nuestros niños, niñas y adolescentes, en Collado Villalba hemos puesto en marcha una Comisión de Parentalidad Positiva, dependiente del Consejo Local de Derechos de la Infancia y la Adolescencia. Esta Comisión de Parentalidad Positiva está compuesta por un grupo de trabajo multidisciplinar formado por profesionales de ámbitos como la pediatría, la educación, los servicios sociales y la protección a la infancia. Su objetivo principal consiste en facilitar a las familias herramientas y recursos que apoyen su labor en la crianza sana y positiva.

En este Decálogo encontrarás los mensajes fundamentales que te guiarán en esta hermosa tarea de ser padre o madre. Juntos, podemos construir un entorno donde nuestros hijos e hijas se sientan valorados, seguros y amados. ¡Gracias por ser parte de esta comunidad comprometida con la crianza positiva!

Puedes contactar con la Comisión de Parentalidad Positiva a través del correo cldia@ayto-colladovillalba.org, y consultar en www.colladovillalba.es/parentalidad-positiva para más información y recursos.

1

FAVORECE LA COMUNICACIÓN Y LA ESCUCHA ACTIVA



Genera espacios de diálogo en el día a día para compartir experiencias, emociones, etc.

Fomenta un ambiente donde tus hijos se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y alegrías sin miedo a ser juzgados.

Dedica tiempo a **escuchar con atención** a tus hij@s. Valida sus sentimientos y pensamientos, mostrándoles que sus opiniones importan. Para ello tienes que estar presente y ser accesible en el día a día.

ESTABLECE LÍMITES Y NORMAS: LA DISCIPLINA CON AMOR DA EQUILIBRIO

2

Define las normas de manera clara y coherente, reduciendo tu enfado, buscando soluciones y no culpables. Es imprescindible que existan unos límites adecuados para su desarrollo, pensados desde el afecto y la calma, siendo consecuente y educando tu autocontrol.

Quiérelos bien, sin permisividad. Hazles partícipes de construir estas normas para que las hagan suyas y enséñales a hacer todo aquello para lo que están capacitados. Esto les brinda seguridad y valía personal.



3

RECONOCE SUS LOGROS Y ESFUERZOS



Valora y refuerza siempre que haga esfuerzos por hacer algo bien. Halaga las veces que ayudan o toman iniciativas de asumir responsabilidades. Todos los niños pueden y deben asumir responsabilidades, adaptadas a su edad.

Celebra los logros, las aproximaciones a éstos y los comportamientos positivos de tus hijos. Reconocer avances ayuda a construir su autoestima.

4

SÉ UN BUEN MODELO DE COMPORTAMIENTO

Practica lo que predicas porque los hijos aprenden imitando. La observación de tus acciones es una poderosa herramienta de aprendizaje. Aprenden más de lo que hacemos que de lo que les decimos que hagan.

Reconoce tus errores y pide perdón sin dramatizar; educarás a tus hijos en valores.



FOMENTA SU AUTONOMÍA Y SU INDEPENDENCIA

5

Permite que tus hij@s tomen decisiones apropiadas para su edad porque contribuye a su fortaleza emocional. Esto les ayuda a desarrollar confianza y habilidades para la vida.

No se lo hagas, acompáñalo. No te adelantes a sus necesidades, deja que se demuestren su propio valor.

Educa en el esfuerzo y no sólo en el resultado.

Permite que exploren y se equivoquen, que aprendan de sus errores.



EDUCA EN LA EMPATÍA

6

Muestra gestos y acciones empáticas siempre que puedas y lo copiarán.

Intenta ver las cosas desde la perspectiva de tus hijos según su etapa evolutiva y sus características particulares y no desde tu mente adulta. Cada edad tiene sus particularidades que debes **conocer y acompañar**. Esto fortalecerá tu conexión emocional con ellos y también les enseñará a ser empáticos con los demás. Necesitan sentirse vistos, comprendidos y validados.



7

BUSCA TIEMPO DE CALIDAD CON VISIÓN “DISFRUTONA”

Dedica tiempo de calidad y cantidad

para compartir actividades familiares sin tareas, sin teléfonos y sin otras personas. Marca el día de: cocinar, juegos de mesa, manualidades, paseos, bailar, cantar...



Comparte momentos significativos

con ell@s y conversaciones agradables. Enséñales a dar valor a las cosas pequeñas del día a día con una actitud de gratitud. Todo lo compartido crea recuerdos duraderos y fortalece los lazos familiares.

8

CUIDA EL VÍNCULO AFECTIVO Y ACOMPAÑA SUS PASOS

Sé flexible y adaptable. Aprende a adaptarte a las necesidades cambiantes de tus hijos y a las circunstancias.

Escúchalos, dales calma y ***aprende a consolar.*** No te asustes del llanto o la tristeza porque forman parte de la vida.

Crea un apego seguro desde la confianza con tu hij@ para tener más posibilidades de que sea emocionalmente saludable y con una adecuada autoestima.



GENERA UN AMBIENTE FAMILIAR PROTECTOR

9



El clima en casa influye decisivamente en el desarrollo de cada miembro de la familia. Deja tus problemas laborales en la puerta y genera un ambiente con la menor crispación posible y sin ruido excesivo.

Crea un ambiente seguro: de apoyo, de poder expresarse, de escucha activa y que sea predecible, con reglas claras y promesas que se cumplen. Tienen que sentirse seguros y protegidos en el hogar.

ACUÉRDATE DE CUIDARTE CONSCIENTEMENTE Y ACEPTA APOYO Y ORIENTACIÓN

10

Recuerda que para poder ser un buen padre o madre, también necesitas **cuidar de tu bienestar físico y emocional.**

Necesitas compasión para perdonarte y no buscar la perfección: **rectifica y disfruta de este viaje apasionante.**

Haz una revisión de tu estilo de crianza, valorando todo lo positivo que has realizado y ensázalo aún más. Analiza también aquello que no da resultado para buscar orientación y apoyo, dándote la oportunidad de que padres, madres, tutores e hij@s estén mejor en el menor tiempo posible, antes de que sea tarde. **Acepta ayuda profesional individual o grupal** apuntándote a **ESCUELAS DE FAMILIA** donde recibirás herramientas, actualizaciones de temas complejos como el uso de la tecnología y podrás generar redes de apoyo con otros padres y/o madres, entre otras aportaciones.

DECÁLOGO DE LA PARENTALIDAD POSITIVA

Crianza y acompañamiento basados en el cariño y el respeto

**EL VIAJE ÚNICO DE SER PADRES:
¡FÓRMATE, APRENDE Y DISFRUTA EL CAMINO!**

La PARENTALIDAD POSITIVA es un enfoque que promueve la crianza consciente, donde los padres y cuidadores se convierten en guías y modelos a seguir. Se trata de crear un ambiente seguro y afectuoso, donde los niños, niñas y adolescentes puedan explorar, aprender y crecer.

Merece la pena. ¡Vamos allá!

Toda la información aquí



Síguenos en WhatsApp



COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA

www.colladovillalba.es

