Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

DECÁLOGO para una INFANCIA FELIZ

"*Disfruta de la crianza de tu hijo*"

1. Demuestra siempre a tu hijo **lo importante que es para ti.** Exprésale tu **amor incondicional** a cualquier edad con palabras, sonrisas y gestos: besos, abrazos, caricias,...

2. **Cuida de su salud** y ayúdale a **crecer sano**. Tú eres su modelo. Enséñale estilos de vida saludables en alimentación, actividad física, sueño, higiene,... y también en cómo vivir sus emociones. Usa el sentido del humor.

3. **Dedícale tiempo a diario**. Juega y disfruta con él, sin dirigir mucho sus gustos o preferencias. Procura que tenga tiempo libre, a su aire. Y disfrutad juntos de la naturaleza.

4. No hace falta acumular cosas materiales. **El tiempo** que le dediques, **la educación y los valores** que le trasmitas serán tu mejor herencia.

5. **Educa con cariño**. Elogia lo que hace bien y también los esfuerzos por intentarlo. **Ponle normas** que pueda y deba cumplir: pocas, claras y adaptadas a cada edad. Enséñale lo que está mal, sin violencia, castigo ni humillación.

6. Estimula y apoya su aprendizaje. **Fomenta su autonomía** desde pequeño para las actividades cotidianas, como vestirse, lavarse o comer. No le des todo hecho. Es bueno que poco a poco vaya teniendo sus responsabilidades.

7. **Escucha y dialoga con tu hijo** desde pequeño. Muestra interés por su mundo, adáptate a los cambios normales de cada edad y acéptalo y valóralo como es: único y diferente a los demás.

8. **Trasmítele seguridad, tranquilidad, confianza.** No fomentes miedos artificiales, apóyale y ayúdale a entender sus propias emociones. Así **fortalecerá su autoestima**, su motivación y capacidades.

9. **Déjale ser niño**. No le hagas partícipe antes de tiempo de las preocupaciones de los adultos. Pero no le ocultes los hechos importantes de la vida. Enséñale y ayúdale a entender que la enfermedad, el dolor o la muerte existen y forman parte de ella.

10. **Favorece las relaciones con la familia y los amigos**. Lo acompañarán a lo largo de su vida. Ayúdale a ponerse en el lugar de los otros. Aprenderá a convivir y amar.

Decálogo para una Infancia feliz (pdf descargable)

Y puedes descargarte también pdf del Decálogo para una infancia feliz en otras lenguas:

- Catalán: Decàleg per a una infància feliç
- Euskera: Umetasun zoriontsua izateko dekalogoa
- Gallego: Decálogo para unha infancia feliz

Fecha de publicación: 7-05-2015

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- Carmen Martínez González. Pediatra. . Centro de Salud "Villablanca". Madrid
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.