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

Carta a Papá y Mamá (El buen trato en la infancia)

La *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria* (AEPap) ha trabajado mucho en favor del reconocimiento de los niños, niñas y adolescentes como personas con derechos que se deben respetar y para favorecer un crecimiento y desarrollo libre de cualquier forma de violencia (#nomásviolenciacontralainfancia).

Conscientes de que en muchas ocasiones los padres y madres necesitan apoyo, asesoramiento y herramientas para gestionar los retos del día a día de la vida familiar y que los niños y niñas merecen crecer con amor, respeto y confianza, queremos trasladar, en nombre de los pediatras de Atención Primaria, algunas reflexiones para favorecer la convivencia positiva en familia.

Carta a mis majestades, Papá y Mamá

"Lo que vuestros hijos e hijas os pedirían".

Besos, abrazos, mucho amor y caricias. *Dime ¡TE QUIERO! al menos una vez al día todos los días del año*.

Las niñas y los niños necesitan sentirse queridos y que se lo demuestren cada día. El **afecto** juega un papel determinante en su desarrollo, y ellos crean **apego**, desde que nacen, hacia la figura de la persona que les ofrece seguridad, protección y cuidados, tanto físicos como emocionales.

Unico y especial. *Demuestra lo orgulloso que estás de ser mi madre y mi padre. Dime: ¡Tú, ME IMPORTAS!*

Reconoce y valora sus cualidades y competencias, también sus flaquezas. Cada niña y cada niño **son diferentes**, respeta sus particularidades y sus procesos de desarrollo. *¡QUIÉREME COMO SOY!*

Escucha y conversa. *HABLA CONMIGO, con atención, sin prisas ni distracciones*.

Interésate por sus cosas, sus logros, sus emociones e inquietudes. Respeta y considera sus opiniones, sin juzgar, solo por el placer de intentar comprenderles, tener en cuenta sus opiniones y hacerles partícipes de las decisiones familiares. Es importante que las niñas y los niños se sientan **escuchados** y sepan que siempre, siempre, pueden hablar con sus padres.

Normas y límites, *que pueda cumplir. ¡NO ME EXIJAS LO QUE NO PUEDO DAR!*

Las niñas y los niños están creciendo y aprendiendo y necesitan orientaciones claras, razonables y adaptadas a su edad. Explícales las cosas con **respeto y coherencia** en los mensajes. Elogia el buen comportamiento y demuestra **empatía y comprensión** cuando no lo consiguen. Ayúdales a gestionar sus emociones ante la

frustración.

Tú eres su modelo. *NECESITO ESTAR CONTIGO.* ***Sé un buen ejemplo****; me vale más que tu consejo*.

La mejor forma de enseñarles es demostrar buenos hábitos, valores y conductas. Ayúdales a crecer y desarrollarse de manera plena, con estilos de vida saludables y aprendiendo a vivir sus emociones. El establecimiento de rutinas y hábitos facilita el **aprendizaje** e incrementa la sensación de seguridad.

Respeto y amor. *NO ME GRITES. NO ME PEGUES NUNCA. Educa* ***sin violencia***.

Educar en armonía, con respeto y amor son las claves para una crianza positiva y el **buen trato** en la familia. El castigo físico o psicológico (desprecio, insultos, gritos; …) son innecesarios y el maltrato es inaceptable. Respetar y tratar bien a las niñas y los niños permiten su desarrollo sano y feliz.

Autoestima. *¡Puedo hacerlo; o al menos intentarlo! NECESITO TU APOYO, me transmite* ***confianza y seguridad****.*

Elogia su esfuerzo y sus logros y destaca sus buenas acciones; considera que el error también es una oportunidad para el aprendizaje. Respeta sus gustos y deseos y fomenta su **autonomía**, así fortalecerás su motivación y capacidades y aprenderán a confiar también en ellos mismos.

Tiempo compartido. *Dedícame UN POCO DE TU TIEMPO*.

Comparte a diario algún tiempo de calidad con tus hijos. Para conversar y hacer cosas juntos, disfrutar en diferentes actividades en casa, viajes o contacto con la naturaleza. Promueve las relaciones con familiares y amigos. Y al acabar el día, no hay nada más placentero para toda niña y todo niño que le leas **un cuento y** le des **el beso de buenas noches**.

Ofrécele una elección. *Se positivo. Deja que COMETA ERRORES*.

Enseña qué hacer en lugar de decirle lo que tiene que hacer. Ofrece opciones que requieran de su participación y **apóyales**, sea niña, niño o adolescente en la toma de sus decisiones. **Ámale tal y como es**.

Carta a mis majestades, Papá y Mamá (PDF descargable)

En la elaboración de este artículo han colaborado:
Blanca Morell Vargas. Psicóloga.
Elena Lavesa Vico. Psicóloga.
Renata Lo Iacomo. Psicóloga.
Y pediatras de Atención Primaria y miembros de la AEPap: Lola Cantarero, Marta González, Jose Mengual, Juanjo Morell, Narcisa Palomino y Concepción Sanchez.
¡Gracias a todos!

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 4-01-2020

Autor/es:

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. (AEPap).

BY NC ND