

Carta a mis majestades, Papá y Mamá



Este año la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](https://www.aepap.org/) 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](https://twitter.com/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 tus hijos e hijas te 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 demuestran 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.

Único 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.**

Puedes descargarte estas recomendaciones sobre el [BUEN TRATO en la infancia en PDF](#) clicando aquí. No lo dudes, educale con amor y respeto. Estas son las cosas que te pediría tu hijo o hija en una carta

dirigida a ti.

AEPap y el Equipo Editorial Familia y Salud os desean felices fiestas y un buen comienzo de año entrante..

Fecha de publicación: 22-12-2019
