

# Decálogo para unha infancia feliz

"Goza da crianza do teu fillo"



**1.** Amonsa sempre ao teu fillo **o importante que é para ti**. Exprésalle o teu **amor incondicional** a calquera idade con palabras, sorrisos e xestos: bicos, apertas, aloumiños...

**2.** **Coida da súa saúde** e axúdalle a **medrar san**. Ti es o seu modelo. Ensínalle estilos de vida saudables en alimentación, actividade física, sono, hixiene... e tamén en como vivir as súas emocións. Usa o sentido do humor.

**3.** **Adicálle tempo acotío**. Xoga e goza con el, sen dirixires moito os seus gustos ou preferencias. Procura que teña tempo libre, ao seu aire. E gozade xuntos da natureza.

**4.** **No é preciso amoreares cousas materiais**. O tempo que lle adiques, a educación e mailos valores que lle transmitas serán a túa mellor herdanza.

**5.** **Educade con agarimo**. Eloxia o que fai ben e tamén os esforzos por intentalo. Ponlle normas que poida e deba cumprir: poucas, claras e adaptadas a cada idade. Ensínalle o que está mal, sen violencia, castigo nin humillación.

**6.** **Estimula e apoia a súa aprendizaxe**. **Fomenta a súa autonomía** dende pequeno para as actividades cotiás, como vestirse, lavarse ou comer. Non lle deas todo feito. É bo que paseniñamente vaia tendo as súas responsabilidades.

**7.** **Escolta e dialoga co teu fillo** dende pequeno. Amonsa interese polo seu mundo, adáptate aos cambios normais de cada idade e acéptao e valórao como é: único e diferente aos demais.

**8.** **Transmítelle seguridade, tranquilidade, confianza**. Non fomentes medos artificiais, apóiao e axúdalle a entender as emocións de seu. Así **fortalecerá a súa autoestima**, a súa motivación e mailas súas capacidades.

**9.** **Déixalle ser neno**. No lle fagas participar antes de tempo das preocupacións dos adultos. Pero non lle acoches os feitos importantes da vida. Ensínalle e axúdalle a entender que a enfermidade, a dor ou a morte existen e forman parte dela.

**10.** **Favorece as relacións coa familia e os amigos**. Acompañarano ao longo da súa vida. Axúdalle a poñerse no lugar dos outros. Aprenderá a convivir e amar.

