

GUÍA DE PARENTALIDADE POSITIVA



XUNTA DE GALICIA

Autores

Francisca Fariña
Ramón Arce
Mercedes Novo
M^a José Vázquez
Dolores Seijo

Colaboradores:

Andrea Abilleira
Raquel Gallego

Tradución:

Aquilino Alonso

Ilustracións e deseño gráfico:

Xxxxxxxx Xxxxx

Imprime: Andavira

ISBN: 978-84-xxxx-xxx-x

Depósito legal: C xxxx-2018

Por que debo ler esta guía?



- Porque o benestar do meu fillo ou da miña filla me interesa.
- Para preservar valores positivos na educación do meu fillo ou da miña filla.
- Para que o meu fillo ou a miña filla non teña preocupacións innecesarias.
- Para promover no meu fillo ou na miña filla o interese por aprender e mellorar.
- Para facilitar que o meu fillo ou a miña filla poida ser feliz.
- Para ser capaz de axudar ao meu fillo ou á miña filla a que chegue a ser unha persoa responsable e realizada.
- Para que o meu fillo ou a miña filla o día de mañá sexa quen de construír vínculos saudables.
- Para que o meu fillo ou a miña filla o día de mañá poida contribuir a mellorar a sociedade.
- Porque, en definitiva, quero ao meu fillo/a.

Introdución



Na actualidade a forma de concibir o exercicio da parentalidade mudou con respecto a décadas pasadas debido ós cambios sociais e tecnolóxicos e ó xurdimento de novos tipos de familias. Este cambio na forma de comprender e exercer a parentalidade implica un maior compromiso dos proxenitores co seu rol parental, que cada vez é máis complexo e demandante de recursos ante novas necesidades na función de coidado e educación dos fillos e fillas. Ademais, os proxenitores han de ser capaces de cumprir co resto das obrigas e compromisos laborais, persoais e sociais. Sen dúbida, para as persoas que teñen fillos e/ou fillas levar a cabo unha parentalidade positiva convértese no maior reto da vida adulta. Esta guía deseñouse para sensibilizarnos da importancia da parentalidade positiva para o logro dun desenvolvemento axeitado dos fillos e fillas e do seu benestar e felicidade.

Principios da parentalidade positiva



A parentalidade positiva refírese ao comportamento dos proxenitores que é respectuoso cos dereitos dos fillos e das fillas, que potencia o pleno desenvolvemento destes en tódolos eidos e que satisface as súas necesidades. Os pais e as nais deben asumir esta responsabilidade.



Os nenos, as nenas e os adolescentes teñen



Necesidades físicas e biolóxicas

Necesidades cognitivas e intelectuais



Necesidades sociais e emocionais



Satisfacción das necesidades dos nenos, as nenas e os adolescentes

Físicas e biolóxicas	<ul style="list-style-type: none">• Coidados básicos.• Saúde.• Protección
Cognitivas e intelectuais	<ul style="list-style-type: none">• Estimulación sensorial.• Adquisición de coñecementos sobre a realidade que os rodea.• Adquisición de habilidades de vida.• Adquisición dun sistema de valores e normas.• Formación académica e profesional.
Sociais e emocionais	<ul style="list-style-type: none">• Seguridade emocional.• Rede de relacións sociais.• Desenvolvemento psicoafectivo

Así como outras **necesidades de carácter socioemocional e cognitivo**: de comunicación e participación, de convivencia familiar positiva, de xestión e resolución de conflitos de xeito construtivo, de recoñecemento ou de adquisición de autonomía responsable.

Respecto dos dereitos dos nenos, nenas e adolescentes

A perspectiva sobre a infancia experimenta un importante cambio no marco xurídico internacional cando en 1959, grazas á Declaración de Dereitos do Neno (ONU, 1959), se considera por primeira vez os menores de idade como un obxecto de protección ao ter en conta que pola súa falta de madurez física e mental precisan unha protección e coidado especiais, así como a pertinente protección legal. No ano 1989, esta iniciativa consolídase mundialmente na Convención de Dereitos do Neno (1989), asinada maioritariamente polos estados. España foi un dos primeiros estados en ratificala. Toda actuación que afecte directa ou indirectamente á infancia debe estar guiada polo respecto aos dereitos recollidos na Convención de Dereitos do Neno (1989) como son, entre outros, o dereito á familia, á saúde, á educación, ao xogo, ou á protección de múltiples riscos.



Responsabilidade dos proxenitores

Son responsabilidades dos proxenitores:

- **Coñecer e satisfacer as necesidades particulares dos seus fillos e das súas fillas.**
- **Coñecer, respectar e promover os dereitos dos seus fillos e das súas fillas.**
- **Coñecer e promover o cumprimento das responsabilidades dos seus fillos e das súas fillas.**

Para poder cumprir con todas elas axeitadamente requírese ter benestar mental e físico, e en ocasións solicitar apoios profesionais, que utilizados de xeito responsable contribúen ao exercicio positivo da parentalidade.



Beneficios de ejercer a parentalidade positiva




...para os fillos e fillas

- Promove vínculos de apego seguros e positivos
- Potencia as capacidades dos nenos e das nenas:
 - ✓ **Confianza**
 - ✓ **Autoestima**
 - ✓ **Autoeficacia**
 - ✓ **Tolerancia á frustración**
 - ✓ **Resiliencia**
 - ✓ **Empoderamento**
 - ✓ **Superación das propias limitacións**
 - ✓ **Respecto**
- Facilita a asunción de responsabilidades por parte dos menores.
- Favorece a autonomía dos nenos e das nenas, e permite o seu desenvolvemento óptimo e responsable.

Beneficios de exercer a parentalidade positiva



...aos proxenitores

Permítelles o desenvolvemento de comportamentos positivos na crianza, diminúe o estrés ante o exercicio do rol parental e contribúe ao seu benestar psicoemocional e ao dos seus fillos e das súas fillas. Concretamente, o exercicio da parentalidade  posibilita que os pais e nais:

- **Coñezan mellor os seus fillos e as súas fillas.**
- **Axuden máis e mellor aos seus fillos e ás súas fillas.**
- **Xestionen positivamente o estrés e as crises na familia.**
- **Poñan en valor a faceta de proxenitor.**
- **Asuman as responsabilidades parentais sen sobrecargas.**
- **Dean seguridade no exercicio da parentalidade.**

Ademais, os fillos e fillas serán mellores...



- Cando os proxenitores lles proporcionan cariño e apoio.
- Cando os proxenitores lles dedican tempo de calidade no seu día a día.
- Cando os proxenitores os escoitan e se comunican con eles.
- Cando os proxenitores tratan de comprender as súas vivencias e comportamentos.
- Cando os proxenitores lles explican as normas dun xeito construtivo e positivo.
- Cando os proxenitores os corríxen sen xulgalos.
- Cando os proxenitores lles recoñecen os logros e méritos acadados contribuíndo a fomentar a súa autoestima e proporcionándolles confianza.
- Cando os proxenitores non dubidan da súa capacidade nin lles esixen acadar aquilo que non poden.
- Cando os proxenitores potencian a súa valía persoal.

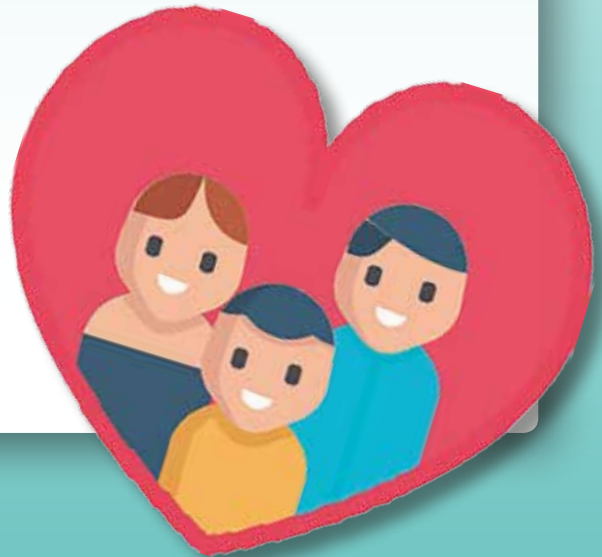
Non se exerce a parentalidade positiva...



- Cando o afecto non ten un lugar nas prácticas parentais.
- Cando se educa con violencia.
- Cando se malcría e se consente.
- Cando se desconfía das capacidades dos fillos e das fillas só polo feito de seren nenos e nenas.
- Cando se esixe pero non se actúa como modelo.
- Cando se utilizan castigos físicos, ameazas, agresións, insultos ou calquera outro tipo de violencia.
- Cando se expón os fillos e fillas a información e contidos impropios para a súa idade.
- Cando se consente que os fillos e as fillas fagan o que queren e non o que deben.
- Cando se exerce a parentalidade de forma improvisada.

Recalcar a importancia de

- Educar en positivo.
- Educar e orientar con cariño e firmeza.
- Establecer límites e normas, e facelos cumprir.
- Ensinar a ser persoas responsables, autónomas e felices.
- Reforzar os comportamentos positivos.
- Non mercar o cariño.
- Corrixir axeitadamente os comportamentos inadecuados.
- Ser respectuosos coas súas necesidades.
- Facer que como fillos e fillas se sintan aceptados de xeito incondicional.



**Debemos ter
presente que ...**



**Os nenos, as nenas e os
adolescentes máis felices non son
os que fan o que queren e teñen
todo o que piden.
Os nenos, as nenas e os adolescentes
máis felices son os que, ao teren
o que necesitan, saben
aprecialo e gozalo.**

**A parentalidade positiva pode
aprenderse e adestrarse.
O seu exercicio facilita a conciliación
da vida familiar coa vida laboral
e persoal dos proxenitores
e prevé situacións de risco
para os fillos e as fillas.**

Lembra...

**Para educar os teus fillos
e as túas fillas e axudarlles a
medrar ben como persoas, non
busques as súas debilidades,
encontra as súas capacidades
e fortalezas**





Para máis información sobre a parentalidade positiva pode dirixirse á páxina web:



www.parentalidadpositiva.com

Pode contactar co equipo de parentalidade positiva a través do correo electrónico:

informacion@parentalidadpositiva.com



**XUNTA
DE GALICIA**

Universida de Vigo

