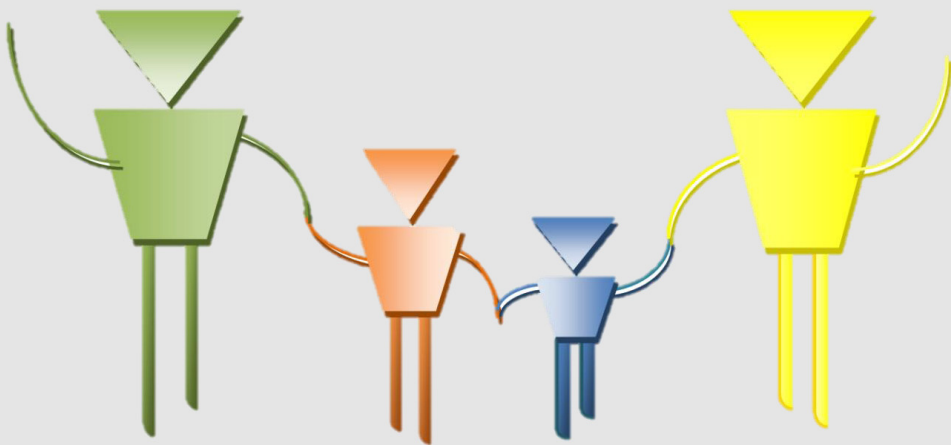


# A Parentalidade Positiva



**O mellor legado  
para os fillos e fillas**

GUÍA PARA NAIS E PAIS

XUNTA DE GALICIA

**Autores:**

Francisca Fariña  
Ramón Arce  
Mercedes Novo  
Dolores Seijo

**Colaboradores:**

Andrea Abilleira  
Tania Corrás

**Traducción:**

Aquilino Alonso

**Imprime:**

NINO-Centro de Impresión Digital

**DL:** C 2086-2016

**ISBN:** 978-84-945958-8-2

Esta guía foi publicada en colaboración coa Consellería de Política Social da Xunta de Galicia

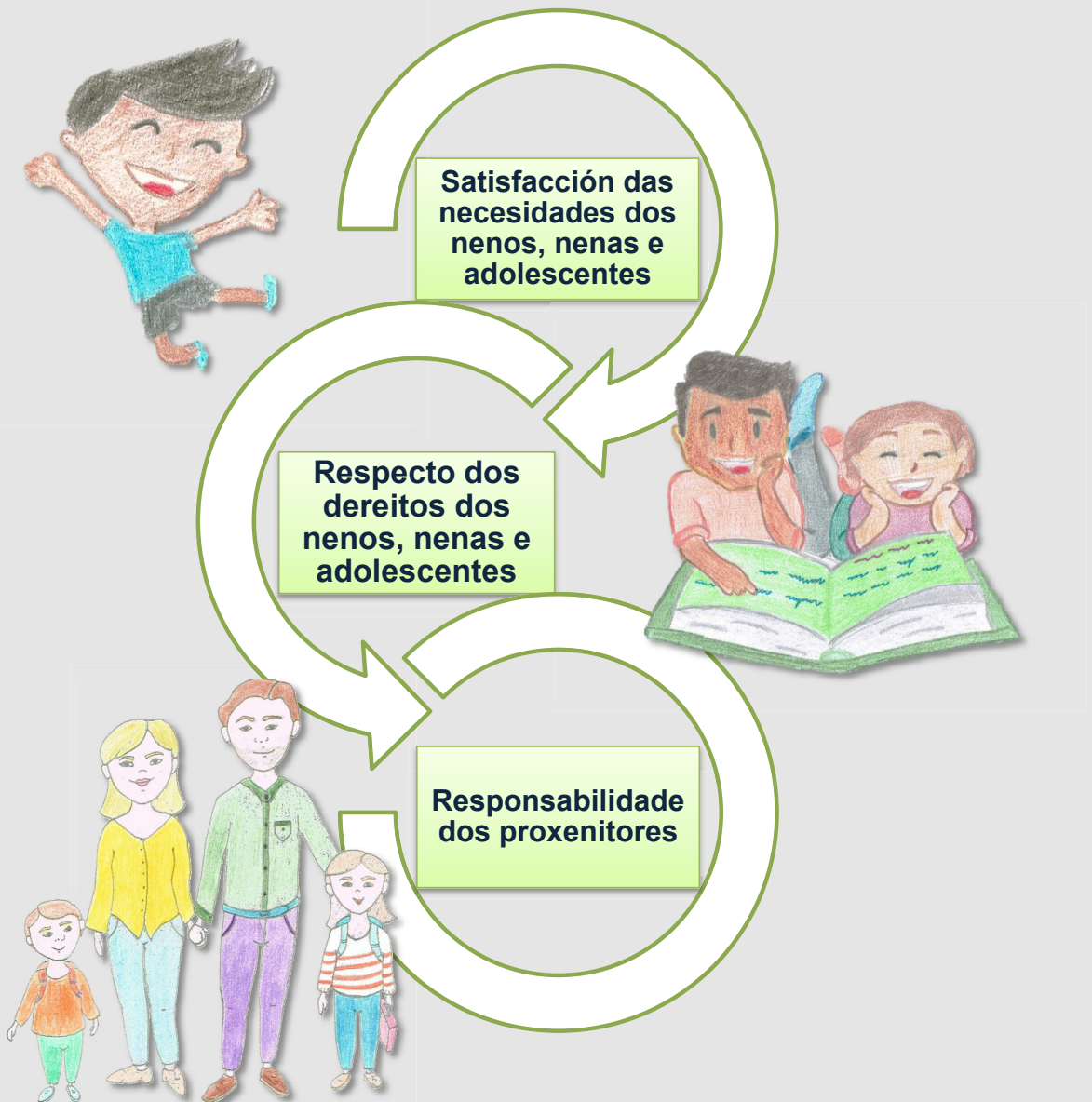
# Introdución

A familia foi e segue a ser considerada a entidade fundamental da sociedade e o principal contexto de desenvolvemento e socialización humana. Concíbese como un sistema vivo, dinámico e sensible aos cambios sociais. Podemos prognosticar que a característica máis definitoria nos próximos anos será a diversidade na súa estrutura. Modelos de familia minoritarios poucos anos atrás pasan a ser cada vez máis comúns na sociedade actual. A modificación e diversificación do concepto de familia deu lugar tamén a un cambio no modo en que se concibe a parentalidade, entendida como a función de coidado e educación dos fillos e fillas. A parentalidade é propia dos proxenitores e pode ser exercida por un só ou por ámbolos dous e en convivencia de parella ou sen ela. Por extensión, a Parentalidade Positiva pódese definir como o comportamento dos proxenitores respectuoso cos dereitos dos fillos e fillas que potencia o pleno desenvolvemento destes en tódolos eidos, así como a satisfacción das súas necesidades. Os pais e as nais deben asumir esta responsabilidade ademais de ser capaces de cumprir co resto das súas obrigas e compromisos laborais, persoais e sociais. Sen dúbida, esta conciliación convértese no maior reto da vida adulta.

Esta guía deseñouse para sensibilizar aos pais e nais sobre a importancia da parentalidade positiva para o logro dun desenvolvemento axeitado dos fillos e fillas e para promover o seu benestar e felicidade para eles, e para toda a familia.

# Principios da Parentalidade Positiva

A práctica da parentalidade positiva debe estar fundamentada nos principios de



# I. SATISFACCIÓN DAS NECESIDADES DOS NENOS, NENAS E ADOLESCENTES

Os nenos, nenas e adolescentes teñen necesidades físicas e biolóxicas, cognitivas ou mentais, e sociais e emocionais:

## Físicas e biolóxicas

- Coidados básicos.
- Saúde.
- Protección.

## Cognitivas e mentais

- 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

- Seguridade emocional.
- Rede de relacións sociais.
- Desenvolvemento psicoafectivo.

Así como outras **necesidades de carácter socio-emocional 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.

## II. RESPECTO DOS DEREITOS DOS NENOS, NENAS E ADOLESCENTES

Toda actuación que afecte directa ou indirectamente á infancia debe estar guiada polo respecto aos dereitos recollidos na **Convención de Dereitos do Neno** (ONU, 1989) como son, entre outros, o dereito á familia, á saúde, á educación, ao xogo, ou á protección de múltiples riscos.

## III. RESPONSABILIDADE DOS PROXENITORES

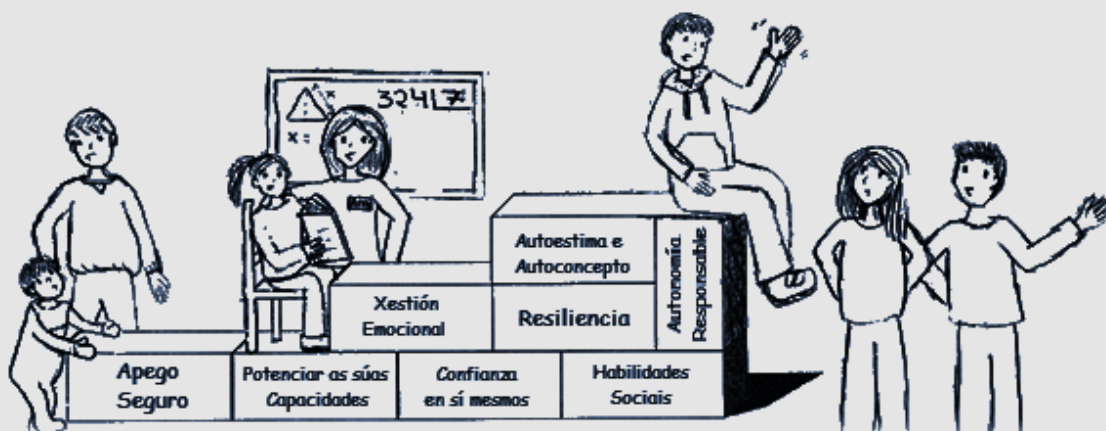
Son responsabilidades dos proxenitores:

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

Para poder cumprir con estas responsabilidades requírese do benestar mental e físico dos proxenitores, e así mesmo que estes dispoñan de apoios, que utilizados de xeito responsable, contribúan ao exercicio positivo da parentalidade.

# Que chega aos fillos e fillas o exercicio positivo da parentalidade?

- Desenvolvemento do apego seguro e positivo.
- Independencia responsable e tolerancia.
- Potenciación das súas capacidades:
  - Xestión positiva das emocións.
  - Confianza nun mesmo e autoestima.
  - Superación das propias limitacións.
  - Tolerancia á frustración.
  - Resolución positiva dos problemas e conflitos.
  - Habilidades e competencias sociais.
  - Resiliencia.



**O exercicio da Parentalidade Positiva leva Benestar e Felicidade aos fillos e fillas**

## **PARA EXERCER A PARENTALIDADE POSITIVA, PAIS E NAIS DEBEN COÑECER:**

- Os dereitos e responsabilidades dos proxenitores.
- Os dereitos e responsabilidades dos fillos e fillas.
- As necesidades e intereses dos menores en función da idade.
- As capacidades, destrezas e limitacións de si mesmos.
- As características e necesidades específicas de cada fillo e filla.
- Os riscos da parentalidade non positiva.

## **PARA EXERCER A PARENTALIDADE POSITIVA, PAIS E NAIS DEBERÁN POSUÍR ACTITUDES E COMPORTAMENTOS A PROL DE:**

- **Darlles amor e cariño.**
- **Ofrecerlles tempo de calidade en familia.**
- **Escoitalos e comunicarse con eles.**
- **Apoialos, aconsellalos e orientalos.**
- **Educalos e formalos con disciplina positiva:**
  - Establecerlles límites e normas e facelas cumprir.
  - Reforzarlles os comportamentos positivos.
  - Corrixirlles os comportamentos inapropiados.
  - Ter coherencia no comportamento parental.
- **Fomentarlles:**
  - Responsabilidade e compromiso coas obrigas persoais, familiares, escolares e sociais.
  - Hábitos saudables de alimentación, hixiene, descanso, ocio e actividade física.
- **Fortalecerlles:**
  - A autoestima e autoconcepto.
  - A autonomía responsable.



## O exercicio da Parentalidade Positiva fai posible para os pais e nais:

- Coñecer mellor os fillos e fillas.
- Axudar máis e mellor aos fillos e fillas.
- Xestionar positivamente o estrés e as crises na familia.
- Poñer en valor a faceta de proxenitor.
- Separar o rol parental de outros roles.
- Asumir as responsabilidades parentais sen sobrecargas.
- Dar seguridade no exercicio da parentalidade.



### **LEMBRE**

**O exercicio positivo da parentalidade leva a atender axeitadamente as necesidades dos fillos e fillas, reduce situacións de risco para eles e incrementa o seu benestar.**

## Son condutas incompatibles coa Parentalidade Positiva:

**Permisividade**

**Desconfianza**

**Pasividade**

**Incoherencia**

**Violencia e agresividade**

**Discrepancia educativa entre os adultos responsables dos nenos, nenas e adolescentes**

**Exposición dos nenos, nenas e adolescentes a información e contidos impropios para a súa idade**

### **LEMBRE**

A Parentalidade Positiva **non é educar con violencia** nin tampouco **consentir** ou **malcriar**.

A Parentalidade Positiva é ensinar aos fillos e fillas, con **cariño e firmeza**, a ser persoas responsables, autónomas e felices.

### **LEMBRE**

Os fillos e fillas máis felices non son os que fan o que queren e teñen todo o que piden.

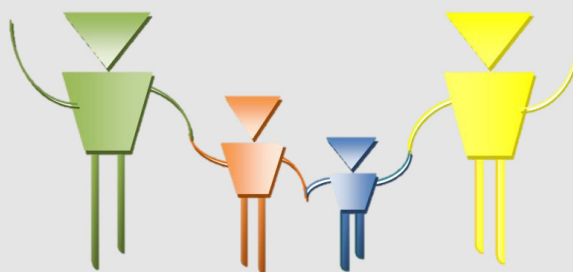
Os fillos e fillas **máis felices** son os que **teñen o que necesitan**, non o que antoxan, e **poden gozar diso e apreciálo**.

## Consecuencias dun exercicio inadecuado da parentalidade

O inaxeitado cumprimento da función de coidado e educación dos nenos, nenas e adolescentes podería levar as seguintes consecuencias para eles:

- × Alteracións na saúde física.
- × Problemas de desenvolvemento.
- × Sentimento de non ser querido, valorado ou aceptado.
- × Dificultades na autorregulación emocional e autocontrol.
- × Inseguridade, ansiedade, baixa tolerancia á frustración.
- × Desenvolvemento inadecuado das habilidades sociais.
- × Dificultades para interiorizar valores morais positivos.
- × Pobre desenvolvemento da súa autonomía e autoestima.
- × Sufrimento emocional.
- × Dificultade para acatar as normas.
- × Problemas de conduta.
- × Comportamentos disruptivos.
- × Problemas escolares.





**Para máis información sobre a Parentalidade Positiva pode dirixirse á páxina web:**



[www.parentalidadpositiva.com](http://www.parentalidadpositiva.com)

**Pode contactar co equipo de Parentalidade Positiva a través do correo electrónico:**

[informacion@parentalidadpositiva.com](mailto:informacion@parentalidadpositiva.com)



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE POLÍTICA  
SOCIAL

UniversidadeVigo

