AUTOESTIMA, AUTONOMÍA Y CORRESPONSABILIDAD

Fomenta la autonomía (respetando gustos), el cuidado personal (higiene, alimentación, descanso...) **y la corresponsabilidad** (ayuda en tareas y en el cuidado de otras personas).

Refuerza con mensajes positivos (me gusta cómo te comportas, tus ideas son valiosas...). **evita comparaciones y dedícales tiempo y escucha,** demostrando lo importantes que son.

CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DEL CUERPO

Haz comentarios positivos sobre sus cuerpos, evitando críticas y estereotipos de género, y pon en valor la diversidad corporal: todos los cuerpos son bellos y la belleza no tiene que ver solo con lo físico. **Analizar críticamente los modelos únicos que muestran los medios,** a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (delgadez o musculatura extremas).

Ofrece información sobre el cuerpo y los cambios en la pubertad: físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios forman parte del crecimiento, todas las personas los experimentan (cada cual a su manera) y la familia va a apoyar en lo que necesiten.

PLACERES Y RELACIONES

Ofrece información sobre el placer erótico: «las personas pueden realizar diferentes prácticas y juegos para disfrutar, comunicarse desde el placer...», «es una forma de mostrarse amor entre personas adultas» ... **Hay que dejar claro que es necesario el deseo mutuo, sin presiones ni obligaciones:** tiene que haber consentimiento y nunca se deben realizar si una persona no quiere.

Da respuestas frente a la curiosidad por el comportamiento adulto (reproducción, prácticas eróticas...). Si no las das, pueden recurrir a internet, recibiendo mensajes distorsionados (por ejemplo, a través de la pornografía). Una propuesta es investigar de forma conjunta, acudiendo a fuentes fiables.

Respeta las conductas de autoerotismo, ofreciendo espacios de intimidad y respetándolos.

IGUALDAD Y DIVERSIDAD

Recuerda que no hay cosas «de niños» o «de niñas» (colores, juguetes, capacidades, tareas, profesiones...) y transmite mensajes de igualdad, respeto a las diferencias y libertad de elección.

Muestra coherencia entre mensajes y prácticas: distribuye las tareas domésticas, evita comentarios machistas, respeta sus gustos (vestimenta, peinado, aficiones...), etc.

Explica que no hay orientaciones mejores que otras (hetero, homo, bisexual, asexual...). ¡La diversidad es un hecho y un derecho! Es importante que la familia transmita mensajes positivos en todas las edades para mostrar que acoge, acepta y apoya la forma de ser única e irrepetible de cada persona.

RELACIONES CON BUENOS TRATOS

Enseña a escuchar de forma activa, a preguntar qué quieren o desean las otras personas, a poner límites y a llegar a acuerdos de forma positiva y equitativa.

Enseña a decir que «no» ante situaciones que no les hacen sentir bien y también a aceptar los «noes» de otras personas. Respeta su derecho a no querer dar besos o abrazos y no fuerces las muestras de cariño o afecto.

Cuando se producen conflictos, ayuda a identificar el problema y ofrece soluciones para que elijan la que les parezca más adecuada, asumiendo las consecuencias.

Ayuda a identificar la presión de grupo y a rechazarla si les lleva a hacer algo que consideramos que no está bien.

Dona espai per expressar emocions, comprendre-les i acceptar-les. Si comporten conductes negatives, posa-hi límits (és inapropiat pegar, cridar, insultar, llançar coses, pegar portades...) i ofereix alternatives positives (raonar d'on ve l'emoció, relaxar-se respirant o fent alguna cosa que faci sentir bé, intentar veure la situació des d'altres perspectives...).

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

EINA salut per a famílies