

Decálogo para una infancia feliz

"Disfruta de la crianza de tu hijo"



1.

Demuestra siempre a tu hijo lo importante que es para ti.

Exprésale **tu amor incondicional** a cualquier edad con palabras, sonrisas y gestos: besos, abrazos, caricias,...

2.

Cuida de su salud y ayúdale a **crecer sano**. Tú eres su modelo. Enséñale estilos de vida saludables en alimentación, actividad física, sueño, higiene,... y también en cómo vivir sus emociones. Usa el sentido del humor.

3.

Dedícale tiempo a diario. Juega y disfruta con él, sin dirigir mucho sus gustos o preferencias. Procura que tenga tiempo libre, a su aire. Y disfrutad juntos de la naturaleza.

4.

No hace falta acumular cosas materiales. El tiempo que le dediques, la educación y los valores que le trasmitas serán tu mejor herencia.

5.

Educa con cariño. Elogia lo que hace bien y también los esfuerzos por intentarlo. Ponle normas que pueda y deba cumplir: pocas, claras y adaptadas a cada edad. Enséñale lo que está mal, sin violencia, castigo ni humillación.

6.

Estimula y apoya su aprendizaje. **Fomenta su autonomía** desde pequeño para las actividades cotidianas, como vestirse, lavarse o comer. No le des todo hecho. Es bueno que poco a poco vaya teniendo sus responsabilidades.

7.

Escucha y dialoga con tu hijo desde pequeño. Muestra interés por su mundo, adáptate a los cambios normales de cada edad y acéptalo y valóralo como es: único y diferente a los demás.

8.

Trasmítele seguridad, tranquilidad, confianza. No fomentes miedos artificiales, apóyale y ayúdale a entender sus propias emociones. Así **fortalecerá su autoestima**, su motivación y capacidades.

9.

Déjale ser niño. No le hagas partícipe antes de tiempo de las preocupaciones de los adultos. Pero no le ocultes los hechos importantes de la vida. Enséñale y ayúdale a entender que la enfermedad, el dolor o la muerte existen y forman parte de ella.

10.

Favorece las relaciones con la familia y los amigos. Lo acompañarán a lo largo de su vida. Ayúdale a ponerse en el lugar de los otros. Aprenderá a convivir y amar.

