



AUTOESTIMA I AUTONOMIA

Dedica'ls temps de qualitat i d'escolta, demostrant'ls que són importants.

Fomenta la seva autonomia (gustos, desitjos, sentiments, accions...) i anima a fer coses que els facin sentir bé (aficions, exercici, descans, col·laboració en tasques...).

Evita les comparacions que puguin fer que se sentin de inferiors.

Reforça'ls amb missatges positius: «m'agrada com t'expresses», «em sembles molt intel·ligent...»



CONeixEMENT I ACCEPTACIÓ DEL COS

Fes comentaris positius sobre els seus cossos, evita crítiques i estereotips de gènere, i valida la diversitat corporal (tots els cossos són bells i valuosos).

Facilita sensacions corporals agradables: gaudi d'olors, sabors, carícies, besades, abraçades, massatges...

Ofereix informació sobre el cos, les funcions corporals i el plaer, amb noms adequats per als genitals (*vulva i penis*).

Si hi ha conductes d'autoerotisme, la pauta no és prohibir, sinó establir límits, aclarint conceptes d'intimitat, privacitat, espai públic i privat...

Dona respostes si existeix curiositat sobre el seu cos o el d'altres persones. Davant preguntes com «d'on venen els bebès?» o «què és fer l'amor?», cal respondre adaptant el contingut i el llenguatge al moment vital, partint del que saben: «què trobes?», «què has sentit?...»



IGUALTAT I DIVERSITAT

Transmet que no hi ha coses «de nines» o «de nins» (colors, joguines, professions, capacitats, tasques...) i mostra coherència: distribueix tasques domèstiques, evita comentaris masculistes, que decideixin quina roba usar...

A aquestes edats, comencen a manifestar la seva identitat de gènere: respecta-la i usa el nom o els sobrenoms que prefereixin.

Ofereix igual tracte afectiu a nines i a nins, i llibertat en l'expressió de sentiments.

Transmet missatges que posin en valor la diversitat («totes les persones són diferents, i això és positiu»), **la igualtat** («totes les persones han de tenir els mateixos drets i oportunitats») i **la llibertat d'elecció** («l'important és que cada persona faci el que li agrada i la fa feliç»).

Valora la diversitat familiar: hi ha molts tipus de famílies i l'important és que les persones que la componen es vulguin, es cuidin i es tractin bé.



RELACIONS AMB BONS TRACTES

Explica que per relacionar-nos bé amb altres persones és important escoltar-les, demanar-los que volen o desitgen i arribar-hi a acords de manera equitativa.

Ensenya a dir que «no» davant situacions que no els facin sentir bé i també a respectar els «nos» d'altres persones.

Quan hi hagi conflictes, ajuda'ls a identificar el problema, analitzant la situació («quin és el problema, com ha sorgit?»), i cercant solucions («si voleu la mateixa joguina, podeu jugar juntes o una estona cadascuna»).

Dona espai per expressar emocions, identificar-les, comprendre-les i acceptar-les. Si les emocions donen com a resultat conductes negatives, posa límits i ofereix alternatives («veig que estàs enfadada, si vols en xerram quan estiguis més tranquil·la»). Estableix regles bàsiques per a tota la família (per exemple, quan hi hagi empipaments i discussions, és inapropiat pegar, cridar, insultar, llançar coses...).

Si hi ha gelosia, explica'ls la importància d'estimar moltes persones, sense que per això estimem menys una d'elles i, promou que es vinculin afectivament amb més d'una persona com a eina per a afrontar-la.

Per a fomentar la tolerància a la frustració, ensenya'ls a relaxar-se, a demanar ajuda, a desdramatitzar el fet de «el perdre» (per exemple, en els jocs)...



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública



EINA
salut
per a famílies