



AUTOESTIMA, AUTONOMIA I CORRESPONSABILITAT

Fomenta l'autonomia (respectant gustos), **la cura personal** (higiene, alimentació, descans...) i **la corresponsabilitat** (ajuda en tasques i en la cura d'altres persones).

Reforça amb missatges positius (m'agrada com et comportes, les teves idees són valuoses...), **evita comparacions i dedica'ls temps i escolta**, demostrant com són d'importants.



CONEXEMENT I ACCEPTACIÓ DEL COS

Fes comentaris positius sobre els seus cossos, evitant crítiques i estereotips de gènere, i posa en valor la diversitat corporal: tots els cossos són bells i la bellesa no té a veure només amb el físic. **Analitzar críticament els models únics que mostren els mitjans**, a vegades impossibles (retocs digitals) o no saludables (primera o musculatura extremes).

Ofereix informació sobre el cos i els canvis en la pubertat: físics, psicològics i socials. Aquests canvis formen part del creixement, totes les persones els experimenten (cadascú a la seva manera) i la família ha de donar suport en el que necessitin.



PLAERS I RELACIONS

Ofereix informació sobre el plaer eròtic: «les persones poden dur a terme diferents pràctiques i jocs per gaudir, comunicar-se des del plaer...», «és una manera de mostrar-se amor entre persones adultes» ... **Cal deixar clar que és necessari el desig mutu, sense pressions ni obligacions:** ha d'haver-hi consentiment i mai s'han de fer si una persona no vol.

Dona respostes davant la curiositat pel comportament adult (reproducció, pràctiques eròtiques...). Si no els en dones, poden recórrer a internet, on rebran missatges distorsionats (per exemple, a través de la pornografia). Una proposta és investigar de manera conjunta, acudint a fonts fiables.

Respecta les conductes d'autoerotisme, oferint espais d'intimitat i respectant-los.



IGUALTAT I DIVERSITAT

Recorda que no hi ha coses «de nines» o «de nins» (colors, joguines, capacitats, tasques, professions...) i transmet missatges d'igualtat, respecte a les diferències i llibertat d'elecció.

Mostra coherència entre missatges i pràctiques: distribueix les tasques domèstiques, evita comentaris masculistes, respecta els seus gustos (vestimenta, pentinat, aficions...), etc.

Explica que no hi ha orientacions millors que altres (hetero, homo, bisexual, asexual...). La diversitat és un fet i un dret! És important que la família transmeti missatges positius en totes les edats per mostrar que acull, accepta i dona suport a la manera de ser única i irreplicable de cada persona.



RELACIONS AMB BONS TRACTES

Ensenya a escoltar de manera activa, a preguntar què volen o desitgen les altres persones, a posar límits i a arribar a acords de manera positiva i equitativa.

Ensenya a dir «no» davant situacions que no els fan sentir bé i també a acceptar els «nos» d'altres persones. Respecta el seu dret a no voler fer besades o abraçades i no forçis les mostres d'afecte.

Quan es produeixin conflictes, ajuda a identificar el problema i ofereix solucions perquè triïn la que els sembli més adequada, assumint les conseqüències.

Ajuda a identificar la pressió de grup i a rebutjar-la si els porta a fer alguna cosa que considerem que no està bé.

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