

¡ Carta a mis majestades, Papá y Mamá ¡

- **La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria reivindica el derecho de todos los niños, niñas y adolescentes a crecer en un entorno libre de cualquier forma de violencia**

Madrid, 2 de enero de 2020 – Este año la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) ha trabajado mucho en favor del reconocimiento de los niños, niñas y adolescentes como personas con derechos que se deben respetar y para favorecer un crecimiento y desarrollo libre de cualquier forma de violencia (#nomásviolenciacontralainfancia).

Conscientes de que en muchas ocasiones los padres y madres necesitan apoyo, asesoramiento y herramientas para gestionar los retos del día a día de la vida familiar y que los niños y niñas merecen crecer con amor, respeto y confianza, AEPap quiere trasladar, en nombre de los pediatras de Atención Primaria, algunas reflexiones para favorecer la convivencia positiva en familia.

Besos, abrazos, mucho amor y caricias. Dime “¡te quiero! al menos una vez al día todos los días del año.

Las niñas y los niños necesitan sentirse queridos y que se lo demuestren cada día. El **afecto** juega un papel determinante en su desarrollo, y ellos crean **apego**, desde que nacen, hacia la figura de la persona que les ofrece seguridad, protección y cuidados, tanto físicos como emocionales.

Único y especial. Demuestra lo orgulloso que estás de ser mi madre o mi padre. Dime “¡tú me importas!”

Reconoce y valora sus cualidades y competencias, también sus flaquezas. Cada niña y cada niño **es diferente**, respeta sus particularidades y sus procesos de desarrollo. ¡Quiérole como es!

Escucha y conversa. Habla conmigo, con atención, sin prisas ni distracciones.

Interésate por sus cosas, sus logros, sus emociones e inquietudes. Respeta y considera sus opiniones, sin juzgar, solo por el placer de intentar comprenderles, tener en cuenta sus opiniones y hacerles partícipes de las decisiones familiares. Es importante que las niñas y los niños se sientan **escuchados** y sepan que siempre, siempre, pueden hablar con sus padres.

Normas y límites que pueda cumplir. ¡No exijas lo que no puedo dar!

Las niñas y los niños están creciendo y aprendiendo y necesitan orientaciones claras, razonables y adaptadas a su edad. Explícales las cosas con **respeto y coherencia** en los mensajes. Elogia el buen comportamiento y demuestra **empatía y comprensión** cuando no lo consiguen. Ayúdales a gestionar sus emociones ante la frustración.

Tú eres mi modelo. Necesito estar contigo.

Sé un buen ejemplo; vale más que tu consejo. La mejor forma de enseñarles es demostrar buenos hábitos, valores y conductas. Ayúdales a crecer y desarrollarse de manera plena, con estilos de vida saludables y aprendiendo a vivir sus emociones. El establecimiento de rutinas y hábitos facilita el **aprendizaje** e incrementa la sensación de seguridad.

Respeto y amor. No me grites. No me pegues nunca. Educa **sin violencia**.

Educar en armonía, con respeto y amor son las claves para una crianza positiva y el **buen trato** en la familia. El castigo físico o psicológico (desprecio, insultos, gritos...) es innecesario, y el maltrato es inaceptable. Respetar y tratar bien a las niñas y los niños permiten su desarrollo sano y feliz.

Autoestima. ¡Puedo hacerlo o, al menos, intentarlo!

Necesita tu apoyo, le transmite **confianza y seguridad**. Elogia su esfuerzo y sus logros y destaca sus buenas acciones; considera que el error también es una oportunidad para el aprendizaje. Respeta sus gustos y deseos y fomenta su **autonomía**, así fortalecerás su motivación y capacidades y aprenderán a confiar también en ellos mismos.

T tiempo compartido. Dedícame un poco de tu tiempo.

Comparte a diario algún tiempo de calidad con tus hijos. Para conversar y hacer cosas juntos, disfrutar en diferentes actividades en casa, viajes o contacto con la naturaleza. Promueve las relaciones con familiares y amigos. Y, al acabar el día, no hay nada más placentero para toda niña y todo niño que le leas **un cuento** y le des **el beso de buenas noches**.

Ofréceme una elección. Sé positivo. Deja que cometa errores.

Enseña qué hacer en lugar de decirle lo que tiene que hacer. Ofrece opciones que requieran de su participación y **apóyalo en la toma de sus decisiones**, sea niña, niño o adolescente. **Ámalo tal y como es**.

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 4.000 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la

Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBÉS ASOCIADOS – Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / María Valerio

610 22 14 10 / 637 55 64 52

rosaserrano@berbes.com / mariavalerio@berbes.com