

# UNIDOS Y UNIDAS PARA LA PREVENCIÓN DEL MALTRATO Y LA EXPLOTACIÓN SEXUAL INFANTIL Y ADOLESCENTE

La Federación de Asociaciones para la Prevención del Maltrato Infantil (fapmi-ECPAT España) es una entidad sin ánimo de lucro que, a través del desarrollo de diferentes actividades, aborda la prevención de cualquier forma de violencia hacia la infancia y la adolescencia.

Crea, a su vez, espacios de colaboración con la ciudadanía, profesionales, administraciones, entidades y organizaciones con el objetivo principal de promover el buentrato hacia la infancia y la adolescencia como estrategia más eficaz contra dicha violencia.

[www.fapmi.es](http://www.fapmi.es)  
[www.ecpat-spain.org](http://www.ecpat-spain.org)



C/ Delicias, 8, entreplanta, 28045 Madrid  
914 682 6621 | [fapmi@fapmi.es](mailto:fapmi@fapmi.es)

Con el apoyo y financiación de:



 POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Programa de prevención de la violencia hacia la infancia y la adolescencia

PROMOVIENDO EL BUENTRATO A LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

¿Cuáles son los derechos y las necesidades de la infancia y la adolescencia?

¿Qué es el buentrato?

¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos e hijas crezcan sanos, sanas y felices?

## ¿QUÉ ES EL BUENTRATO?



El buentrato es una serie de actitudes y acciones que implican dos cosas fundamentales:

- ✓ conocer y respetar las necesidades y los derechos de la infancia y la adolescencia
- ✓ procurar el bienestar de niñas, niños y adolescentes a todos los niveles: afectivo, psicológico, físico, sexual, intelectual y social

## ¿Y SER MADRE O PADRE?

Sabemos que no siempre es una tarea fácil:



- ✓ implica un proceso de aprendizaje: nadie tiene todas las respuestas y, muchas veces, es una cuestión de "ensayo-error".
- ✓ todos y todas cometemos errores: ser padre o madre no es hacer las cosas a la perfección. Lo importante es entender los errores y aprender de uno mismo o una misma y de nuestros hijos e hijas.

- ✓ puede ser muy estresante: aprender a darse cuenta de cuándo vamos a "explotar" y encontrar formas de tranquilizarnos. Podemos aplazar las rabietas/discusiones para un momento en el que estemos más calmados o calmadas.
- ✓ necesitar apoyo no es síntoma de debilidad: a veces es difícil hacer el "trabajo" de padre o madre en soledad.
- ✓ es importante dedicar tiempo a cuidarnos: a veces es difícil el equilibrio entre nuestras necesidades y las de nuestros hijos e hijas. Tomarnos tiempo para nosotros mismos y nosotras mismas (física, emocional y espiritualmente) es crucial para que nuestros hijos e hijas tengan un desarrollo sano.
- ✓ reconocer y aceptar nuestros sentimientos: no hay una manera correcta o incorrecta de sentirse. Si reconocemos y aceptamos nuestros sentimientos tendremos más capacidad para controlar nuestras reacciones y elegir la mejor manera para responder.

# ¿Y QUÉ NECESITAN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES PARA CRECER SANOS, SANAS Y FELICES?

Básicamente, tres cosas:

- ✓ cuidados físicos adecuados
- ✓ personas a las que puedan querer y que los y las quieran y protejan
- ✓ experiencias positivas que les permitan desarrollarse de acuerdo a sus necesidades

## NECESIDADES DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

### **Durante el primer año:**

Niños y niñas necesitan una alimentación adecuada, un entorno físico seguro y sano y mantener hábitos y rutinas. También necesitan establecer un relación de apego que sea seguro y estímulos positivos.

### **Entre el primer y el tercer año:**

Niños y niñas necesitan seguir manteniendo rutinas y hábitos y entornos que sean seguros y sanos. En estos años tienen más control de su cuerpo y son más activos y activas. Comienzan a conocer más formas de expresar sus sentimientos, necesitan estar con otras personas de su edad y podemos ver un gran desarrollo cuando hablan, piensan y se relacionan.

### **Entre los seis y los doce años:**

Ya son más independientes, pero siguen necesitando ayuda para desarrollarse de forma sana a nivel emocional. Van a necesitar de nuestra atención y nuestro tiempo.

### **En la adolescencia:**

En esta etapa desarrollan nuevas formas de pensar sobre la vida y las amistades cobran mucha importancia. También podemos ver cambios de humor, inseguridad, rebeldía y aislamiento. Suelen producirse conflictos entre ellos y ellas y sus padres y madres.



## 10 CLAVES PARA LA PARENTALIDAD POSITIVA

### 1. ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

Debemos aceptar a nuestros hijos e hijas con sus virtudes y defectos porque no hay hijos o hijas mejores, solo diferentes entre sí. Los y las queremos y estamos orgullosos y orgullosas incluso en aquellas situaciones en las que no aprobamos su conducta.

### 2. AMOR Y AFECTO

Si se sienten queridos y queridas y aceptados y aceptadas en su familia, van a sentirse seguros y seguras para afrontar la vida.

### 3. LÍMITES RAZONABLES Y CONSENSUADOS

Las normas son necesarias para que sepan qué pueden y no hacer. Deben ser coherentes, consistentes y consensuadas. Niños y niñas tienen derecho a participar en la toma de decisiones de los asuntos que les afectan directamente.

### 4. DAR EJEMPLO

Debemos ser coherentes con lo que decimos, pedimos, exigimos y hacemos.

### 5. ENTRENAR

Debemos ser entrenadores y entrenadoras de las habilidades sociales y las capacidades que queremos que tengan y ayudarlos y ayudarlas a pensar, razonar y decidir su comportamiento de forma racional, no solo emocional.

## **6. CONFIAR EN NOSOTROS Y NOSOTRAS Y EN ELLOS Y ELLAS**

Debemos creer en sus capacidades y respetar y fomentar su autonomía. Conceder progresivamente mayor independencia. No debemos correr el riesgo de caer en la sobreprotección pensando que ayudamos. Protegiéndolos y protegiéndolas les enseñamos a protegerse, pero sobreprotegiéndolos y sobreprotegiéndolas solo les enseñamos a depender.

## **7. COMUNICACIÓN Y EMPATÍA**

Debemos ponernos en su lugar, identificar las creencias y sentimientos que están detrás del comportamiento e intentar entender las razones por las que hacen lo que hacen. Para poder tener una buena relación es imprescindible una buena comunicación. Deben sentirse escuchados y escuchadas y aceptados y aceptadas cuando nos hablan. Las personas menores de edad necesitan de nuestro tiempo y atención.

## **8. CENTRARNOS EN LAS SOLUCIONES**

Debemos centrarnos en las soluciones y no solo en el problema, haciendo a niños, niñas y adolescentes partícipes de las mismas.

## **9. RESPETAR SU DERECHO AL JUEGO Y A TENER RELACIONES DE AMISTAD CON OTRAS PERSONAS**

El juego es un elemento esencial para el desarrollo y forma parte del crecimiento. Nuestros hijos e hijas deben poder jugar sin estar sometidos y sometidas continuamente al control de las personas adultas.

## **10. PROTEGERLOS Y PROTEGERLAS DE LOS RIESGOS REALES O IMAGINARIOS**

Debemos enseñarles a reconocer los riesgos y a evitar posibles peligros. Es imprescindible que mantengamos una buena comunicación y afecto que les permitan acudir a nosotros y nosotras cuando se enfrentan con algún problema que no saben solucionar.





**¿TIENES ALGUNA DUDA O CONSULTA?  
CONTACTA CON FAPMI-ECPAT ESPAÑA:**

[soic@fapmi.es](mailto:soic@fapmi.es)

[fapmi@fapmi.es](mailto:fapmi@fapmi.es)

914 682 6621

