

Decàleg per a una infància feliç

"Disfruta de la criança del teu fill"



1.

Demosta sempre al teu fill **que és important per a tu**. Expressa-li el teu **amor incondicional** a qualsevol edat amb paraules, somriures i gestos: petons, abraçades, carícies...

2.

Tingues cura de la seva salut i ajuda'l a **créixer sa**. Tu ets el seu model. Ensenya-li estils de vida saludables en alimentació, activitat física, son, higiene... i també en com viure les seves emocions. Utilitza el sentit de l'humor.

3.

Dedica-li temps cada dia. Joga i gaudeix amb ell, sense dirigir-lo molt en els seus gustos o preferències. Procura que tingui temps lliure, al seu aire. I gaudiu junts de la natura.

4.

No cal acumular coses materials. El temps que li dediquis, l'educació i els valors que li transmetis seran la seva millor herència.

5.

Educa'l amb afecte. Elogia el que fa bé i també els esforços per intentar-ho. Posa-li normes que pugui i hagi de complir: poques, clares i adaptades a cada edat. Ensenya-li el que està malament, sense violència, càstig ni humiliació.

6.

Estimula i recolza el seu aprenentatge. Fomenta la seva autonomia des de petit per a les activitats quotidianes, com vestir-se, rentar-se o menjar. No li donis tot fet. És bo que a poc a poc vagi tenint les seves responsabilitats.

7.

Escolta i dialoga amb el teu fill des de petit. Mostra interès pel seu món, adapta't als canvis normals de cada edat i accepta'l i valora'l com és: únic i diferent dels altres.

8.

Transmet-li seguretat, tranquil·litat, confiança. No fomentis pors artificials, recolza'l i ajuda'l a entendre les seves pròpies emocions. Així millorarà la seva autoestima, la seva motivació i capacitats.

9.

Deixa'l ser nen. No el facis participar abans de temps de les preocupacions dels adults. Però no li amaguis els fets importants de la vida. Ensenya-li i ajuda-li a entendre que la malaltia, el dolor o la mort existeixen i formen part d'ella.

10.

Afavoreix les relacions amb la família i els amics. L'acompanyaran al llarg de la seva vida. Ajuda'l a posar-se al lloc dels altres. Aprendre a conviure i estimar.

