

# CUIDADOS

## 8-LACTANCIA MATERNA, LACTANCIA DE SUSTITUCIÓN Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna como alimento idóneo y natural de los bebés hasta los 6 meses de vida y como alimento básico junto a la alimentación complementaria hasta los 2 años

### ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- Hábitos alimentarios sanos. Recomendaciones para la introducción de los alimentos en la dieta infantil.
- Por otra parte, la hora de la comida debe convertirse en un momento de comunicación placentero entre los miembros de la familia, que sirva así para reforzar el vínculo entre madres-padres e hijos/as.

## 9- CUIDADOS INFANTILES

Los bebés nacen "inmaduros", necesitan un tiempo, el periodo llamado de exterogestación, en el que dependen totalmente de otra persona.

Las madres y los padres tenemos que aprender a cuidarles en todas sus necesidades:

- Higiene del bebé, la ropa, las estancias, las personas cuidadoras, etc
- Paseo, cómo llevarles naturalmente
- Masaje infantil

## 10-PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Ante una situación de emergencia, los primeros minutos son fundamentales para obtener un restablecimiento de la situación, por eso es muy importante que todas las personas sepamos qué hacer ante estas situaciones.

-Qué podemos hacer ante una situación de emergencia con nuestros bebés y txikis.

-Pasos a realizar para una buena gestión de la situación

-Ejercicio práctico de la RCP



IMPARTE

INSCRIPCIONES EN [amabizia@yahoo.es](mailto:amabizia@yahoo.es) / Tel. 625890040

<http://www.amabizia.asociacionespamplona.es>

**CHARLA DE PRESENTACIÓN - EDUCAR Y CRIAR CON APEGO**  
**MIÉRCOLES 24 DE SEPTIEMBRE A LAS 18.00 EN EL CIVIVOX JUS LA ROCHA**

**INICIO PRÓXIMO CURSO - MIÉRCOLES 1 DE OCTUBRE A LAS 18.00**  
**EN EL CIVIVOX JUS LA ROCHA – IRUÑA - PAMPLONA**

# APRENDIENDO A SER MADRES Y PADRES



## EDUCACIÓN EMOCIONAL Y CUIDADOS

*Algunos padres y madres aún creen que los niños y niñas nacen sin instrucciones. ¡No es cierto! ¡Ellos son las instrucciones! Sólo hay que seguirlos al pie de la letra. (Rosa Jové - Dormir sin lágrimas)*

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

## 1. EDUCACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS E HIJAS. EDUCAR Y CRIAR CON APEGO

La autoestima es la convicción de que soy una persona que merezco ser feliz, y que soy competente para afrontar adecuadamente los desafíos básicos de la vida.

Cuando tenemos autoestima, la amistad se disfruta y se valora; los estudios y el trabajo se afrontan positivamente; nos implicamos con la vida, llegamos a ser protagonistas activos de nuestro futuro. Dicho con otras palabras, tomamos la vida en nuestras manos.

Claves que hay que tener en cuenta en la relación con nuestros hijos e hijas para educar y criar con apego.

## 2. CÓMO TRANQUILIZAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS

Una buena relación afectiva parte de la escucha activa de los sentimientos que el otro nos está transmitiendo. Pero la mayoría de nosotras y nosotros hemos crecido con los sentimientos desestimados o denegados. Para adquirir fluidez en esta habilidad tan importante tenemos que aprender y practicar.

Hay una relación directa entre lo que siente un niño y cómo se comporta. Cuando el niño se siente bien, se comporta bien.

Estrategias que nos pueden ayudar a la hora de tranquilizar a nuestros hijos e hijas.

## 3. CÓMO FAVORECER LA COLABORACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS

Para buscar la colaboración de nuestros hijos e hijas en las tareas cotidianas, frecuentemente utilizamos métodos que suelen producir sentimientos de frustración, impotencia o rabia en los niños, y por tanto no son adecuadas.

Estrategias para que los niños y niñas colaboren.

## 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. ALTERNATIVAS AL CASTIGO

Nuestra sociedad no trata a los niños y niñas con el mismo respeto que a los adultos. Cuando hablamos de un adulto, las consideraciones éticas son siempre primordiales y tienen prioridad sobre la eficacia o la utilidad.

¿No debe haber unas consecuencias para el niño que se porta mal? La respuesta es que ese niño tiene que experimentar las consecuencias de su conducta, pero no un castigo. En una buena relación afectiva no hay lugar para castigos.

ALTERNATIVAS AL CASTIGO: Podemos enseñar a nuestros niños y niñas que no necesitan ser nuestras víctimas ni nuestros enemigos. Existen herramientas que les permitirá afrontar adecuadamente los problemas que tienen.

## 5. ESTIMULAR LA AUTONOMÍA

Nos encontramos con un dilema como educadores. Por un lado, nuestros hijos e hijas dependen claramente de nosotros. Debido a su juventud e inexperiencia, tenemos mucho que decirles, que enseñarles. Por otro lado, el hecho mismo de su dependencia puede producirles sentimientos de incompetencia, frustración y rabia.

ESTRATEGIAS PARA ESTIMULAR LA AUTONOMÍA: Puede ser un gran desafío encontrar el lenguaje que promueve el sentido de la responsabilidad en nuestros hijos e hijas.

## 6. SUEÑO INFANTIL. INTERVENCIÓN NATURALISTA

El dormir es una necesidad vital y los bebés ya saben dormir desde el seno materno. La naturaleza nos prepara para ello; no hay nada que enseñar.

LO QUE NO SE DEBE HACER: los métodos que pretenden enseñar a dormir pueden ser perjudiciales a corto, medio y largo plazo. No enseñan a dormir, sino que enseñan a no esperar nada de ayuda de los padres por la noche, que es algo muy distinto.

INTERVENCIÓN NATURALISTA. Muchos antropólogos y etnopediatras, que han estudiado diferentes sociedades del mundo, plantean este tipo de intervención para los trastornos del sueño: insomnio, pesadillas, terrores nocturnos, etc....

## 7. LA RELACIÓN DE PAREJA TRAS EL NACIMIENTO DE LOS HIJOS / AS

El éxito de una relación no se basa tanto en las similitudes y diferencias entre la pareja, sino en cómo se manejan estas diferencias cuando surgen.

El nacimiento de un hijo o hija es una gran alegría para los padres y madres, pero muchas veces genera también múltiples conflictos:

Hay que resituar la relación de pareja

Hay que cambiar muchos hábitos y costumbres

Hay que consensuar una forma educativa propia, a veces distinta a las formas que hemos vivido en nuestra familia de origen.

## IMPARTE

Aser Sesma Galarraga  
Psicólogo – Pedagogo  
Terapeuta familiar  
Tel. 693 770 321

