Anexo….. **Pautas recomendadas para que las familias puedan  acompañar a sus hijas e hijos a desarrollar factores protectores que  favorezcan sus proyectos de vida.**

**Reducir factores estresantes.**

|  |
| --- |
| Ofrezco a mi hija e hijo un ambiente en el que no tiene que experimentar estrés continuo (por desvalorización, sobreexigencia, negligencia o violencia) |
| Acompaño a mi hija o hijo a explorar el mundo, conocer los riesgos, practicar y aprender. |
| Mi hija o hijo recibe con frecuencia refuerzos positivos, como expresiones de afecto y reconocimiento de sus esfuerzos. |

****

**Aprender a transitar las emociones y crear apego seguro**

|  |
| --- |
| Evito reprimir las emociones que siente mi hijo o hija. |
| Acompaño a mi hija o hijo a sentir sus emociones, a nombrarlas y aceptarlas. |
| Le ayudo a mi hija o hijo a comprender y descubrir la función que tienen todas las emociones ( incluso las desagradables), en nuestra vida. |

****

**Promover la diversidad y la igualdad y los derechos.**

|  |
| --- |
| Acompaño a mi hija e hijo a comprender que somos diversas/os (en edad, sexo, género, orientación sexual, condición migratoria, capacidades, gustos o intereses), y que esas diferencias enriquece nuestras experiencias y nos permite desarrollar destrezas y habilidades en contextos diferentes.  |
| Acompaño a mi hija e hijo a comprender que todos los seres humanos somos sujetos dignos, con iguales derechos.  |
| Reviso si mis creencias o mis actos están muy influenciados por estereotipos y por prejuicios que me pueden estar llevando inconcientemente a discriminar por sexo, edad, género, origen nacional, raza, etc. |

****

**Desarrollar comunicación asertiva y la escucha activa**

|  |
| --- |
| Cuando hablo con diferentes personas le enseño con el ejemplo a mi hija o hijo la forma de expresar ideas, opiniones y valoraciones, evitando usar descalificaciones, reproches o enfrentamientos. |
| Cuando mi hija o hijo hablan, le escucho con atención y muestro auténtico interés en lo que me dice, lo cual se nota en mis gestos y en mi postura corporal. |
| Cuando mi hija o hijo hablan, evito interrumpirle, juzgarle, gritrarle o desaprobarlo con palabras o gestos. |
| Cuando mi hija o hijo ha terminado de contarme o explicareme algo y tengo dudas, le pido que amplíe su explicación o le digo brevemente lo que entendí para asegurarme si le estoy comprendiendo. |

**Aceptar la frustración y el error como fuentes de aprendizaje**

|  |
| --- |
| Mi hija o hijo ven que, cuando me equivoco procuro aceptar mi frustración y trato de corregir y aprender para futuras situaciones. |
| Motivo a mi hija e hijo acepetar que es normal equivocarse y corregir. |
| Ayudo a mi hija o hijo a aceptar la frustración y a aprender a enfrentar obstáculos y arecuperarse frente a la adversidad. |
| Evito reprender o castigar a mi hija o hijo cuando se equivoca y le enseño en cambio a reparar los daños que pueda haber casuado. |

****

**Tener información para la toma de decisiones**

|  |
| --- |
| Mi hja o hijo ven que procuro acceder a información que me brinda la oportunidad de desarrollar pensamiento crítico, es decir ,que me enseñan a cuestionar, analizar y evaluar la validez y la relevancia de la información que recibo. |
| Ayudo a mi hija o hijo a tomar decisiones basadas no sólo de una, sino de diferentes fuentes de información. Así puede comparar las perspectivas y datos mejor fundamentados, más coherentes y creativs (novedosas). |
| Ayudo a mi hija o hijo a encontrar fuentes que sean confiables, es decir, que vengan de personas, profesionales o de instituciones especializadas en la materia según el tema. |
| Cuando se trate de temas complejos, acompaño a mi hija o hijo a buscar información que les ayude a comprender posibles riesgos, beneficios o las implicaciones a largo plazo de una decisión o conducta. |

****

**Promover el autoconocimiento**

|  |
| --- |
| Ayudo a mi hija e hijo a explorar y reconocer sus cualidades y caracerísticas sin juzgamientos. |
| Le enseñoa mi hija e hijo que la identidad no es algo fijo, sino que se va formando y trasnformando a lo largo de la vida cuando vamos reconociendo lo que nos gusta, lo que nos importa, lo que nos motiva, nos fortalece y lo que nos genera bienestar. |
| Comparto con mi hija o hijo actividades o experiencias en las que podemos identificar nuestras capacidades e intereses, o las areas de nuestra vida que nos gustaria mejorar. |

****

**Promover el conocimiento y el cuidado del cuerpo y de la sexualidad**

|  |
| --- |
| Evito hacer comentarios negativos sobre el cuerpo o el aspecto de mi hija o hijo o sobre el de otras personas. |
| Acompaño a mi hija o hijo a acceder a información y a tener experiencias que le ayude a desarrollar una imagen positiva y respetuosa de su cuerpo. |
| Acompaño a mi hija o hijo a acceder a información derechos sexuales y derechos reproductivos de acuerdo con la etapa de su desarrollo. |
| Si tengo sospecha o, conocimiento de que se ha ejercido cualquier tipo de violencia incluida la violencia sexual contra mi hija o hijo, o, contra otra niña, niño o adolescente, les protejo evitando que la violencia se repita, buscando apoyo legal y terapéutico especialziado. |

****

**Aprender el autocuidado**

|  |
| --- |
| Mi hija o hijo ven que procuro tener hábitos saludables como la higiene personal, una alimentación equilibrada, hacer ejercicio y descansar. |
| Mi hija e hijo ven que procuro no imponerme hábitos excesivos como dietas, ejercicios u otras que se puedan convertir en una carga, una obsesión o que generen daños a mi salud física o mental. |
| Le ayudo a mi hija o hijo a desarrollar hábitos equilibrados de autocuidado: higiene personal, alimentación equilibrada, ejercicio, expresión de emociones, descanes, etc. |

****

**Identificar valores y modelos**

|  |
| --- |
| Procuro que mi hija o hijo tengan acceso a diversos referentes (modelos) para que puedan explorar y definir sus propios intereses y vayan construyendo sus identidades. |
| Con mi hija o hijo analizamos distintos tipos de referentes o modeos de ser para identificar cuales de ellos son mas respetuosos del bienestar físico y emocional, de la diversidad, los derechos, la justicia y la igualdad. |
| Procuro explorar con mi hija o hijo, modelos o referentes que nos inspiren y nos motiven a seguir nuestras pasiones y a perseguir sueños. Estos modelos pueedn incluir personas del entorno familiar, social, cultural, histórico y profesional.  |
| Evito exigir a mi hija o hijo cumplir con mis expectativas e idelaes y le permito desarrollarse como un ser único y valioso/a. |

****

**Desarrollar** **Flexibilidad mental**

|  |
| --- |
| Procuro que mi hija e hijo, tengan experiencias en las que pueda aprender a adaptarse mejor a los cambios y desafíos que se le presentan a lo largo de la vida. |
| Procuro que mi hija o hijo vea que soy una persona que acepta la diversidad de opiniones y de experiencias y que aprendo de los errores haciendo cambios que me benefician. |
| Motivo a mi hija e hijo a explorar activamente diferentes alternativas para resolver problemas. |

****

**Promover relaciones de apego y redes de apoyo**

|  |
| --- |
| Procuro cubrir de acuerdo a mis condiciones, las necesidades de alimento, abrigo, afecto, cuidado, protección, etc., de mi hija hijo de acuerdo a su etapa de desarrollo. |
| Procuro qjue mi hija o hijo de acuerdo xon su edad, pueda ir aprendiendo a satisfacer sus propias necesidades para ganar independencia al tiempo que mantiene relaciones afectivas y de apoyo. |
| Procuro que en la vida de mi hija o hijo existan otros o referentes o modelos que les ofrezcan otras visiones del mundo, otros conocimientos y otras formas posible de ser y hacer y que refuercen la seguridad en sí mismos. |

****

**Promover y proteger los derechos**

|  |
| --- |
| Me mantengo informada/o sobre mis derechos y la forma de ejercerlos y exigirlos. |
| Trato a mi hija e hijo y en generaa a las personas como seres humanos con derechos y me abstengo de causarles daños físicos, materiales o emocionales. |
| Procuro informarme sobre las instituciones de protección que existen, sobre las obligaciones que tiene el Estado y los mecanismos de participación que existen. |
| Cuando observo injusticias o vulneraciones trato de ofrecer apoyo a las víctimas para que puedan encontrar la forma de acceder a instancias de protección. |

****