



Fundación "la Caixa"

## ESPACIOS FAMILIARES 0-3

*guía para familias*

### 5-CRIANZA RESPETUOSA



CaixaProinfancia

# **Guía para las familias participantes en el proyecto Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia**

© *Guía para familias. Crianza respetuosa (2023)*

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Noviembre del 2023.

**Autoría: Grupo de investigación PSITIC de la Universidad Ramon Llull,** dirección científica del programa CaixaProinfancia. Núria Alsina, Pia Domenech, Irene Cussó, Jordi Longás y Jordi Riera.

© del contenido, Núria Alsina, 2023

© del diseño y creación, Pia Domenech, 2023

© de la edición, Fundación “la Caixa”

Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 10811-2024

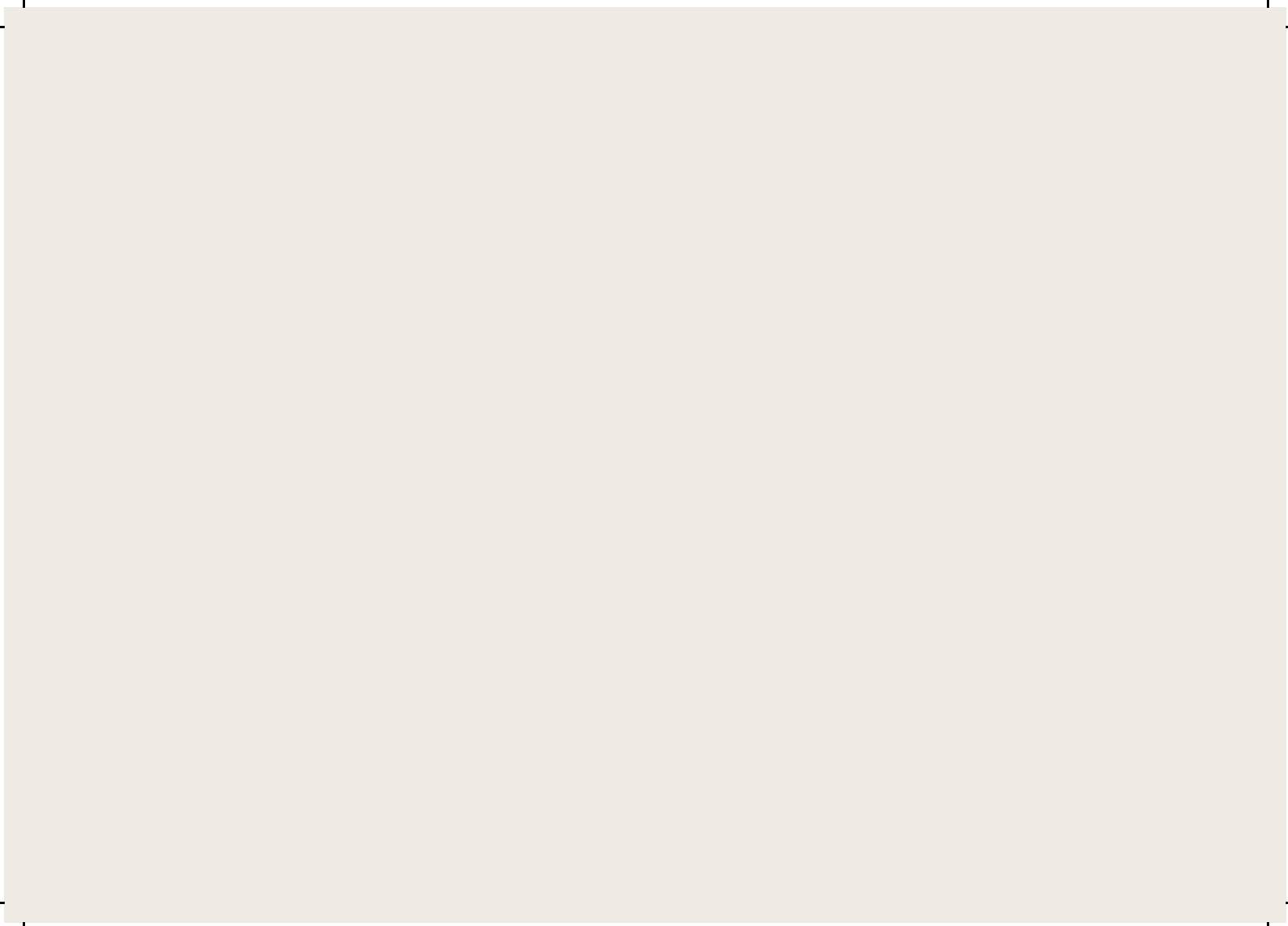
Los primeros años de vida de un niño o niña son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Durante este período, el cerebro se desarrolla rápidamente y se establecen las bases para la salud, el aprendizaje y el bienestar futuros. Los cuidados y la estimulación adecuados en esta etapa pueden tener un impacto significativo y determinante en su futuro.

Por todo ello, y para brindar a estos niños y niñas la atención que merecen, el programa CaixaProinfancia de la Fundación "la Caixa" ha puesto en marcha los Espacios Familiares 0-3.

Estos materiales se dirigen a todas las madres y padres que participan en los talleres de competencias parentales que se imparten en dichos espacios y recogen los principales aprendizajes que reciben en ellos. Porque promover la igualdad de oportunidades es trabajar por una sociedad mejor, más justa y más equitativa.

*Solo es progreso, si progresamos todos*

**Fundación "la Caixa"**





# — C R I A N Z A   R E S P E T U O S A —

La **crianza respetuosa** no es una moda, ni un estilo inalcanzable, se trata de actuar de forma consciente y con respeto.

El bebé es una **persona completa** y merece que sus necesidades se tengan en cuenta y sean atendidas...



amor incondicional



empatía



igualdad y respeto

confianza en uno mismo

coherencia y sentido común

escuchar nuestro instinto



# — CRIANZA RESPETUOSA —

hay 6 conceptos a tener en cuenta:



1. **HORIZONTALIDAD:** tratar con respeto e igualdad, no hacerle lo que no querrías que te hicieran a ti.

2. **EMPATÍA:** ponerte en su lugar, entender cómo piensa y reconocer sus necesidades.

3. **RESPUESTA SENSIBLE:** captar señales y responder con cariño y sensibilidad.

# — C R I A N Z A   R E S P E T U O S A —

4. **LÍMITES Y NORMAS:** los niños necesitan límites y normas para saber cómo hacer las cosas y sentir seguridad (hora del baño, espacio de dormir,...)
5. **AUTORREGULACIÓN:** respetar sus tiempos naturales, sin forzarlos (pañal, dormir, comer...).
6. **AUTORREVISIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO DEL ADULTO:** aprender, preguntar, hablar con otros para acompañar a tus hijos de forma consciente.



# — C R I A N Z A   R E S P E T U O S A —

**Los niños viven el presente, el ahora y el aquí.**

Observan los detalles, van poco a poco, dicen lo que sienten,  
se fascinan ante cualquier cosa.



# — CRIANZA RESPETUOSA —

## LAS NECESIDADES BÁSICAS

La primera necesidad es el *amor* :  
sentirse querido, valorado y reconocido.

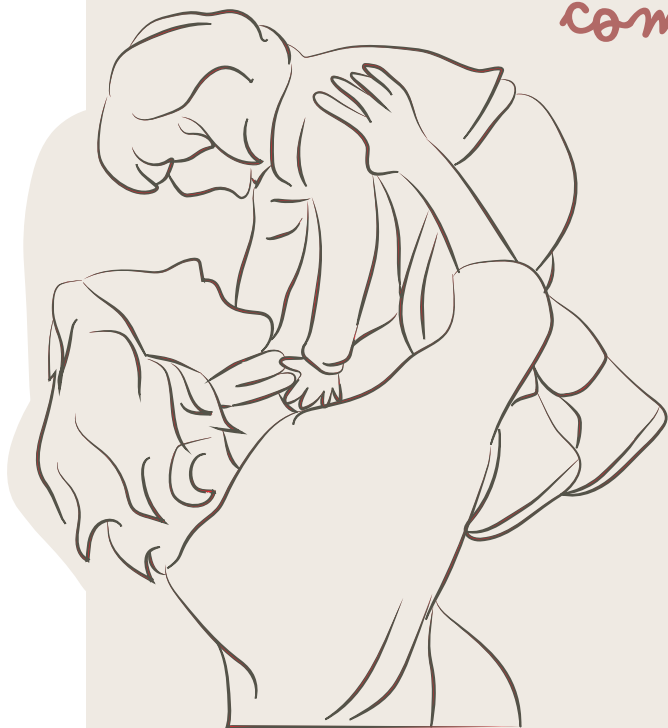


*Experimento  
Harry Harlow (1957)*

# — CRIANZA RESPETUOSA —

## *comunicación*

El bebé necesita comunicación con la madre o persona de apego a través de la **mirada**, las **palabras**, el **contacto** y el **amor**.



# — C R I A N Z A   R E S P E T U O S A —

## contacto

En los primeros meses, el bebé necesita estar en brazos y sostenido la mayor parte del tiempo (**gestación extrauterina**).

Poco a poco se va separando, pero el **contacto** y el **sentirse sostenido** siguen siendo una necesidad muy importante para la criatura.



# — CRIANZA RESPETUOSA —

## alimentación

Al principio, como en el útero, el bebé necesita **alimento constante y a demanda**.



**Poco a poco, se van autorregulando**

Como adultos, le tenemos que ofrecer **alimento saludable** y **pautar unos horarios adecuados**, en un entorno limpio y ordenado.

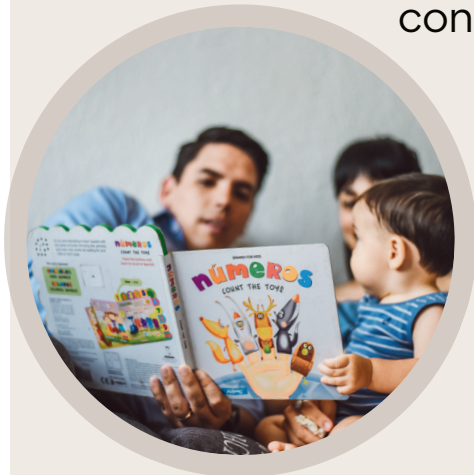


# — C R I A N Z A R E S P E T U O S A —

## EL VÍNCULO

Al principio, la madre y el bebé forman un **vínculo muy fuerte** y la pareja o persona acompañante **protege este vínculo**.

Estas son las primeras experiencias con una **figura de APEGO**.



Poco a poco se van separando emocionalmente...

y el padre y otros referentes **ayudan** en ese proceso.

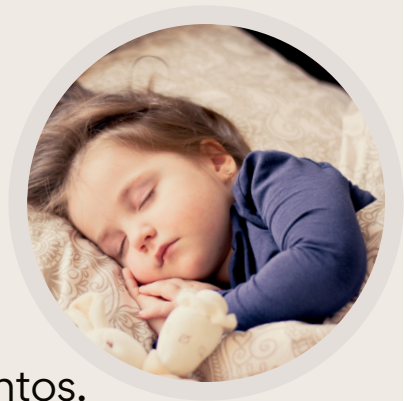
# — CRIANZA RESPETUOSA —

*apego seguro*

Cuando los adultos **responden de manera sensible a las necesidades del niño**, aportan límites y estructura.

## Ejemplos:

- Deja que tu hijo/a te abrace o te diga cosas bonitas.
- Explícale el porqué de las cosas.
- Cread unos horarios y rutina juntos.
- Muéstrale tu amor hacia él/ella.



# — CRIANZA RESPETUOSA —

## *apego inseguro*

Cuando los adultos **no responden de manera sensible** a las necesidades del niño, a menudo tampoco ponen límites ni estructura. Puede sentirse inseguro, ansioso y desconfiado.

### ¿Qué señales lo indican?

- Cuando un niño/a llora y se queja mucho para llamar la atención.
- Evita el contacto y vínculo con los demás.
- Le cuesta mirar a los ojos y calmarse.



# — CRIANZA RESPETUOSA —

## LA TRIBU

*"para criar a un niño, hace falta una tribu entera"*



Todos merecemos una **red de personas** para compartir experiencias, sin competencia y con solidaridad.

# — CRIANZA RESPETUOSA —

La *sororidad* es la hermandad entre mujeres:

*No busques competir, escucha las necesidades de las demás,  
pide ayuda, comparte tu experiencia...*



La **CRIANZA ENTRE PADRES**  
es necesaria también: espacios con  
otros padres para poder expresarse,  
compartir sus inquietudes y cómo  
están viviendo esta nueva etapa.

# — C R I A N Z A   R E S P E T U O S A —

## EL PORTEO ERGONÓMICO

No es solamente una forma de transportar al bebé.

- ✓ Ofrece importantes **beneficios** tanto para el **bebé** como para la **persona que lo porta**.
- ✓ Permite crear un **vínculo de apego** a través del contacto físico.
- ✓ Permite desarrollar las actividades básicas de la **vida diaria**.



# — CRIANZA RESPETUOSA —

*el porteo es ergonómico si...*

- ✓ Consigue y mantiene la **postura natural** del bebé / la criatura.
- ✓ **Respeto al adulto** con la distribución del peso.



# — CRIANZA RESPETUOSA —

## beneficios del porteo ergonómico

- ✓ Ayuda al establecimiento de un **apego seguro**.
- ✓ Aporta **calma** y **seguridad** al bebé.
- ✓ Favorece la **lactancia materna**.
- ✓ Deja las **manos libres** al que portea.





## lecturas

*¿Dónde está mi tribu? Maternidad y crianza en una sociedad individualista* (Carolina del Olmo).

*La crianza imperfecta* (Paola Roig).

*Lo hago como madremente puedo* (Andrea Ros).

*Padres y madres conscientes* (Shefali Tsabary).



## cuentos

*La comunidad* (Marta López, Amaia Armendariz y Miguel A. Bueno).

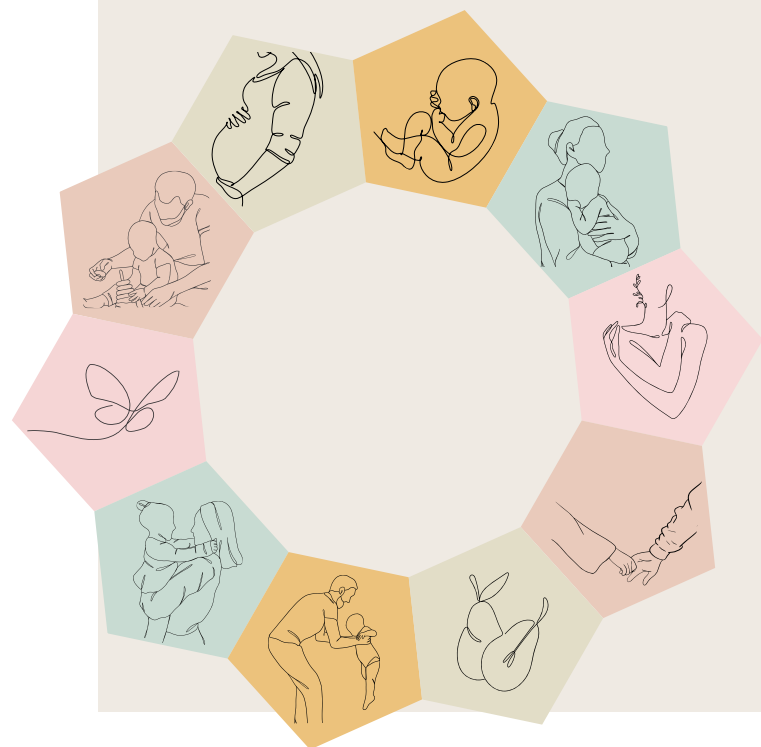
*¿Cómo dicen mamá las jirafas?* (Willi Glauser y Gérald Stehr).

*Esto no es una selva* (Susanna Isern)



# Colección completa

Guías para las familias participantes en el proyecto  
Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia



1 - EL EMBARAZO

2 - EL PARTO

3 - POSPARTO INMEDIATO

4 - EL PUERPERIO. LA MUJER MADRE

5 - **CRIANZA RESPETUOSA**

6 - ALIMENTACIÓN

7 - DESARROLLO INTEGRAL

8 - DESARROLLO Y AUTONOMÍA

9 - DESARROLLO Y SUEÑO

10 - DESARROLLO Y JUEGO



---

Fundación "la Caixa"