

Familia y Crianza

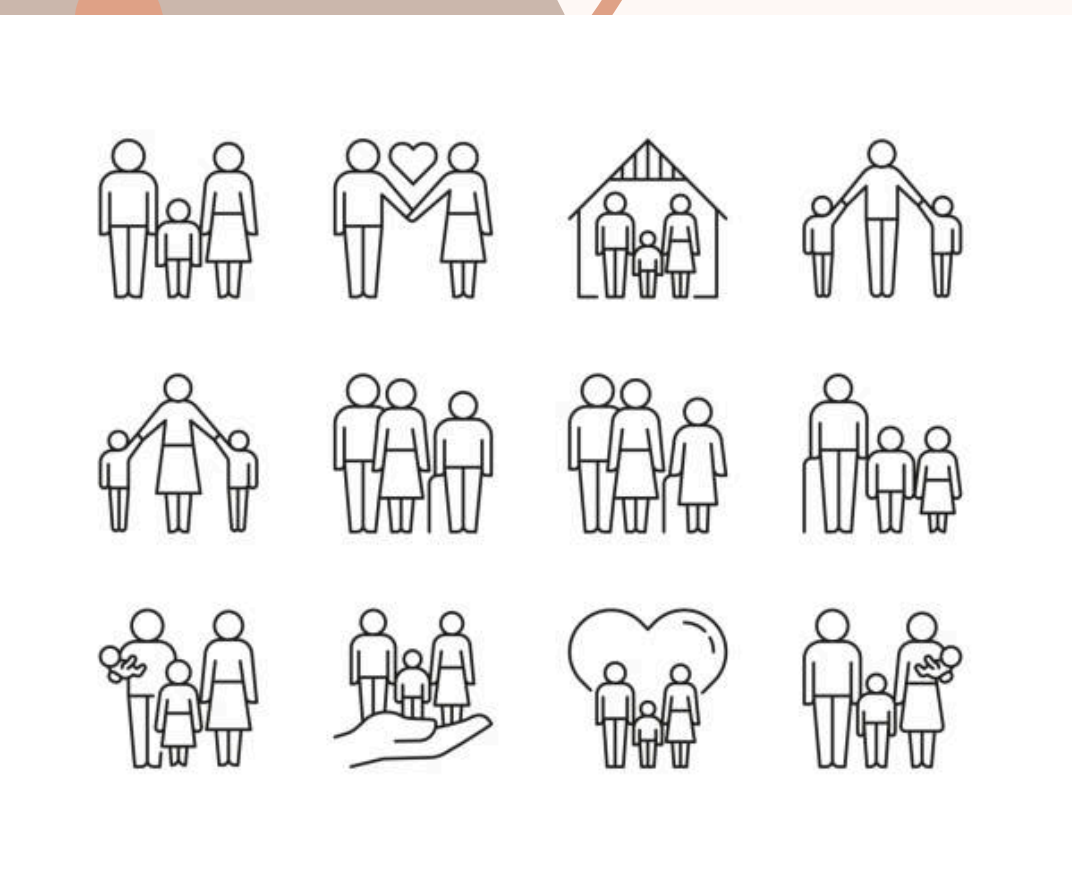
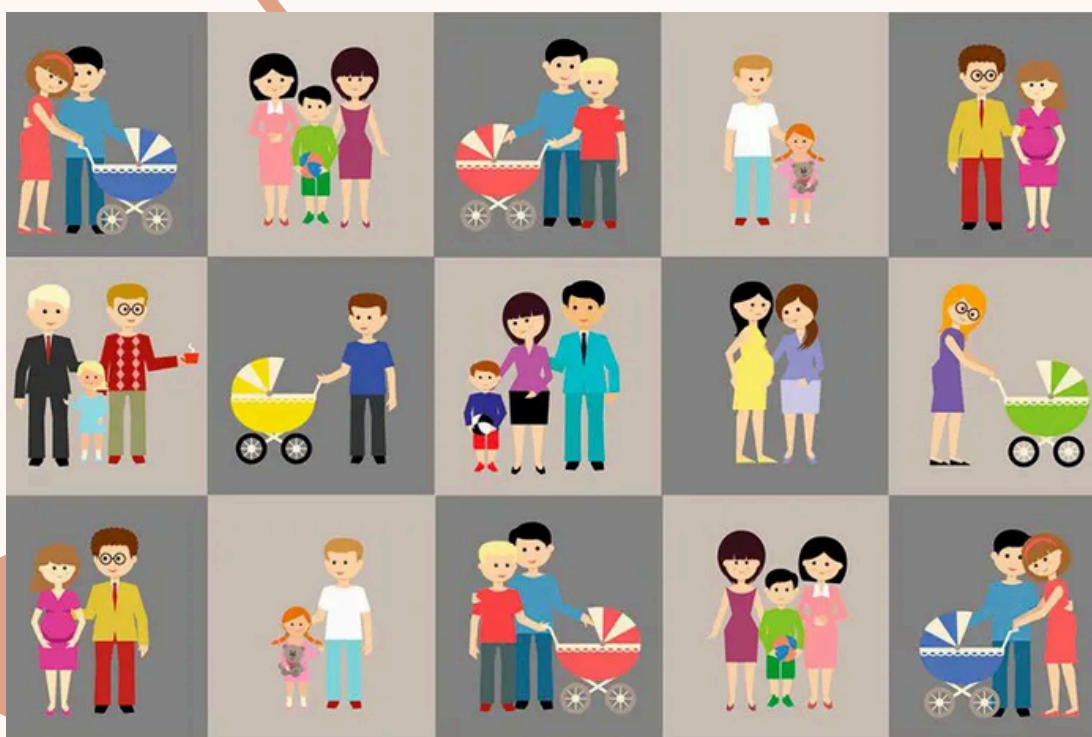
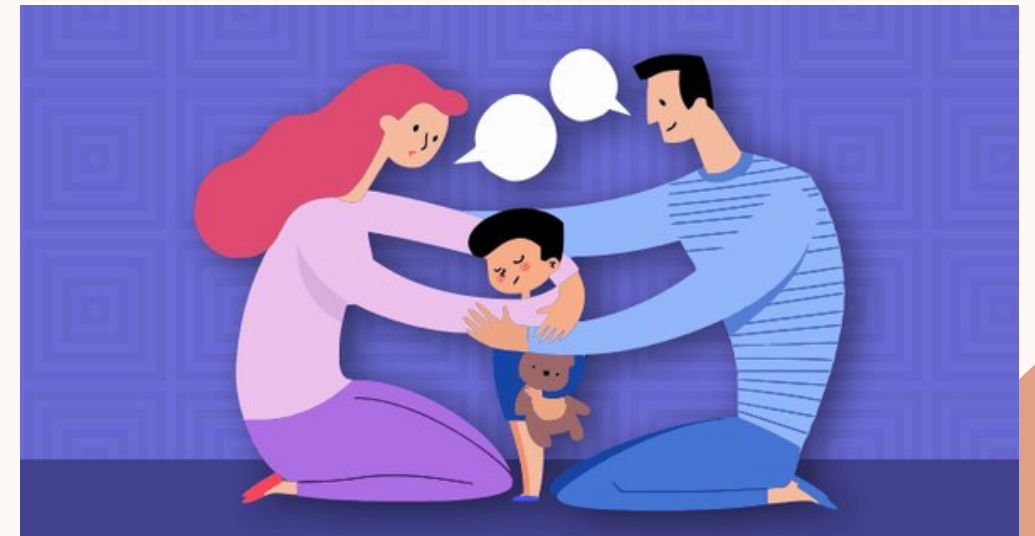
- La familia es el núcleo fundamental en la crianza, entendida como el proceso de cuidar y educar a los hijos para favorecer su desarrollo integral (físico, emocional y social).
- Se basa en el amor, la empatía, el respeto y el tiempo de calidad, promoviendo un entorno seguro con normas claras y participación activa de los cuidadores.
- Durante los primeros años de vida, padres y cuidadores influyen de manera decisiva en el desarrollo infantil, sentando las bases para el bienestar futuro.
- La crianza, que puede ser asumida por distintos miembros de la familia, implica brindar cuidados, apoyo y guía para que los niños aprendan a relacionarse, desarrollarse y desenvolverse en la sociedad.
- Incluso los actos más simples, como las muestras de afecto, tienen un impacto significativo en su desarrollo.
- Crecer en un entorno seguro y afectuoso favorece la regulación emocional, fortalece la capacidad de afrontamiento y promueve un desarrollo saludable.
- Dado que la crianza puede ser un proceso complejo, en ocasiones es necesario contar con apoyo y orientación para afrontarla de manera más adecuada y menos abrumadora.

- **Tipos de familia**
- **Pilares de crianza respetuosa**
- **Rol de los cuidadores**
- **Comunicación efectiva**
- **Importancia del tiempo (calidad)**



Aspectos clave de la crianza:

- Crianza positiva/respetuosa
- Desarrollo integral (nutrición, estimulación temprana, educación y socialización).
- Límites y normas:
- Autocuidado del cuidador
- Adaptabilidad



- Es recomendable acudir a terapia cuando los conflictos familiares o las dificultades en la crianza afectan el bienestar emocional de los miembros de la familia o el desarrollo de los hijos.
- Estos problemas pueden manifestarse como discusiones frecuentes, falta de comunicación, dificultades para establecer límites, estrés parental o problemas de conducta en los hijos.
- También es importante buscar ayuda cuando estas situaciones generan ansiedad, frustración o afectan la convivencia en el hogar.
- La terapia familiar o de crianza puede mejorar la comunicación, fortalecer los vínculos y brindar estrategias para manejar los conflictos de manera saludable y equilibrada.