



# Cómo está mi hijo/a? ¿Qué necesita mi familia?

DESARROLLO DEL NIÑO/DE LA NIÑA	1. Salud 	<b>Mi hijo/a tiene una vida sana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come frutas y verduras todos los días</li> <li>- Duerme bien y está en forma</li> <li>- Hace suficiente ejercicio y practica deporte</li> <li>- No consume alcohol antes de los 18 años</li> <li>- No fuma ni consume drogas</li> </ul>
	2. Aprendizaje/Independencia 	<b>Mi hijo/a aprende bien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presta atención y tiene curiosidad</li> <li>- Escucha y habla</li> <li>- Le va bien en la escuela o en el trabajo</li> <li>- Puede hacer sus deberes</li> <li>- Es independiente</li> </ul>
	3. Sentimientos 	<b>Mi hijo/a se siente bien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Está contento/a consigo mismo/a y con su cuerpo</li> <li>- Tiene pensamientos divertidos y alegres</li> <li>- Puede decir lo que piensa o siente</li> <li>- Entiende los sentimientos de los demás</li> </ul>
	4. Contacto con los demás/ Desarrollo sexual 	<b>Mi hijo/a se relaciona bien (también online):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiene en cuenta a los demás</li> <li>- Se defiende solo y no suele sufrir burlas</li> <li>- Resuelve los conflictos hablando</li> <li>- Desarrolla amistades, orientación sexual y se enamora</li> </ul>
EDUCACIÓN	5. Cuidar a mi hijo/a/Seguridad 	<b>Cuido bien a mi hijo/a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- También cuando está enfermo/a o solo/a en casa</li> <li>- Tenemos suficiente comida y ropa</li> <li>- Nuestra casa está limpia y tiene calefacción</li> <li>- Mi hijo/a se siente seguro en casa</li> </ul>
	6. Educar 	<b>Educo bien a mi hijo/a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observo, escucho y hablo con mi hijo/a</li> <li>- Ayudo a mi hijo/a</li> <li>- Le digo: «lo estás haciendo bien»</li> <li>- Digo lo que está/no está permitido</li> <li>- Dejo que mi hijo/a descubra quién es</li> </ul>
	7. Ser padre/madre/ Relación con mi hijo/a 	<b>Me gusta tener un hijo/a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo una buena relación con mi hijo/a</li> <li>- Entiendo a mi hijo/a</li> <li>- Sé lo que puedo esperar y lo que me resulta importante</li> <li>- Existe un buen equilibrio entre la familia, el trabajo y el ocio</li> </ul>
	8. Colaboración entre los padres 	<b>Mi (ex)pareja y yo nos ayudamos mutuamente:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hablamos sobre los cuidados de nuestro/a hijo/a</li> <li>- Cuidamos juntos de nuestro/a hijo/a</li> <li>- Somos amables el uno con el otro</li> <li>- Dividimos las tareas</li> </ul>
ENTORNO	9. Circunstancias familiares 	<b>Nuestra familia está bien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estamos sanos y nos sentimos bien</li> <li>- Hay trabajo y dinero suficiente</li> <li>- Vivimos en un lugar agradable</li> <li>- No nos molestan cosas malas del pasado</li> <li>- No tenemos preocupaciones por el futuro</li> </ul>
	10. Apoyo de los demás 	<b>Mi familia recibe suficiente apoyo cuando lo necesita:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De familiares, amigos y vecinos,</li> <li>- compañeros profesionales de otras organizaciones,</li> <li>- el colegio, trabajo, club deportivo y actividades de ocio</li> </ul>

	Me siento seguro/a	A veces me resulta difícil	No me está gustando nada	¡Ayuda!	No lo sé/No me acuerdo
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
<b>Confirmación</b> 	<b>Consejos</b> 	<b>Cuidados adicionales</b> 	<b>¡Cuidados inmediatos!</b> 	<b>Muchos cuidados</b> 	

## ¿QUÉ NECESITA NUESTRA FAMILIA?

Ouder jongere 12+

