

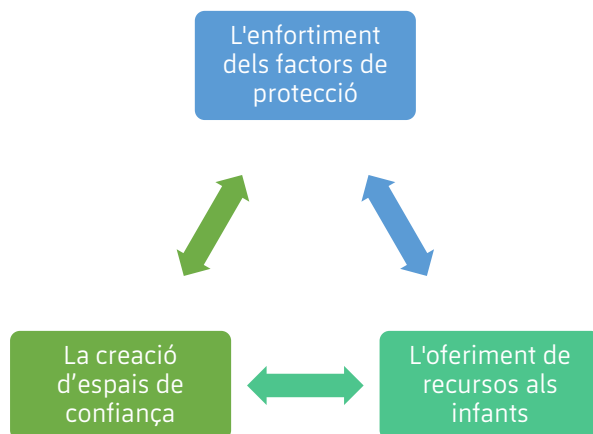
Promoció del bon tracte a la infància i de la prevenció de la violència. La família com a entorn segur

1. Quin és el paper de la família en la protecció de la infància i la prevenció de la violència?

Les famílies tenen un paper protagonista en la prevenció i detecció de la violència envers la infància. La LOPIVI situa la família com a pilar fonamental en el desenvolupament dels infants i destaca la seva tasca educativa i protectora. Per això, és important que totes les mares i pares coneguin els tres elements bàsics que poden ajudar a prevenir la violència contra la infància.

1. L'enfortiment dels factors de protecció.
2. L'oferiment de recursos als menors perquè detectin possibles situacions de risc de violència.
3. La creació d'espais de confiança perquè puguin revelar una situació de victimització.

Aquests i altres consells es poden trobar a la [guia feta per UNICEF sobre la LOPIVI](#).



Elements bàsics de prevenció

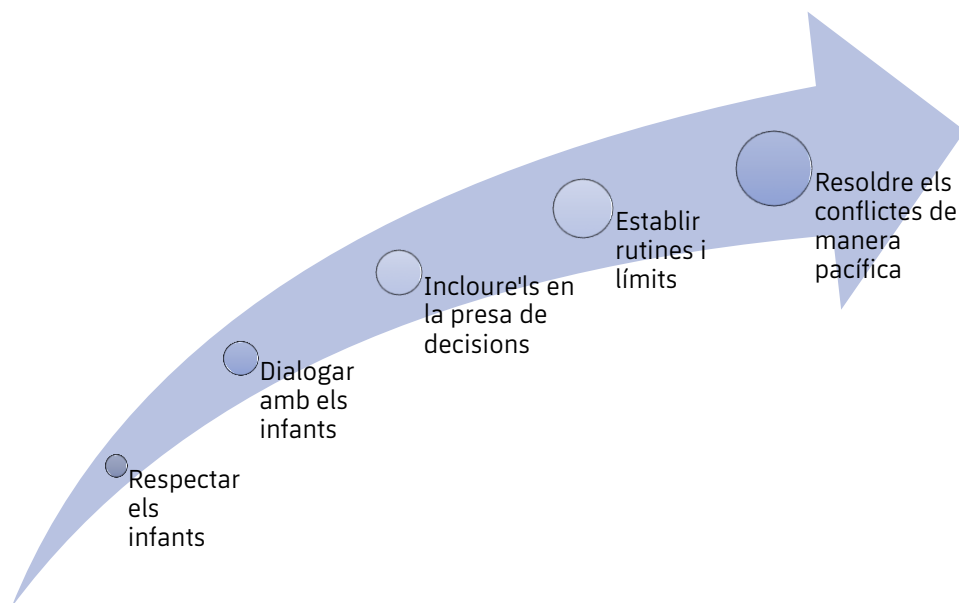
2. Què implica el bon tracte a la infància i la parentalitat positiva?

L'Organització Mundial de la Salut i la Societat Internacional per a la prevenció del maltractament i l'abandonament dels infants (2006), recomana fomentar la **parentalitat positiva per a prevenir la violència contra els infants**.

Però, què és la **parentalitat positiva**?

La parentalitat positiva assegura el desenvolupament sa d'un infant. Per aconseguir-ho, les persones que els cuiden han de poder oferir-li un entorn afectiu i sense violència on l'infant pugui expressar la seva opinió i ser escoltat¹.

La parentalitat positiva es fonamenta, per tant, en un estil de criança basat en l'afecte, el respecte i el diàleg, promovent el bon tracte cap als nens i les nenes, establint rutines, límits i normes adients a les necessitats evolutives dels infants, acompanyant-los i implicant-se en la vida dels fills i filles.



Es busca que els nens i nenes puguin créixer amb la seva família. Això implica conèixer i protegir els infants, crear un vincle fort amb ells, fer que participin en la presa de decisions perquè se sentin responsables, o resoldre els conflictes de manera pacífica².

El fet que els infants creixin en un entorn afectiu i lliure de violència ja és, en si mateix, un **factor de protecció** i és un context que els ajuda a detectar possibles factors de risc de

¹ L'art. 26.3.a de la LOPIVI defineix la parentalitat positiva: "A efectes d'aquesta llei, s'entén per parentalitat positiva el comportament dels progenitors, o dels que exerceixin funcions de tutela, guarda o acolliment, fonamentat en l'interès superior del nen, nena o adolescent i orientat al fet que la persona menor d'edat creixi en un entorn afectiu i sense violència que inclogui:

- el dret a participar i ser pres en compte en tots els assumptes que l'afectin
- l'educació en drets i obligacions,
- que afavoreixi el desenvolupament de les seves capacitats,
- que ofereixi reconeixement i orientació
- que permeti el seu ple desenvolupament en tots els ordres

² Estudis recents demostren que es pot aconseguir un canvi positiu en la conducta dels infants amb mètodes no violents, intentant ser un model a seguir, explicant i establint regles clares.

violència i a esdevenir futurs adults responsables i compromesos amb el seu entorn. A la figura X pots veure les conseqüències positives de la parentalitat positiva.



Principals conseqüències de la parentalitat positiva.

Nombrosos estudis científics mostren que existeixen alguns elements familiars amb un gran poder en la prevenció del risc de victimització infantil:

1. L'ajustament emocional dels progenitors, és a dir el seu benestar psicològic i la seva salut mental.
2. L'actitud de criança dels pares, és a dir les seves creences sobre el valor de les pràctiques de criança severes, les seves expectatives sobre com s'han de desenvolupar els nens i nenes i com perceben els pares les necessitats dels seus fills.
3. Les eines que utilitzen en la criança, que poden ser l'agressió (física o psicològica), l'elogi, els càstigs, les crítiques, els models comunicatius, la disciplina corporal o l'afecte conscient.

Per ampliar aquesta informació podeu veure la Taula 1 de factors de risc i la Taula 2 de factors de protecció front a la victimització infantil.

Una acció que s'allunya de la parentalitat positiva és el **càstig corporal**. Fer mal a un infant, tot i que sigui amb una intenció educativa, té conseqüències molt negatives per la salut mental dels infants (McKee et al., 2007; Gershoff, 2002; Paolucci i Violato, 2004). De fet, si el càstig corporal és repetitiu pot ser tan perjudicial com altres formes de violència. Si vols saber més sobre el càstig corporal pots consultar aquest enllaç (en anglés):

<https://endcorporalpunishment.org/global-progress/>

Normalment, els qui fan servir el càstig físic admeten que el fan principalment quan **perden el control** o se **senten impotents**, la qual cosa es pot treballar per millorar les eines i estratègies d'autocontrol i de resolució de conflictes.

La parentalitat positiva implica l'absència de violència en la família i protegeix l'infant del desenvolupament de problemes conductuals i de salut mental (McKee et al., 2007).

Existeixen activitats adreçades a famílies per enfortir el lligam afectiu entre l'infant i els seus pares o tutors, i formació en resolució de conflictes intrafamiliars. També n'hi ha programes de formació per a pares i mares que influeixen positivament en la seva actitud respecte a la criança dels seus fills, fomentant reaccions i conductes més adaptatives i positives per al benestar del menor i per al correcte desenvolupament psicoemocional (Lundahl et al., 2006). De segur que l'ajuntament del teu municipi o inclús el teu centre escolar organitza activitats d'aquest tipus! Et deixem aquí alguns recursos extra:

- https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/families/einescriancapositiva/
- <https://analisi.transparenciacatalunya.cat/Societat-benestar/Mapa-de-recursos-en-crianca-positiva/i6xu-junh>
- https://www.youtube.com/watch?v=ByD1-c8ZBx4&ab_channel=EscueladeValoresdelGrupoAseguradorLaSegunda
- <http://videosalut.gencat.cat/habits-higienics/a-educar-tambe-se-napren-capsula>

3. Què podem fer des de casa per prevenir la victimització infantil?

1. **Parlar i explicar què és la violència en general, què és l'abús sexual, per exemple, quines actituds i conductes no cal permetre, posar-ne exemples clars.** Sense informació, els nens i les nenes no poden detectar ni prevenir l'abús o el maltractament. Només amb informació podran conèixer i identificar les situacions de risc en què es puguin trobar.
2. **Donar informació sobre educació afectiva i sexual:** És important transmetre als fills una visió saludable i positiva de la sexualitat. Podem parlar de què és una relació sexual, què implica, l'enllaç entre sexe i afectivitat, el principi bàsic del respecte per l'altra persona, la importància de viure i experimentar el sexe de manera sana i responsable. D'aquesta manera, nens, nenes i adolescents disposaran de coneixements, habilitats i actituds que els permetran reconèixer i gestionar relacions afectives no saludables, contribuint així a la prevenció dels maltractaments i els abusos sexuals. Més recursos, per si els vols consultar:
 - https://www.ara.cat/videos/criatures-parlar-de-sexe-eva-bach_8_3927211.html
 - <https://www.rtve.es/play/audios/lletra-lligada/parlar-sexe-fills-filles/5798740/>

3. Parlar sobre educació socioemocional:

- Fomentar l'expressió dels sentiments i les emocions, l'escolta activa-> Ensenyar-los a reconèixer emocions agradables o desagradables i donar eines perquè puguin expressar-les de manera respectuosa.
- Ajudar-los a desenvolupar un bon autoconcepte, una bona autoestima, la seva capacitat per dir NO i expressar el seu desacord amb una cosa que no els agradi o els incomodi. És fonamental entrenar-los en la capacitat de prendre consciència emocional i expressar emocions i sentiments de manera que aquesta expressió ajudi a revelar una situació de maltractament o abús sexual. Les famílies han de treballar també amb els fills l'assertivitat, com a capacitat de mantenir una actitud de confiança i seguretat en un mateix, perquè puguin ser capaços de respondre, demanar ajuda i suport davant de les situacions de maltractament o d'abús sexual i així evitar-los o minimitzar-los.

4. **Crear un clima comunicatiu familiar positiu i de confiança amb els fills que tingui en compte l'afecte, l'escolta activa, el respecte i el diàleg.** D'aquesta manera, es contribuirà a crear un ambient d'obertura emocional, sense judicis de valor, que faciliti que els fills puguin expressar preocupacions, consultar dubtes o comunicar les possibles situacions de violència o abús en què es puguin trobar, ja que la manca de comunicació, el silenci que acompanya les situacions de violència o abús, contribueix a perpetuar-les. És essencial que els nens sentin que poden expressar les seves emocions i que no seran jutjats per això. Per exemple, veiem diferents reaccions de l'adult quan el nen diu "tinc gana":

RESPOSTES QUE PODEN INCOMODAR L'INFANT I FER-HO SENTIR MALAMENT	RESPOSTES QUE NO JUTGEN L'INFANT
• "no pots tenir gana, acabes de menjar" • "no en tens, dius això perquè estàs avorrit"	• "què estrany que tinguis gana si acabem de menjar, estàs segur que no és perquè estàs avorrit i no saps què fer?" • "què estrany que et sentis així si has menjat moltíssim fa una estona. Ara hem d'esperar al proper dinar que serà després de sortir al parc / puc donar-te una mica de fruita però després hauràs d'esperar ja al berenar".

"La mirada conscient i respectuosa consisteix a sortir d'una mirada avaluadora, jutjadora, i passar a una mirada acollidora, que explora amb respecte els motius que poden haver portat a aquestes accions a partir de la història del nen, nena o adolescent i de les seves vivències." (UNICEF, 2021)

"Comprendre un comportament no significa justificar-lo, però sí que serveix per intervenir abordant les necessitats que són a l'origen"(UNICEF, 2021)

5. **Desenvolupar i treballar l'afectivitat conscient:** L'autoconeixement és clau per poder exercir l'afectivitat conscient. Això implica veure d'on venim, com ens han educat i estimat els nostres pares, com hem crescut, quines són les nostres creences. Connectar amb la nostra infància, amb experiències tristes, doloroses o també alegres de la nostra pròpia família ens ajuda a entendre millor la nostra manera d'educar. També ens permet distingir quines coses ens van agradar i volem transmetre als nostres fills/es i quines coses volem canviar i fer diferents de com ho van fer amb nosaltres. L'afectivitat és condició nuclear per aconseguir la seguretat emocional dels nostres fills, perquè se sentin estimats i protegits, acceptats de manera incondicional, sense oblidar mai la importància de posar-los-hi límits. Posar límits de forma assertiva forma part de l'afectivitat i l'amor envers els nostres fills, perquè els ajuda a sentir-se segurs i protegits.

"L'afectivitat conscient implica comprendre que els conflictes són part de la vida quotidiana i, per tant, oportunitats de creixement per a totes les parts implicades".
(UNICEF, 2021)

6. **Acompanyar als nostres fills i filles en el seus primers contactes amb la tecnologia, xarxes socials i Internet en general,** tant pel que fa al contingut com al temps d'exposició. També és aconsellable utilitzar eines de control parental que limiten l'accés a internet o a determinades webs i continguts, juntament amb la limitació temporal. Diferents associacions de pediatria del món (per exemple a Canadà, Espanya i Catalunya) aconsellen que els menors de 6 anys tinguin un contacte molt mínim amb les tecnologies i que a partir d'aquesta edat, l'ús lúdic no excedeixi mai d'una hora diària, perquè cada cop més estudis associen aquest ús amb problemes d'atenció, concentració, aprenentatge i autoregulació emocional i experiències de violència a través d'internet, entre d'altres.

Així doncs, és important que quan els infants s'inicien en l'ús de la tecnologia, tinguin uns límits adequats a la seva edat i desenvolupament, hagin adquirit ja uns mínims coneixements sobre les relacions socials i la resolució de conflictes, no basin la seva socialització en el món online i coneguin el què es poden trobar a la xarxa i què fer davant el ciberassetjament o l'abús sexual online.

A continuació us facilitem una sèrie de **recursos al respecte de l'acompanyament en l'ús de les tecnologies:**

- https://dixit.gencat.cat/web/.content/home/04recursos/01dossiers_tematics/2022/20220321_bon_us_pantalles/bon_us_pantalles_accessible2.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=ohPuXigr1NM&ab_channel=BuscandolaVerdad
- https://www.youtube.com/watch?v=a5jQB4I7JsM&t=832s&ab_channel=PabloBongiovanni
- https://www.youtube.com/watch?v=P2kfBVfosPU&t=7s&ab_channel=TEDxTalks

- https://www.youtube.com/watch?v=0wZjK0ulodo&t=11s&ab_channel=TEDxTalks
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=Gqw0IQc1mRw&feature=emb_logo&ab_channel=TEDxTalks
- https://www.youtube.com/watch?v=dpM_ID8GJiw&ab_channel=AudioLibrosyM%C3%A1s
- <https://www.educac.cat/actualitat/com-acompanyar-lus-pantalles>
- <https://www.educac.cat/families/continguts-i-recursos-les-families>
- <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/us-responsable-de-noves-tecnologies/infancia-adolescencia/>

PER REFLEXIONAR MIRANT LES SEGÜENTS IMATGES...

En quin penya-segat creus que es sentiria més segur un infant per explorar l'arbre?

En quina situació un pare o mare podria estar més tranquil mentre l'infant explora l'arbre?



L'infant pot aproximar-se en ambdós casos a l'arbre, però en la primera imatge tindrà als seus pares en alerta cridant contínuament “vigila, ves amb compte”, “no pugis a l'arbre” i l'infant se sentirà més controlat i frustrat i no l'explorà de forma tranquil·la i autònoma.

A la segona imatge, n'hi ha una tanca que marca el límit amb el penya-segat, amb el perill. L'infant podrà aproximar-se amb major sensació de seguretat i els seus pares estaran més tranquils. Aquesta tanca simbolitza els límits i normes preestablerts pels pares i mares i són les que necessiten els infants per desenvolupar la seva autonomia i autoconfiança.

El límits donen seguretat als infants i tranquil·litat als progenitors. Són una expressió d'amor i protecció, que són drets dels infants.

4. Desmuntant algunes falses creences sobre la violència contra els infants i adolescents

1.- És freqüent la confusió del terme “violència” amb “violència física”. Hi ha moltes formes de violència que no utilitzen la dimensió física i que, tanmateix, causen dolor des de l'abús de poder. Per exemple la violència psicològica (verbal com insults o relacional com

excloure a un infant d'un grup o un joc) o l'abús sexual infantil sense violència (que són la majoria dels casos).

2.- Cap persona és culpable de patir violència: la violència sempre és responsabilitat de qui l'exerceix, sigui una persona adulta o un nen, nena o adolescent.

3.- L'afirmació "La violència no ensenya res" és falsa. La violència educa, però no pas en els valors que volem.

4.- Mantenir els nens, les nenes i els adolescents en una bombolla artificial d'asexualitat és posar-los en risc de patir violència sexual.

5.- Els nens, nenes i adolescents poden no mostrar les conseqüències emocionals d'actes de violència que han viscut fins i tot durant anys. Però això no vol dir que tot vagi bé, sinó que probablement encara no han sortit a la llum. L'absència de símptomes després d'episodis de victimització ens ha de convidar a mantenir una mirada atenta i conscient.

6.- La violència està tan normalitzada que en molts casos no la identifiquem, i això ens impedirà detectar situacions de violència en els nens, nenes i adolescents del nostre entorn, especialment aquelles d'intensitat més lleu o amb efectes més subtils o a llarg termini.

7.- El bon ús i coneixement de la seva intimitat protegeix els nens, nenes i adolescents de la victimització, inclús de la de tipus electrònica, és a dir davant de possibles usos violents de la informació que comparteixen a les xarxes socials.

Ara imaginem que un dels teus fills/es et revela que ha patit algun tipus de violència. Quina és la teva primera impressió? "Oh quin horror, pobre fill meu/filla meua." O "Què bé que m'ho ha explicat!"

Pot ser que sentis totes dues coses alhora, però sobretot queda't amb la segona. La violència és molt més freqüent del que ens agradaria pensar i escandalitzar-se perquè passi no ajuda les víctimes ni als que els hem de protegir. Que t'expliquin que els ha passat alguna cosa vol dir que se senten segurs amb tu, estimats, que confien en tu. Així que abans de res, felicita't!

5. Alguns consells pràctics sobre com actuar davant d'una revelació de victimització per un infant

1. És important **actuar amb naturalitat i normalitat**, sigui quin sigui l'estat d'ànim que el menor mostri. La neutralitat és essencial. Si captem que necessiten una abraçada, se'ls hi ofereix. Cal estar atent i receptiu als senyals no verbals del menor per poder acompanyar-lo de la millor manera possible.



2. Mantenir la **calma i el control de les emocions**. Com a pares, experimentarem angoixa, nervis i podem cometre errors greus a l'escolta del relat. Tractarem de respirar amb calma, relaxar el cos i concentrar-nos.

IMPORTANT: no fer gestos ni expressions impulsives que mostrin el nostre estat de nervis davant del menor.

Si et sents incapaç d'escoltar-lo, intenta fer alguna cosa per calmar-te (p. ex., prendre aigua) o convidar una tercera persona amb el seu consentiment (p. ex., si el hi ha, un segon cuidador). Si creus que realment no podràs evitar reaccionar malament, pots proposar posposar la conversa, però si ho fas disculpa't i busca tu el moment de reiniciar-la. Pots dir alguna cosa com: "disculpa, però se m'està fent molt difícil escoltar-te ara. Et molesta si agafo un got d'aigua? Tu vols prendre alguna cosa?"

3. És essencial **escoltar-lo, en silenci**, recordant-li que pot comptar amb els pares per al que necessiti. **NO CAL INTRODUIR EL DUBTE EN EL SEU RELAT, COMENÇAR A PREGUNTAR COSES PER VEURE SI EL QUE DIU ÉS VERITAT O NO**. El més important és que se senti escoltat, acollit, protegit i confiat. Es tracta d'escoltar-lo **sense completar les frases ni omplir els silencis**. No cal acabar les frases en nom seu, ja que hi ha risc de distorsionar el record.

IMPORTANT: **ÉS UN ERROR CORREGIR-LI LES PARAULES**. Es pot preguntar Vols dir que...? Per confirmar que comprenem bé com se sent i què ens vol dir.

4. Verbalitzar-li **frases reforçants** del tipus: "Gràcies per haver-me tingut en compte i explicar-m'ho, has estat molt valent". Això el farà sentir bé, relaxat.
5. Si formula alguna pregunta, se li respon fàcilment perquè ho entengui i si no sabem la resposta se li diu que no ho sabem, però que ho buscarem.
6. **Explicar-li que ningú no li pot demanar que no expliqui alguna cosa**: totes les coses que ens passen, bones o dolentes, es poden compartir i explicar, tant els secrets bons que ens fan sentir be, com els secrets dolents, que ens fan sentir malament. Explicar-li que és positiu i important que se senti lliure de parlar del que vulgui i que ningú no li pot demanar que no expliqui alguna cosa, ni el poden coartar o fer sentir por de contar el que vulgui.

En una relació afectiva sana els «bons secrets» es poden guardar i els «secrets dolents» s'han d'explicar. Com es distingeixen els «secrets dolents»? Per tres criteris:

1) Impliquen guardar silenci sobre alguna cosa que malmet el nen, nena o adolescent o el fa sentir malament.

- 2) *Impliquen guardar silenci sobre alguna cosa que fa mal a una altra persona, sigui qui sigui aquesta persona.*
- 3) *Impliquen vulnerar les normes protectores existents en aquest entorn. Per exemple, que el nen, nena o adolescent faci alguna cosa que la seva família mai no el deixaria fer si estigués al davant o, en una escola, fer alguna cosa que impliqui trencar el reglament de l'escola (Unicef, 2021).*

7. Quan comuniquem a qui correspongui el que el nen/a ens ha explicat, **cal aportar dades concretes (recordar allò que ha explicat)**. Durant la revelació, el nen/a és la prioritat i és fonamental que es senti escoltat, atès, que tingui la teva completa atenció. Però un cop hagi acabat la conversa amb ell/a, intentarem prendre notes exactament del què ens ha dit, **amb les mateixes paraules**. Per això, és imprescindible mostrar-li **ATENCIÓ PLENA I CONSCIENT**, escoltant cadascuna de les seves paraules sense jutjar ni opinar res sobre això.

IMPORTANT: Si quan escrivim la revelació tenim dubtes, es pot anotar tot allò que hagi sorgit en escoltar la revelació: cal anotar les **paraules textuais**. Es pot repetir el nom de l'agressor? i les parts del cos violentades amb les mateixes paraules, davant del menor, sense suavitzar-les ni agreujar-les.

8. **És molt important no coartar les seves emocions**. No podem dir-li "va, vinga, no ploris", no podem treure ferro al que està explicant amb l'objectiu de tractar d'estalviar-li patiment. **CAL SOSTENIR I DONAR ACOLLIDA A TOTS ELS SENTIMENTS QUE EL MENOR PUGUI MOSTRAR**: deixar-lo plorar si ho necessita, sense rebutjar els seus sentiments. Fent-li companyia, dient-li frases del tipus "és normal que et sentis així, no passa res perquè ploris"

Aquest vídeo resumeix aquestes accions:

https://www.youtube.com/watch?v=_R6zu-LeAlQ

6. Com NO actuar davant d'una revelació de maltractament o abús per part d'un fill?

Abans de començar, és important destacar que **no hi ha un manual sobre com ser el millor pare o mare** i, menys, en situacions com aquesta, en què un dels nostres fills ens revela que està sent víctima de maltractament o abús. Comentarem alguns punts importants a tenir en compte davant d'aquest tipus de situacions.

1.- LA PRIMERA REVELACIÓ ÉS ESSENCIAL I LA NOSTRA FORMA DE REACCIONAR TAMBÉ

La primera vegada que un menor verbalitza als seus pares que és víctima de maltractament és fonamental, fa un gran esforç d'obertura emocional. Per això és molt

important que **la nostra reacció no li provoqui un efecte negatiu**, que el faci sentir culpable, sentir por o dubtes. Cal evitar que es faci enrere en la revelació, que es retracti de les seves pròpies paraules, que es tanqui en banda i no ho vulgui tornar a explicar. Cal prendre consciència que la manera com la família pretén aconseguir informació sobre el que ha passat pot condicionar i perjudicar al menor en un futur.

2.- NO PREGUNTAR-LI EL “PER QUÈ” LI HA PASSAT

Els nens i nenes desconeixen que poden arribar a ser víctimes de violència, **no han rebut educació sobre detecció i prevenció de la violència basada en l'evidència ni la informació suficient ni adient sobre què és la violència infantil**. Per això els hi manquen recursos per detectar o revelar situacions abusives o violentes. A més a més, la tendència de tots els pares i mares és fer-los entendre que els perills sempre venen de fora i que la família és un lloc segur (“no parlis amb desconeguts”). Lamentablement, i malgrat que això hauria de ser la norma general, no cal perdre de vista que, per exemple i en relació amb la violència sexual, un 85% de casos de victimització sexual a la infància es produeixen, precisament, en l'àmbit familiar i de confiança.

CONCLUSIÓ: se'ls fa creure una cosa (perquè existeixen mites i creences errònies sobre la violència vers la infància), però la realitat és contrària a aquesta creença. Per aquest motiu, i per la seva etapa madurativa, és molt probable que NO sàpiguen respondre la pregunta de “per què els ha passat”, perquè no entenen que algú proper o que els ha de protegir o que és del seu cercle de confiança, els pugui fer mal, i per tant NO PODEN respondre a eixa pregunta.

3.- “RETREURE'L-HI” PER QUÈ NO HA DIT RES ABANS: GREU ERROR

Si davant la revelació del menor, la nostra actitud és la de preguntar-li per què no ho ha dit abans, per haver-lo ajudat, mostrant preocupació i cert “retret”, l'únic que aconseguirem és **fer-lo sentir culpable i avergonyit**. En el fons, aquests “retrets” són un mecanisme inconscient dels pares i mares que amaguen un sentiment de frustració i culpa per no haver pogut protegir el fill o filla d'una situació de maltractament i patiment. **PERÒ AIXÒ ÉS UN ERROR**. És important tenir molt present que, en molts casos, els menors no saben detectar situacions de violència o abús, tenen por i estan sent manipulats o amenaçats, precisament, per a no verbalitzar el que els hi estan fent.

Encara que pugui sorgir-te aquesta reacció naturalment, després la pots contrarestar dient: “M'hauria agradat poder ajudar-te abans perquè no pateixis tant. Però el que és important és que m'ho has dit i t'agraeixo que confiïs en mi. I sento no haver-me adonat per mi mateix/a del que t'estava passant”.

7. Com podem ajudar-lo després de la revelació?

- Mantenint unes bones rutines de son i d'àpats.
- Planificant activitats que sapiguem que li agraden, que l'entretenen i que li aporten calma.
- Fer exercici, excursions, natura.
- No donar cap medicament per als nervis, excepte prescripció mèdica.
- Animar-lo a sortir, a fer activitats que us ajudin a recuperar l'estat d'ànim, trobar estones de diversió.
- Evitar l'aïllament.
- Demanar ajuda terapèutica, si el malestar és molt intens.

8. Com podem millorar la nostra gestió emocional com a pares?

- Assumint que potser no vol parlar gaire, ni anar al psicòleg en aquests moments.
- Respectant la manera que tingui de parlar de l'agressor sense afegir-hi res.
- No estant contínuament preguntant i indagant. Es tracta d'estar disponible quan el menor se senti amb ganes d'explicar coses.
- No alimentant la culpa pel que ha passat, pensant que l'hauríem d'haver protegit millor...
- Sent conscient que els meus pensaments i reflexions sobre el maltractament no seran els del menor.
- Cultivant la paciència, sense alterar-nos, perquè el menor no capti tensió ni angouxa. És important que els pares gestionin les emocions de la manera més sana i neutra possible.
- No transmetent-li pors, ni estant sempre en alerta. Reforçant-li com és de valent i la força interior que té.
- Entenent que el menor viu un procés, que podrà ressorgir en l'adolescència o en altres etapes de la vida.
- Recordant totes les coses boniques que té la vida i tot el que li queda per viure. Transmetent-li il·lusió i ganes de viure.
- Si ens sentim desbordats a nivell emocional, no podem acompanyar bé els nostres fills, tindrem menys paciència i més risc de reaccionar de manera poc reflexiva. En aquests casos, no sentis vergonya per demanar ajuda: ser pares i criar no és tasca fàcil, ningú ens ensenya, és una cosa que aprenem en el procés i, a més, portem com a "motxilla" el patró de criança que rebem a la infància.

I recorda, sempre pots demanar ajuda en grups de criança o ajuda terapèutica i tenir present que ELS PARES I MARES PERFECTES NO EXISTEIXEN, però els PARES I MARES PROTECTORS SÍ.