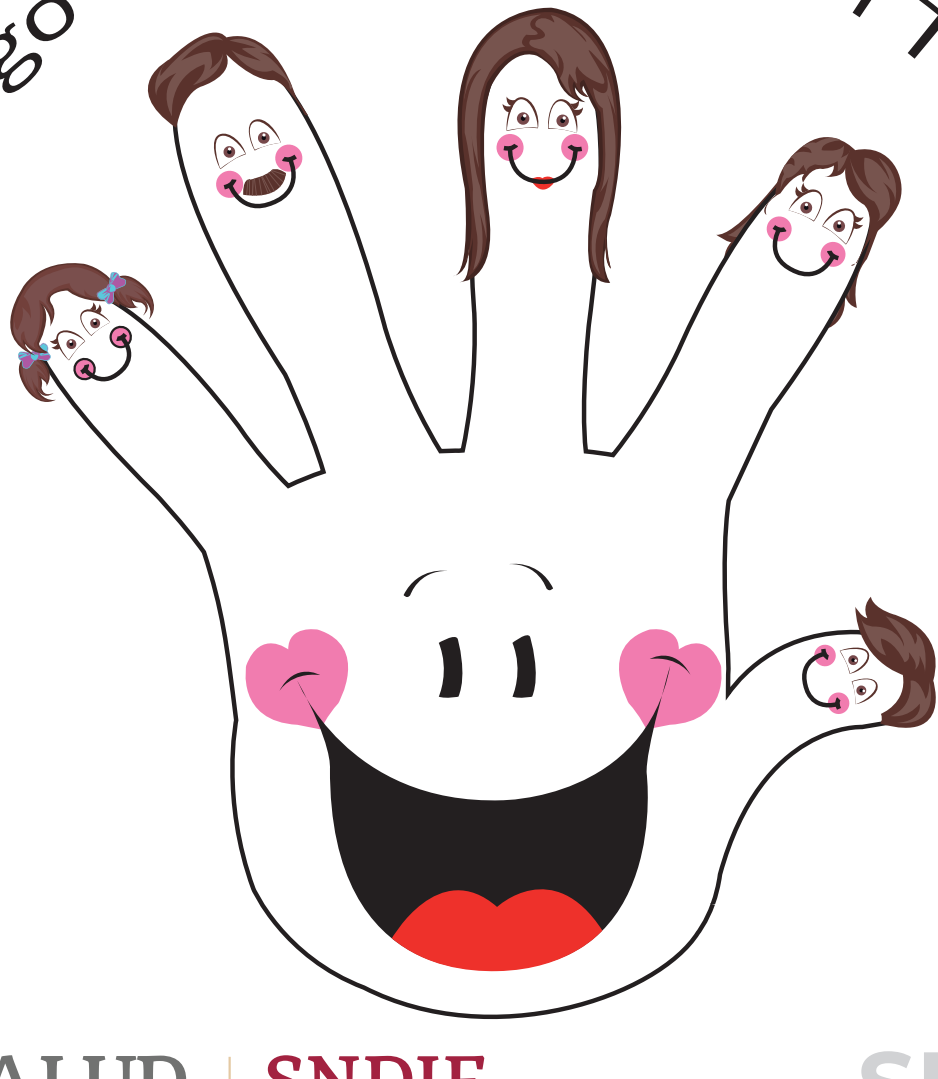


# Regleta

## Tengo derecho a un Buen Trato



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

**SEDIF**

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

Edad	Necesidades e Intereses de Niñas, Niños y Adolescentes	Altura Física y Emocional de Madres, Padres y Adultos Cuidadores				
1.90 m	<b>De 13 a 18 años</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirme amado</li> <li>• Expresar mis sentimientos</li> <li>• Límites y disciplina</li> <li>• Reglas y normas</li> <li>• Elogios</li> <li>• Afrontar los problemas y adversidades</li> <li>• Comunicarme</li> <li>• Independencia</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Confianza y autoestima</li> <li>• Expectativas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su amor y apoyo incondicional me hace sentir segura/seguro y cuidada/cuidado.</li> <li>2. Háganme sentir aceptada/aceptado por ustedes, aunque algunas veces pareciera que me desagrada.</li> <li>3. Ayúdenme a entender mis constantes cambios de estado de ánimo y a manejar mis emociones: alegría-tristeza, odio-amor, etc.</li> <li>4. Apóyeme a compartir mis sentimientos en vez de continuar sufriendo a solas. Pregunten ¿Necesitamos saber qué te está pasando?</li> <li>5. Escúchenme antes de regañarme, quiero decirles algo que me sucede.</li> <li>6. Ayúdenme a aceptar que mis acciones tienen consecuencias positivas o negativas.</li> <li>7. Usen la disciplina de una forma positiva, no como castigo, ni para hacerme sentir mal.</li> <li>8. Sean claros, constantes y firmes en las reglas familiares o de lo contrario no les creeré.</li> <li>9. Reconózcanme cuando cumplo con los permisos, actividades escolares y familiares.</li> <li>10. Explíquenme los beneficios y consecuencias de respetar a los demás y de ser respetado.</li> <li>11. Oriéntenme sobre los riesgos sobre mi persona, si realizó actividades que afecten mi salud física e integridad mental y emocional.</li> <li>12. Háganme saber que cuento con ustedes para solucionar un problema, en lugar de seguir pensando que estoy sola/solo.</li> <li>13. Háganme sentir que me escuchan y respetan mis opiniones y que seré tomado en cuenta.</li> <li>14. Apóyeme cuando quiera tomar mis propias decisiones y a desarrollar el sentido de la responsabilidad.</li> <li>15. Denme mayor participación en las tareas del hogar o en otras actividades que pueda colaborar.</li> <li>16. Recuerden que estoy en una edad de cambios y crecimiento, necesito que me acepten y confíen en mí.</li> <li>17. Ayúdenme a tener un buen concepto de mi persona evitando descalificarme, ridiculizarme o emitir comentarios que me lastimen.</li> <li>18. Sus palabras de aprobación, fortalecen mi autoestima.</li> <li>19. Ayúdenme a tener metas alcanzables para que aprenda a sentirme orgullosa/orgullosa de mis logros.</li> <li>20. Dedíquenme tiempo para hablarles de mis preocupaciones, qué quiero lograr y los retos que habré de enfrentar en la vida.</li> </ol>				
1.80 m						
1.70 m						
1.60 m						
1.50 m						
1.40 m			<b>De 7 a 12 años</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirme amado</li> <li>• Atención Médica</li> <li>• Expresar mis sentimientos</li> <li>• Tener límites</li> <li>• Participar en actividades escolares y comunitarias</li> <li>• Disciplina con amor</li> <li>• Elogios</li> <li>• Afrontar la adversidad</li> <li>• Comunicarme</li> <li>• Expectativas</li> <li>• Confianza y autoestima</li> <li>• Independencia</li> <li>• Reconocimiento de mis propios sentimientos y de los demás</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demuéstranme su amor día con día, me hace sentir aceptada/aceptado y querida/querido.</li> <li>2. Háblenme con cariño refuércenlo con: ¡Te queremos! ¡Eres importante para mí! ¡Siempre confío en nosotros!</li> <li>3. Respétanme y eviten compararme o hacer diferencias con mis hermanas/hermanos y amigas/amigos.</li> <li>4. Continúen cuidando mi salud, alimentación y aseo, es una forma de demostrarme su cariño.</li> <li>5. Anímenme con su ejemplo a que hable de mis sentimientos, con la confianza de que seré escuchada/escuchado.</li> <li>6. Enséñenme con su ejemplo a cómo controlar mis emociones: ira, frustración, miedo, angustia, ansiedad, alegría, felicidad, etc.</li> <li>7. Apóyeme con mis tareas escolares y a estudiar, esto hace que sienta menos angustia o miedo a su aprobación.</li> <li>8. Oriénteme si me equivoco y denme un ejemplo de cómo debo hacerlo.</li> <li>9. Háblenme sobre las consecuencias de mis acciones, más no me castiguen con golpes y gritos.</li> <li>10. Pónganme reglas claras y precisas, pero manténganse en ellas de lo contrario, ya no les creeré.</li> <li>11. Reconozcan mis esfuerzos en la escuela, en casa y otras actividades que me pidan que haga.</li> <li>12. Háblenme sobre qué hacer si un profesor/profesora o compañera/compañero en la escuela, con frecuencia me agrede o dices cosas que me lastiman.</li> <li>13. Explíquenme cómo debo cuidarme cuando no estoy con ustedes.</li> <li>14. Denme la oportunidad de opinar sobre los asuntos familiares, me hace sentir que soy parte de ella.</li> <li>15. Apóyeme a tomar mis propias decisiones, para ello necesito de su orientación y ayuda cuando algo se me dificulte.</li> <li>16. Trátenme con respeto, crean en lo que les digo y confíen en mí.</li> <li>17. Ayúdenme a tener metas alcanzables y a sentirme orgullosa/orgullosa de mis logros.</li> </ol>		
1.30 m						
1.20 m						
1.10 m						
1.00 m					<b>De 3 a 6 años</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimento</li> <li>• Atención Médica</li> <li>• Sentirme amado</li> <li>• Lugar seguro y limpio en donde vivir</li> <li>• Seguridad y protección</li> <li>• Comunicarme</li> <li>• Conocer el entorno donde vivo</li> <li>• Confianza a la vida</li> <li>• Aprobación</li> <li>• Elogios por mis progresos</li> <li>• Independencia</li> <li>• Identificar mis sentimientos y emociones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Háganme sentir que soy parte de la familia y que les gusta estar conmigo.</li> <li>2. Denme alimentos que me ayuden a crecer sano y vigoroso.</li> <li>3. Continúen llevándome al médico periódicamente para no enfermarme con facilidad.</li> <li>4. Llévenme a que me apliquen mis vacunas.</li> <li>5. Necesito de su amor, caricias y de esas palabras dulces que me dan confianza y tranquilidad.</li> <li>6. Abrácneme y háblenme con cariño y con una voz suave que me tranquilice.</li> <li>7. Háganme sentir aceptada/aceptado y eviten palabras que me lastimen o me sienta rechazada/rechazado.</li> <li>8. Enséñenme con el ejemplo a ser limpio y ordenado, es parte de mi formación.</li> <li>9. Enséñenme a cuidarme y protegerme de estar con personas, lugares y juegos que pongan en riesgo mi seguridad.</li> <li>10. Manténganse a mi lado necesito saber que están conmigo que me cuidan y protegen.</li> <li>11. Escúchenme cuando les quiero decir lo que pienso, siento o hago.</li> <li>12. Enséñenme a convivir y disfrutar las reuniones familiares y los paseos con otras personas.</li> <li>13. Festéjenme mis logros personales y escolares, me ayudará a seguir adelante.</li> <li>14. Anímenme a que haga cosas sola/solo y apóyeme con palabras alentadoras como ¡Muy Bien! ¡Tú puedes! ¡Vas bien!</li> <li>15. Enséñenme para que poco a poco sin ayuda de los adultos, me vista, amarre las agujetas, haga las tareas escolares, recoja mis juguetes.</li> <li>16. Recuerden que estoy aprendiendo, usen su tolerancia y toda su paciencia para enseñarme.</li> <li>17. Ayúdenme a reconocer mis emociones y saber por qué estoy así. ¿Estás enojada/enojado, que te pasó? ¿Te veo muy contenta/contento? ¿Qué tienes? ¿Te pasa algo?</li> <li>18. Ténganme paciencia si tengo arranques de ira, es que necesito algo que a veces ni yo sé que es.</li> <li>19. Díganme de una manera clara y sencilla que puedo hacer y qué no, los gritos y castigos son innecesarios.</li> </ol>
90 cm						
80 cm						
70 cm						
60 cm	<b>De 0 a 2 años</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimento</li> <li>• Atención Médica</li> <li>• Sentirme amado</li> <li>• Lugar seguro y limpio en donde vivir</li> <li>• Seguridad y protección</li> <li>• Conocer el entorno donde vivo</li> <li>• Aprobación</li> <li>• Elogios</li> <li>• Independencia</li> <li>• Conocer mis emociones</li> <li>• Entender que no todo lo que quiero lo puedo tener</li> <li>• Identificar mi ansiedad</li> <li>• Conocer mis límites</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demuéstranme que son felices de que yo sea su hija o hijo.</li> <li>2. Amamántame Mami, me ayudarás a crecer sanamente.</li> <li>3. Denme los alimentos suficientes y nutritivos para que tenga una buena salud.</li> <li>4. Llévenme al médico, cuando estoy enferma o enfermo y vigílen que tenga un buen desarrollo.</li> <li>5. Llévenme a vacunar para que no me enferme.</li> <li>6. Vivir en un lugar limpio y ordenado, me hace sentir cómoda/cómodo y tranquila/tranquilo</li> <li>7. Denme de su presencia y cariño incondicional para ser una persona feliz y segura.</li> <li>8. Abrácneme y háblenme con cariño y con voz suave cuando me vean inquieta/inquieto y ansiosa/ansioso.</li> <li>9. Ténganme paciencia; si lloro o grito, es porque quiero decirles que algo me pasa. No es por molestar.</li> <li>10. Enséñenme a calmarme cuando lloro. Necesito de ustedes para lograrlo.</li> <li>11. Llévenme a pasear caminando, puede ser jalando algún objeto o juguete.</li> <li>12. Enséñenme que no todo se me debe dar en el momento (dulces, juguetes, objetos) para crecer con una alta tolerancia a la frustración.</li> <li>13. Cúidenme para que no me acerque a lugares peligrosos o quiera jugar con objetos que me lastimen o hagan daño.</li> <li>14. Enséñenme con tolerancia y paciencia cómo hacer lo que me piden.</li> <li>15. Ayúdenme a que poco a poco vaya logrando hacer cosas por mí misma/mismo. (hablar, caminar, comer sólo, ir al baño, etc.)</li> <li>16. Ayúdenme a reconocer mis emociones con frases como ¡Estás alegre! ¡Estás asustado! ¡Estás triste! ¡Estás enojado!, ¡Estás fastidiado!, etc.</li> <li>17. Festéjenme las cosas que estoy aprendiendo hacer solo o con su compañía.</li> <li>18. Reconozcan mis logros con palabras de apoyo: ¡Vas bien! ¡Muy bien! ¡Tú puedes! ¡Bien hecho! ¡Repíte conmigo! ¡Lo lograste!</li> <li>19. Llévenme a las fiestas familiares o al parque con niñas y niños de mi edad para que conozca a otras personas.</li> <li>20. Ayúdenme a que conozca más personas y no me asuste con sus voces y cercanía.</li> <li>21. Necesito más de sus cuidados cuando estoy aprendiendo a gatear, caminar y comer.</li> <li>22. Enséñenme a conocer qué hay a mí alrededor como son sus formas, colores, olores, texturas, sabores y ruidos.</li> <li>23. Dedíquenme tiempo para jugar y pasear juntos un rato todos los días.</li> <li>24. Háblenme con cariño; sus voces son mágicas y ayudan a calmarme.</li> </ol>				
50 cm						
40 cm						
30 cm						
20 cm						
10 cm						