



**Parentalidad positiva:
ganar salud y bienestar
de 0-3 años**

**Curso online con actividades interactivas
de apoyo a familias y personas cuidadoras**

El periodo de 0 a 3 años es clave para el desarrollo de los niños y las niñas. Intervenir en estos años y ofrecer un buen comienzo en la vida supone un elemento clave en la mejora de la salud y el bienestar a lo largo de todo el curso de la vida.

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad pone a disposición de padres, madres u otras figuras parentales este curso online gratuito con la intención de apoyarles en su labor de cuidado y educación en un periodo tan fundamental en su desarrollo.

El curso forma parte de las acciones llevadas a cabo en el ámbito de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (acciones que también se recogen en el Plan Integral de Apoyo a la Familia 2015-2017), que representa un **marco de trabajo para la elaboración de políticas y la transformación de los entornos de vida**, a fin de que las opciones más saludables sean las más sencillas de elegir.

¿A quién va dirigido?

A las figuras parentales (padre, madre, familiar cercano, cuidador/a, etc.) que sean responsables del cuidado y la educación de niños o niñas en la primera etapa de su desarrollo.

¿Cuál es el objetivo del curso?

Contribuir a la capacitación parental para reforzar la vinculación afectiva, la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta los 3 años de edad.

¿Qué contenidos tiene el curso?

Consta de **4 sesiones** en las que se abordan cuatro **áreas esenciales** para un buen comienzo en la vida:

- ✓ Sesión 1: El vínculo del apego
- ✓ Sesión 2: La alimentación
- ✓ Sesión 3: La actividad física y el juego
- ✓ Sesión 4: el descanso y el sueño

Además, contiene **enlaces con información clave**, relevante y contrastada relacionada con esta etapa vital.

¿Cuánto tiempo necesitaré para realizar el curso?

Aproximadamente 8 horas que podrás distribuir de la manera que decidas.

¿Cómo accedo al curso?

A través del siguiente enlace:

<http://aulaparentalidad-msssi.com>

También disponible a través de:

- ❖ la página de Estilos de Vida Saludable del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>

- ❖ la página Familias en Positivo:

<http://familiasenpositivo.org/>