



Tiempo de calidad

Los momentos de estrés pueden resultar difíciles de sobrellevar, pero hay muchas cosas que puedes hacer para apoyar a tus hijos o hijas. Compartir tiempo de calidad, es una oportunidad increíble para hacer que tus hijos/as se sientan queridos/as y seguros/as. Demuéstrales lo importantes que son, con estos consejos.

Disfruten del tiempo compartido

Reserva un tiempo para jugar o hablar con tu hijo, hija o adolescente, y hazlo parte de tu rutina, haciéndolo a la misma hora cada día.

Pregúntales qué le gustaría hacer

Aumenta la confianza de tu hijo, hija o adolescente dejándole decidir cómo va a pasar su tiempo de calidad contigo. Escuchar su respuesta demuestra que te importa.

Ideas divertidas para tu bebé o niño/a pequeño/a

Mantén entretenido/a a tu pequeño/a durante su tiempo de calidad compartido:

- Copien las expresiones y sonidos que hacen.
- Canten canciones y tocando música con ollas y cucharas.
- Apilen piedras o tazas.
- Cuéntale una historia o muéstrale imágenes.

No dejes que distracciones, como la tv o el teléfono, se interpongan en el tiempo compartido.

Actividades para hacer con tu pequeña/o

- Lean un libro o escribe tu propia historia para compartirla con tu hijo o hija.
- Creen un collage o mosaico con trozos de papel de colores.
- Bailen y canten sus canciones favoritas.
- Conviertan una tarea como ordenar o limpiar, en un juego divertido.
- Ayúdales con sus tareas escolares.

Pasa tiempo de calidad con tu hijo/a adolescente

Incluso si tu hijo/a es un poco mayor, todavía hay muchas formas de disfrutar del tiempo compartido:

- Deportes, música, películas... habla con ellos/as de las cosas que realmente les interesan.
- Preparen una deliciosa comida o hagan pan.
- Hagan algo de ejercicio. Pueden salir a correr o jugar a la pelota.

Haciendo preguntas e ideando algunas actividades, puedes asegurarte de que el tiempo que pasen, sea gratificante.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE
CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS

Estos recursos de crianza basados en la evidencia fueron desarrollados por **Parenting for Lifelong Health** en colaboración con **UNICEF, la OMS y otros organismos internacionales.**

