



Armonía familiar en casa

Los niños/as siempre deben sentirse seguros y protegidos, especialmente en casa. Así es como el lenguaje positivo y la escucha activa pueden ayudar a mantener un ambiente pacífico y feliz.

● Sé un modelo a seguir

La forma en la que nos comportamos frente a nuestros hijos/as tiene una gran influencia en su conducta, así que da un gran ejemplo al:

- Hablar con amabilidad con todos/as, desde amistades y familiares hasta las personas que conoce en su vida cotidiana.
- Comunicarse positivamente con los otros miembros adultos de su hogar.
- Demostrar la importancia de mantener relaciones amorosas y afectivas.

● Compartir las responsabilidades

- Cuidar a los niños/as y a otros miembros de la familia es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades.
- Trata de dividir las tareas del hogar, el cuidado de los niños/as y otras responsabilidades por igual, entre los miembros de la familia para no abrumarse.
- Crea un horario para el tiempo "activo" y "libre" con los otras personas adultas de tu hogar, para que tengan la oportunidad de tomarse un descanso.
- Recuerda que está bien pedir ayuda, especialmente si te sientes cansado/a o estresado/a.

● Manejar sentimientos negativos

- Si sientes que te estás estresando o enojando, haz una pausa de 10 segundos, inhala y exhala lentamente 5 veces. Esto debería ayudarte a responder de una

manera más tranquila.

- Si sientes que está comenzando una discusión, entonces es hora de un breve descanso. Ve a otra habitación o, si puedes, da un paso afuera y espera hasta que sientas que el momento ha pasado.
- Puedes mirar los tips **Cuidarse a uno/a mismo/a y Consejos para manejar el enojo**.

● Usa lenguaje positivo

- Pide a las personas que hagan lo que te gustaría que hicieran- "Por favor, habla más tranquilamente" - en lugar de decirles lo que no quieres que hagan "¡Deja de gritar!".
- Elogiar a las personas las hace sentir apreciadas, así que no olvides agradecer a las personas que ayudan, y alienta a tu hijo/a o adolescente a hacer lo mismo.

● Actividades que promueven la armonía

- Permite que cada persona de tu hogar se turne para elegir una actividad que puedan hacer en conjunto.
- Encuentra formas de pasar tiempo de calidad a solas con tu pareja o con las otras personas adultas de tu hogar.

● Sé una persona que escucha

- Escucha con atención cuando alguien te hable.
- Demuestra interés asintiendo con la cabeza y haciendo preguntas.
- Puede ser útil resumir lo que alguien ha dicho antes de responder para comprobar que entendiste.

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**.

