



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Cuidar a niños con capacidades diferentes

Cuidar de niños/as con capacidades diferentes puede hacer que tus tareas diarias de crianza sean más difíciles, sobre todo en momentos de dificultad o incertidumbre. Veamos qué puedes hacer para que tu hijo o hija se sienta siempre querido/a y atendido/a.

● Pasar tiempo de calidad juntos

- Léele, cuéntale un cuento o haz sonidos musicales con objetos domésticos. Aunque la comunicación verbal sea difícil, puede decirte que le gusta algo riendo y sonriendo.
- Estimula sus sentidos mediante el juego. Introduce colores, materiales diferentes y ruidos (como el de un papel estrujado o el de una piedra que cae en el agua). Todo esto le ayudará a relacionarse con su entorno.
- Incluso cuando estéis ocupados, podéis pasar tiempo juntos. Descríbele lo que estás haciendo exactamente: desde barrer el suelo hasta fregar los platos, todo son estímulos.

● Comunícate con claridad

- Algunas condiciones físicas y problemas de aprendizaje pueden hacer que no hable con claridad, o que su habla se desarrolle lentamente. Es conveniente:
 - Ponerte a su altura para que pueda verte y oírte.
 - Mantener el contacto visual, sonreír y ser alentador.
 - Ser paciente y darle tiempo para que responda.
 - Escuchar, asentir con la cabeza y dejar claro que lo escuchas.

● Establece una conexión emocional

- Utiliza el apoyo físico y verbal para asegurarte de que se siente querido y aceptado.
- Recuerda utilizar un lenguaje corporal positivo: expresiones faciales, gestos, sonidos y palabras pueden marcar una gran diferencia.

● Apoya su independencia

- Fomenta su confianza elogiando las cosas que puede hacer, en lugar de centrarte en las que no puede hacer.
- Ayúdale solo cuando lo necesite, de lo contrario podría sentirse dependiente e incapaz de poner a prueba sus habilidades.

● Pide ayuda

- No estás solo y es normal que te sientas estresado, ansioso o frustrado, especialmente en momentos de incertidumbre.
- Comparte la responsabilidad de cuidar a tu hijo/a con otros miembros adultos de la familia.
- Contacta con personas que comprendan tu situación y compartan tanto tus retos como tus éxitos.
- Sé amable contigo mismo y tómate un descanso cuando lo necesites. Nuestros consejos sobre "Cómo cuidarse" y "Consejos para controlar las rabietas" pueden ayudarte.

● Sigue una rutina

- Tener un horario fijo puede ayudarte a sentirte más organizado y en control - consulta nuestros consejos para crear una rutina.
- Tu rutina debe incluir las tareas diarias y las actividades favoritas de su hijo/a. De este modo, podréis divertirlos juntos sin dejar de ser productivos.
- Incluye tiempo libre para que tu hijo/a pueda elegir las actividades que desee, ya que esto le ayudará a aumentar su confianza.
- Utiliza un lenguaje sencillo para dar instrucciones claras y utiliza la comunicación no verbal (gestos, imágenes, sonidos) para ayudarle a entender lo que está previsto para cada día.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.