



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Tiempo de calidad

Las épocas de estrés pueden resultar difíciles de superar, pero hay muchas cosas que puedes hacer para apoyar a tus hijos e hijas. Pasar tiempo de calidad juntos es una oportunidad increíble para que se sientan queridos y seguros. Demuéstrales lo importantes que son con estos consejos:

Disfrutad de tiempo juntos

Reserva un tiempo para jugar o hablar con tu hijo, y conviértelo en parte de vuestra rutina haciéndolo a la misma hora cada día.

Pregúntale qué le gustaría hacer

Aumenta su confianza dejando que decida como va a pasar su tiempo de calidad contigo. Escuchar su respuesta demuestra que te importa.

Ideas divertidas para jugar con tu bebé o hijo/a pequeño/a

Entretén a tu hijo/a durante el tiempo que paséis juntos:

- Copiando sus expresiones y sonidos.
- Cantando canciones y tocando música con cacharros y cubiertos.
- Amontonando piedras o tazas.
- Contándole un cuento o mostrándole dibujos.

No dejes que las distracciones, como la televisión o el teléfono, se interpongan en el tiempo de calidad que paséis juntos.

Actividades para realizar con tu hijo/a pequeño/a

- Leer un libro o escribir vuestra propia historia.
- Crear un collage o un mosaico con papeles de colores.
- Cantar y bailar vuestras canciones favoritas.
- Convertir una tarea, como ordenar o limpiar, en un juego divertido.
- Ayúdale a hacer los deberes.

Pasar tiempo de calidad con tu hijo/a adolescente

Incluso si tu hijo/a es mayor, todavía hay muchas formas gratificantes de disfrutar del tiempo juntos:

- Deporte, música, películas: habla de las cosas que realmente le interesan.
- Preparad una receta de cocina juntos.
- Haced algo de ejercicio juntos. Podéis salir a correr o jugar a la pelota.

Haciendo preguntas y proponiendo algunas actividades, podéis asegurar que el tiempo que paséis juntos sea gratificante para ambos.

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.





La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Mantenerse positivo

Es fácil establecer una buena relación con tus hijos/as si mantienes la calma y eres positivo. Aquí te mostramos cómo unas instrucciones claras y muchos elogios pueden ayudarlos a llevarlos bien.

● Da instrucciones claras

En lugar de decirle que no ensucie, dale una tarea práctica, como ordenar la cocina o guardar la colada.

● Habla con voz tranquila

Capta su atención llamándole por su nombre, hablándole con voz tranquila y que le transmita ánimo. Todo esto es mucho más eficaz que enfadarse y gritar.

● Felicítale por su buen comportamiento

Cuando tu hijo/a o adolescente te obedezca o se comporte bien, díselo. Muéstrale que te has dado cuenta, le tranquilizará y demostrará que te importa.

● Sé realista

¿Va a poder realizar lo que realmente le pides? Mantenerse en silencio durante todo el día es difícil, pero tal vez pueda entretenerse solo durante 15 minutos mientras estás hablando con alguien.

● Ayuda a los adolescentes con reglas sencillas

Los adolescentes disfrutan conectándose con sus amigos a través de las redes sociales. Para asegurarte de que no pasan demasiado tiempo conectados, reserva unas horas al día en las que el móvil, tableta u ordenador estén apagados o guardados.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Crear rutinas

Desde los deberes hasta las tareas domésticas, es posible realizarlas cuando la familia tiene una rutina que es fácil de seguir y deja tiempo para divertirse juntos.

● Haz que sea fácil de seguir

Tener una rutina diaria y cumplirla en la medida de lo posible da a los niños/as y adolescentes una valiosa sensación de seguridad.

- Diseña un horario que incluya todo, desde las comidas y los deberes hasta la hora de jugar y acostarse.
- Los niños/as y adolescentes pueden ayudar a planificar su rutina. Es más probable que respeten el horario si han participado en él.
- Ayuda a los más pequeños/as a aprender la rutina llevándoles paso a paso a través de cada actividad.

● Reserva tiempo para la diversión

- El juego es una parte importante para el desarrollo del niño/a, así que reserva tiempo para jugar de forma independiente y para actividades guiadas.
- Tanto en el interior como en el exterior, el tiempo de juego es una buena oportunidad para aprender una nueva habilidad, un nuevo juego o actividad deportiva.
- Pasa tiempo con tus hijos adolescentes haciendo ejercicio juntos. Podéis salir a correr o jugar a la pelota.

● Enseña hábitos saludables

- Utiliza la rutina familiar para fomentar hábitos saludables, como cepillarse los dientes antes de acostarse, lavarse las manos con regularidad y peinarse por la mañana.
- Reserva un tiempo para relajarte antes de ir a la cama. Una rutina regular a la hora de acostarse ayudará a tu hijo/a a dormir bien.

● ¡Las rutinas también son buenas para los padres!

Cuando llevamos una vida muy ajetreada, las rutinas pueden ayudar a sentirte más organizado y menos estresado. También pueden ayudar a la familia a realizar las tareas cotidianas con rapidez y eficacia, dejando más tiempo para las actividades divertidas.

Las rutinas funcionan bien cuando incluyen tiempo para estar juntos.

Añade a tu rutina tiempo para leer un cuento antes de acostarse o para compartir una comida en familia.

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](#).





La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Fomentar el buen comportamiento

Bien sea porque están cansados o hambrientos, o simplemente están explorando su independencia, es normal que los niños y niñas se porten mal de vez en cuando. Esto puede ser frustrante, pero hay muchas cosas que puedes hacer para motivarles a tener un buen comportamiento.

● Cambio de enfoque

- Detecta comportamientos difíciles o negativos de forma temprana y fomenta un enfoque más positivo.
- Cuando empiecen a estar intranquilos, ofréceles un juego divertido o una actividad interesante para que estén entretenidos.

● Tómate una pausa

- Si te sientes enfadado, haz una pausa de 10 segundos.
- Céntrate en respirar lentamente, inspira y espira.
- Esto te ayudará a responder con más calma.

● Enseña las consecuencias

Explicar las consecuencias de su comportamiento, les ayuda a asumir la responsabilidad de sus actos y es una forma eficaz de enseñar disciplina.

- Dale la oportunidad de seguir tus instrucciones antes de contarles las consecuencias.
- Explícale las consecuencias de una manera clara y tranquila para que las entiendan.
- Si todavía se sigue portando mal, prosigue con las consecuencias. Las consecuencias de su comportamiento podrían ser que no haya helado o para los adolescentes un día sin móvil.
- Dale la oportunidad de cambiar su actitud y hazle saber que ha hecho algo bien.

● Sigue el consejo

- Pasa tiempo de calidad junto a tu hijo/a para que se sienta querido.
- Promueve una relación fuerte manteniendo la calma y siendo positivo.
- Sigue una rutina para darle sensación de seguridad.

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.





La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Cuidar de uno mismo

Si te cuidas, estarás mejor preparado para cuidar de tus hijos e hijas.

1 No estás solo

Recuerda que los padres de todo el mundo comparten tus preocupaciones e inquietudes. Habla de cómo te sientes con alguien que lo entienda y escuche tus angustias. Recuerda que las redes sociales pueden agravar los sentimientos de ansiedad, así que intenta limitar tu tiempo de uso del teléfono.

2 Tómate un descanso

Date la oportunidad de relajarte mientras tu hijo/a duerme. Haz una actividad que te resulte agradable, como leer un libro o aprender una nueva habilidad, o simplemente toma tiempo para relajarte.

3 Escucha con atención

Tu hijo/a busca en ti apoyo y seguridad. Pregúntale cómo está, escucha lo que tiene que decir, comprende cómo se siente y ofrécele consuelo.

4 Un minuto de relajación

Cuando estés estresado, sigue estos sencillos pasos:

1 Prepara

- Busca una posición cómoda para sentarte, con los pies apoyados en el suelo y las manos sobre el regazo.
- Cierra los ojos si quieres.

2 Fíjate

- Concéntrate en lo que estás pensando en ese momento: ¿son tus pensamientos negativos o positivos?
- Presta atención a las emociones que experimentas: puedes sentirte triste, temeroso o enfadado.
- Fíjate en lo que ocurre en tu cuerpo: ¿sientes malestar o estás tenso?

3 Respira

- Escucha tu respiración mientras entra y sale el aire: puedes poner una mano en tu estómago y sentir cómo sube y baja cada vez que inspiras y expiras.
- Puede que te resulte reconfortante decirte a ti mismo/a algunas palabras tranquilizadoras.
- Continúa escuchando tu respiración durante un rato y permítete relajarte.

4 Reflexiona

- Cuando estés preparado para continuar con tu día, empieza a notar cómo se siente tu cuerpo y sintoniza con los sonidos que te rodean.
- Piensa en cómo te sientes ahora: ¿es diferente a cómo te sentías al principio de esta actividad de relajación?

Esta actividad, de un minuto, te resultará especialmente útil cuando te sientas frustrado/a o abrumado/a, por ejemplo, cuando tu hijo o hija se esté portando mal y quieras afrontar la situación con calma. Recuerda que unas cuantas respiraciones profundas pueden suponer una gran diferencia en cómo te sientes.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Hablar de temas difíciles

Es muy importante ser abierto y honesto con tus hijos e hijas, especialmente cuando se trata de temas difíciles. A continuación, veremos cómo responder a sus preguntas y ayudarles a entender el mundo que les rodea.

● Sé abierto y escucha

Permite que se exprese libremente. Hazle preguntas abiertas y averigua cuánto sabe ya sobre el tema.

● Sé sincero/a

Responde siempre a sus preguntas con sinceridad. Piensa en lo que tu hijo/a puede entender y cuál es la mejor manera de explicarle algo en función de su edad.

● Sé comprensivo/a

Es posible que tu hijo/a se sienta asustado/a o confundido/a se sienta asustado o confundido. Dale espacio para que comparta lo que siente y hazle saber que estás ahí.

● Si no lo sabes, dilo

Si no sabes la respuesta a la pregunta de tu hijo/a, está bien decir frases como:

- "Creemos que xxx, pero no estamos seguros".
- "No lo sabemos, pero estamos trabajando en ello".
- "Esperamos averiguarlo pronto".

Aprovecha esta oportunidad para averiguar más juntos, ¡puede que ambos descubráis alguna información nueva!

● Busca fuentes de información fiables

Ten en cuenta que lo que lees en Internet no siempre es correcto. Visita páginas de confianza para asegurarte de que la información que compartes con tus hijos/as está actualizada y es precisa.

● Enseña compasión

Hablar de un tema difícil ofrece la oportunidad de fomentar la empatía y la comprensión. Puedes hacerlo preguntando cómo le puede hacer sentir el tema a la gente y viendo qué ideas se le ocurren para apoyar a los demás.

● Termina con una nota positiva

Después de hablar de un tema difícil, comprueba que está bien. Recuérdale que te importa y hazle saber que puede hablar contigo de cualquier cosa en cualquier momento.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Mantener la seguridad en Internet

Gracias a los dispositivos electrónicos, estamos más conectados que nunca. Pero, al igual que mantenemos la seguridad de los niños y niñas en el mundo real, también hay que asegurarse de que estén seguros en el mundo digital. A continuación, te explicamos cómo asegurarte de que están protegidos en Internet.

● Peligros en línea que hay que tener en cuenta

- Adultos que se acercan a los niños/as con fines sexuales en distintas redes sociales, juegos y plataformas de mensajería.
- Contenidos nocivos que muestren violencia, misoginia, pornografía y xenofobia, así como contenidos que provocan desinformación.
- Niños/as que comparten datos personales e información sobre su ubicación, así como adolescentes que comparten fotos o vídeos explícitos de sí mismos.
- Ciberacoso tanto por parte de conocidos de nuestros hijos como de personas que no conocen.

● Adopta medidas de seguridad digital

- Configura el control parental.
- Activa el filtro "Búsqueda Segura" en tu navegador.
- Habilita una configuración de privacidad estricta en las aplicaciones y los juegos.
- Cubre las cámaras web cuando no las utilices.

● Haz que el tiempo de conexión sea seguro

- Habla con tu hijo/a para llegar a un acuerdo, que describa cómo y cuándo deben utilizarse los dispositivos.
- Crea espacios donde no existan dispositivos en tu casa y permite que sólo se utilicen en momentos determinados.
- Enseña a tu hijo/a la importancia de mantener la privacidad de su información personal.

- Explorad juntos nuevos sitios web, plataformas de redes sociales y juegos, para que ambos entendáis cómo funcionan.
- Obten recomendaciones de sitios web, plataformas de redes sociales y juegos adaptados a su edad en plataformas como "Sapos y Princesas".
- Recuérdale que lo piense dos veces antes de publicar un comentario, una foto o un vídeo del que pueda arrepentirse más tarde.
- Comprueba el historial de navegación y sigue sus perfiles en redes sociales para estar al tanto de sus seguidores, a quién sigue y con quién interacciona.

● Mantén la comunicación

- Asegúrate de que tu hijo/a entiende que si experimenta algo en Internet que le hace sentirse molesto, incómodo o asustado, puede hablar contigo sin preocuparse de ser castigado.
- Si tu hijo parece retraído, molesto o reservado, pregúntale si ha ocurrido algo en Internet que le haya hecho sentirse así.
- Habla con él/ella sobre el tiempo que pasa en Internet: ¿qué sitios web, plataformas de redes sociales y juegos utiliza habitualmente?
- Prepárate para hablar de limitar su tiempo en línea si pasa gran parte del día conectado a sus dispositivos.
- Asegúrate de ofrecer apoyo y ánimo cuando hables con tus hijos/as, y fomenta conversaciones abiertas y sinceras.

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.](#)



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Controlar las finanzas familiares

El dinero puede ser un gran motivo de preocupación, especialmente cuando te das cuenta que no puedes pagar algo que tu hijo o hija te ha pedido. A continuación, te mostramos cómo un presupuesto realista puede ayudar a administrar las finanzas de tu familia.

● Haz que el concepto de presupuesto sea fácil de entender

- Explica qué es un presupuesto y cómo puede ayudar a las personas a administrar su dinero.
- Elabora un presupuesto con tu hijo o hija para determinar qué cosas deben comprarse o pagarse cada mes.
- Cuéntales que un presupuesto puede ser útil para atender gastos futuros y para ahorrar dinero.

● Busca apoyo

Si estás tratando de equilibrar las finanzas de tu familia, es posible que puedas buscar ayuda del gobierno o de organizaciones locales.

● ¿En qué gastas?

- Hazte con un papel y un bolígrafo.
- Dibuja todas las cosas en las que tu y tu familia gastáis dinero cada mes, por ejemplo, alimentos, facturas del hogar y ropa.
- Escribid junto a cada imagen, cuánto cuesta cada cosa.
- Sumad cuánto dinero planeáis gastar cada mes.

● ¿Qué necesitáis?

- ¿Cuáles son las cosas más importantes que debéis tener en vuestra familia? Estas cosas esenciales son la que realmente necesitáis.
- ¿Qué cosas os gustaría tener en vuestra familia? Estas cosas no esenciales son lo que queréis.
- Explicad la diferencia entre necesidad y deseo, y enfatizad que es importante comprar lo que se necesita antes de comprar lo que se desea.

● Elaborad un presupuesto

- Llenad una bolsa con fichas de plástico, bloques de juegos de construcción o piedras. Este es el dinero de vuestra familia para el mes.
- Pensad juntos y decidid en qué gastaréis el dinero y colocadlo en las fichas de cada imagen.
- Reflexionad dónde podéis ahorrar algo de dinero para el futuro, o en caso de que os encontréis frente a una situación inesperada de emergencia.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Armonía familiar en el hogar

Los niños y niñas deben sentirse siempre seguros y protegidos, especialmente en casa. El lenguaje positivo y la escucha activa pueden ayudar a mantener un entorno pacífico y feliz.

● Ser un modelo de conducta

La forma en que nos comportamos delante de nuestro hijo/a influye enormemente en su propio comportamiento:

- Hablando amablemente con todo el mundo, desde los amigos y familiares hasta las personas con las que te cruzas en el día a día.
- Comunicándote positivamente con los demás miembros adultos de tu hogar.
- Demostrando la importancia de mantener relaciones afectivas y cariñosas.

● Compartir la carga

- Cuidar de tu hijo y otros miembros de la familia es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades.
- Intenta repartir las tareas domésticas, el cuidado de los niños y otras responsabilidades de forma equitativa entre los miembros de la familia para no sentirte agobiado.
- Establece un horario para el tiempo de "encendido" y el tiempo de "apagado" con los demás adultos de la casa, para que todos tengan la oportunidad de tomarse un descanso.
- Recuerda que está bien pedir ayuda, especialmente si te sientes cansado o estresado.

● Controlar los sentimientos negativos

- Si sientes que te estresas o te enfadas, haz una pausa de 10 segundos e inspira y expira lentamente cinco veces. Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

- Si notas que empieza una discusión, es el momento de hacer una pequeña pausa.
- Ve a otra habitación o, si puedes, sal al exterior y espera hasta que sientas que el momento ha pasado.
- Echa un vistazo a nuestras hojas de consejos sobre **Cómo cuidarse** y **Consejos para controlar la ira**.

● Utiliza un lenguaje positivo

- Pide a las personas que hagan lo que te gustaría que hicieran: - "Por favor, habla más bajo"- en lugar de decirles lo que no quieres que hagan - "¡Deja de gritar!".
- Elogiar a las personas hace que se sientan apreciadas. No olvides dar las gracias a quienes te ayudan, y anima a tu hijo/a o adolescente a hacer lo mismo.

● Actividades que fomentan la armonía

- Deja que cada persona de la casa se turne para elegir una actividad que podáis hacer todos juntos.
- Encuentra formas de pasar tiempo de calidad a solas con tu pareja o con los demás adultos de la casa.

● Sé un oyente activo

- Escucha atentamente cuando la gente te hable.
- Demuestra que escuchas lo que dicen los demás asintiendo con la cabeza y haciendo preguntas.
- Puede ser útil resumir lo que alguien ha dicho antes de responder, para comprobar que le has entendido bien.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Aprender jugando

Los niños y niñas pueden aprender mucho sobre el mundo que les rodea mientras juegan. Echemos un vistazo a algunas actividades y juegos divertidos que pueden educar mientras entretienen.

El poder del juego

- Hay muchos juegos y actividades que pueden enseñar a los niños/as valiosas lecciones al tiempo que son muy divertidas.
- Las palabras, los números y los dibujos permiten a los niños /as expresarse, mientras que las manualidades o actividades musicales, ofrecen la oportunidad de ser más creativos.

Muévete

- Inventa un baile con su canción favorita. Cada persona tiene la oportunidad de inventar un movimiento que todos copien.
- Propón un reto de ejercicios. Averigua quién puede dar más toques con los dedos de los pies, saltos de tijera o vueltas alrededor de la habitación en un minuto.
- Finge ser un espejo y copia las expresiones faciales, las acciones y los sonidos de los demás.
- Poner música o cantar una canción y animar a todos a bailar. Cuando la música se detenga, todos deben quedarse quietos. La última persona que siga moviéndose será el juez de la siguiente ronda.
- Dale al juego de la congelación un giro animal. Cuando la música se detenga, di el nombre de un animal y observa quién puede hacer la mejor imitación.

Cuenta historias

- Cuenta a tu hijo/a una historia sobre algo que te haya pasado a ti cuando eras pequeño, y pídele que te cuente una historia a ti.
- Inventad juntos una nueva historia en la que cada uno, por turnos, añada una frase a la historia.
- Representad el argumento de su cuento o película favorita.

Los niños/as mayores pueden incluso intentar dirigir a los más pequeños/as, mientras aprenden a ser responsables.

Transformar objetos cotidianos

- Enseña a los niños a dar rienda suelta a su imaginación utilizando objetos domésticos (como cacerolas, cojines o envases vacíos) como divertidos accesorios en los juegos.
- Coloca un objeto en el centro de la habitación y forma un círculo a su alrededor. Cuando alguien tiene una idea, se lanza y muestra al resto para que puede servir el objeto. Una escoba o una fregona pueden convertirse en un caballo, o un cepillo de pelo puede servir de micrófono o incluso de guitarra.

Poner a prueba tu memoria

- Inicia un divertido ejercicio de memoria con una lista de objetos. Por ejemplo: cuando fui de compras, compré... cuando fui al zoo, vi...cuando estuve en la cocina, comí...
- Cada persona tiene que recordar y recitar lo que hay en la lista, antes de añadir su propio elemento.
- Puedes añadir un reto educativo adicional haciendo la lista por orden alfabético.

Cantar una canción

- Cantar canciones a tu bebé o a tu hijo/a pequeño/a puede ayudarle a desarrollar sus habilidades lingüísticas desde una edad muy temprana.
- Cuando tu hijo sea un poco más mayor, puedes hacer juegos musicales, como pedirle que adivine la canción que estás cantando o tocando.
- Cualquier cosa puede convertirse en un instrumento. Piensa en qué objetos de la casa se pueden utilizar para hacer un sonido, e intentad componer una canción juntos.

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.





La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Consejos para controlar las rabietas

La ira es una respuesta humana natural, sobre todo cuando nos enfrentamos a una situación de estrés. Sin embargo, es importante mantener el control siempre que sea posible. Al encontrar formas positivas de afrontar las emociones negativas, puedes asegurarte de que tu hijo o hija se sienta querido y apoyado en todo momento.

● Reconoce tus factores desencadenantes

- Piensa en lo que te hace enfadar ¿lo desencadena una experiencia o situación concreta? Cuando entiendas por qué te enfadas o te estresas, podrás encontrar formas de evitarlo.
- Por ejemplo, si te enfadas cuando estás cansado o tienes hambre, intenta dormir lo suficiente cada noche y comer regularmente.
- Piensa en cómo reaccionas cuando te enfadas y en qué podrías hacer de forma diferente para responder con calma a las situaciones difíciles.
- Lee nuestra hoja de consejos sobre **cómo cuidarte** para encontrar formas de apoyar tu bienestar mental.

● La retroalimentación positiva es muy importante

Elogia los esfuerzos de tu hijo/a y los tuyos propios para controlar tu ira, por pequeños que sean. Esto te ayudará a sentirte con más control y a fomentar la confianza de tu hijo/a en su capacidad para controlar su ira.

● Tienes que saber cuándo necesitas un descanso

- Cuando sientas que te estresas o te enfadas, haz una pausa de 10 segundos e inspira y expira lentamente cinco veces. Esto debería ayudarte a responder de forma más calmada.
- Si puedes, distánciate de la situación que te hace enfadar. Vete a otra habitación o sal al exterior durante 10 minutos para poder recuperar el control de tus emociones.
- Si te enfadas porque tu bebé no deja de llorar, no pasa nada si lo dejas boca arriba en un lugar seguro, como su cuna, y te tomas un breve descanso. Vuelve a ver cómo está cada 5-10 minutos.

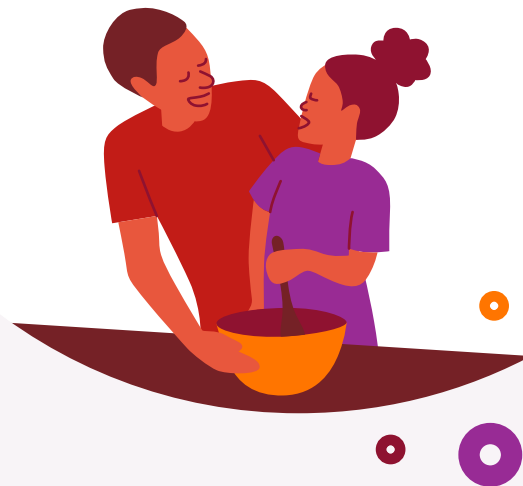
● Cuida de ti mismo

- Gestionar la ira de forma positiva es un buen ejemplo para los niños/as y les ayuda a sentirse seguros y protegidos, así que desarrolla algunas estrategias de afrontamiento que te ayuden a mantener el control.
- Habla con amigos, familiares y cualquier otra persona que pueda ofrecerte apoyo: es importante sentirse conectado y animado.
- Reflexiona sobre algo que te haya hecho enfadar e intenta aprender de la experiencia. Esto te ayudará a manejar una situación similar si se repite.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Crear un entorno feliz en un espacio reducido

¿La lluvia no os permite salir de casa? ¿Los niños están cansados de compartir dormitorio? A veces, a todos nos gustaría tener un poco más de espacio, pero hay cosas que puedes hacer para que todos se lleven bien, incluso cuando somos muchos en casa.

● Actividades en días de lluvia

- Estar en casa puede ser divertido. Crea una carrera de obstáculos con objetos de la casa o propón un reto de ejercicios físicos "de salón" para averiguar quién gana a tocarse los pies, dar saltos o vueltas alrededor de la habitación en un minuto.
- Encontrar formas divertidas de pasar tiempo juntos: como por ejemplo, una noche de cuentos o una sesión de cocina. Asegúrate de que todo el mundo tiene la oportunidad de participar, y elige por turnos una actividad.

● Despejar el desorden

- Crear más espacio ordenando juntos. En lugar de ser una tarea, es una oportunidad para descubrir viejos juguetes, juegos y ropa.
- Ordenar los objetos que quieres conservar y hacer una pila de objetos que pueden donarse a la beneficencia o regalar a amigos o familiares.

● Compartir la carga

- Cuidar de los niños/as y otros miembros de la familia es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades.

- Repartir las tareas domésticas, el cuidado de los niños/as y otras responsabilidades de forma equitativa entre los miembros de la familia para no sentirse abrumado.
- Establecer un horario para el tiempo de "encendido" y el tiempo de "apagado" con los demás adultos de la casa, para que todos tengan la oportunidad de tomarse un descanso.
- Recordar que está bien pedir ayuda, especialmente si te sientes cansado o estresado.

● Haz una pausa

- Si te sientes molesto, haz una pausa de 10 segundos.
- Concéntrate en respirar profundamente.
- Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

● Mantente positivo

Al establecer una rutina y disfrutar de un tiempo de calidad con tu hijo, puedes crear un entorno feliz, estés donde estés.

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.



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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Apoyar a los adolescentes

Han crecido tan rápido... pero tus hijos/as todavía necesitan sentirse queridos y apoyados. Te damos algunos consejos sobre cómo pasar tiempo de calidad con tu hijo/a adolescente, enseñarles buenos hábitos y mantenerlos seguros y felices mientras hacen su transición hacia la edad adulta.

● Actividades para disfrutar juntos

- Hacer unas fotos o un vídeo divertidos para enviarlos a amigos o familiares.
- Elegir una receta de cocina y prepararla juntos.
- Hacer ejercicio juntos. Podrías ir a correr o jugar a algún juego.
- Deporte, música, películas – hables de cosas que realmente les interesan.

● Demuestra que confías en ellos

- Los adolescentes aprecian tener responsabilidades adicionales. Permíteles asumir una tarea importante para demostrarles que confías en ellos y valoras su ayuda.
- Dar a todos la oportunidad de involucrarse en las tareas diarias del hogar. Dará a los adolescentes la oportunidad de aprender nuevas habilidades y sentir que están contribuyendo.

● Ayúdalos a alcanzar sus metas

- ¿Qué quiere hacer tu hijo/a adolescente? Ya sea una meta a corto o a largo plazo, podéis elaborar un calendario juntos para ayudarle a conseguirlo.
- Recompensar cada paso que lo acerque a alcanzar su objetivo.
- Incluir tiempo para relajarse y divertirse, así como tiempo para realizar tareas importantes, como los deberes y las tareas domésticas.

● Ofrece siempre tu apoyo

- Un comportamiento difícil puede ser una señal de que algo va mal, así que pregúntale cómo está y trata de entender sus acciones.

- Explorar maneras de lidiar con situaciones que podrían estar haciéndoles sentir infelices o estresados.
- Establecer expectativas claras para su comportamiento y llegar a un conjunto de reglas y límites que ambos consideráis justos.
- Elogiar a tu hijo/a adolescente cuando se porte bien y reconocer cuando haga algo positivo.

● Promueve la bondad y la compasión

- Dar un ejemplo al mostrar empatía y animarle a considerar cómo los amigos, familiares y extraños podrían verse afectados por situaciones difíciles.
- Explicar que puede marcar la diferencia al defender a alguien que está siendo acosado.

● Ayúdalos a controlar el estrés

- Preguntar cómo se sienten y escuchar su respuesta.
- Tratar de ver las cosas desde su perspectiva para entender cómo se sienten.
- Ayudarlos a relajarse mediante métodos para lidiar con el estrés, como ejercicios de respiración.
- Realizar alguna actividad juntos que le ayude a relajarse y calmarse.

● Mantenerlos seguros en internet

- Involúcrale en la creación de acuerdos de tecnología familiar sobre el uso saludable de dispositivos.
- Explicar lo importante que es mantener la información personal privada, especialmente frente a extraños.
- Recordarle que puede hablar contigo si ha visto algo o experimentado algo molesto mientras está conectado.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

La llegada de un nuevo bebé

Convertirse en padre o madre, o dar la bienvenida a una nueva incorporación a la familia, es un momento emocionante. Pero también puede ser un gran cambio que muchas personas encuentran abrumador y estresante. A continuación, te explicamos cómo hacer más fácil esta transición.

Compartir es cuidar

- Usar las redes sociales o el teléfono para conectar con personas que pueden ofrecerte apoyo.
- Aceptar ayuda y turnos para cuidar a tu bebé, y así tener algo de tiempo para ti.
- Dormir cuando tu bebé duerma para que tengas energía extra cuando se despierte.

Entretener a tu bebé

- Ponte al nivel de tu bebé para que pueda verte y escucharte.
- Canta canciones y toca música con ollas y cucharas.
- Apila tazas de colores o bloques de construcción.
- Cuéntale una historia o muéstrale un libro con dibujos.

Comunicarse claramente

- Copia las expresiones y sonidos que hace, y reacciona a sus balbuceos o palabras.
- Usa el nombre de tu bebé cuando hables con él.
- Describe lo que está haciendo.

Aprender juntos

- Haz que su entorno sea interesante –decoraciones coloridas y diferentes texturas estimularán sus sentidos.

- Permite que explore su mundo a través de sus cinco sentidos: vista, olfato, oído, gusto y tacto.

Calmar a un bebé llorando

- Llorar es la forma en la que tu bebé dice lo que necesita: consuelo y cuidado.
- Trata de averiguar qué está causando que tu bebé llore. Puede ser porque tiene hambre, sueño, demasiado calor o demasiado frío, o su pañal necesita ser cambiado.
- Cantar una canción de cuna o reproducir música suave de fondo podría ayudar a distraer a tu bebé. Un sonajero o un juguete móvil colgando por encima de su cuna puede entretenerle.
- Mecerle suavemente o acariciar rítmicamente la espalda de tu bebé puede ayudar a tranquilizarle.
- Si estás preocupado, habla con tu pediatra o con un profesional de la salud.

¡Sé amable con tus hijos/as mientras aprenden, pero también contigo mismo como madre o padre!

Sólo porque algo no ha salido bien hoy, o has perdido los estribos, no define quien eres. Recuerda las cosas que has hecho bien, aunque puedan parecer pequeñas.

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.



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Ser padres y madres en épocas de pandemia

Vivir una pandemia mundial conlleva una serie de desafíos únicos para los padres y madres, y es completamente normal sentirse estresado y abrumado durante este tiempo incierto. Aquí tienes 6 consejos para ser padre y madre en tiempos de pandemia.

● Pasa tiempo de calidad junto a tus hijos e hijas

Pasar tiempo de calidad juntos presenta una oportunidad increíble para hacer que tu hijo se sienta querido y seguro. Solo 5 minutos todos los días pueden marcar una gran diferencia.

● Elogia el buen comportamiento

Cuando tu hijo/a siga tus instrucciones o se esté portando bien, díselo. Si le demuestras que lo notas, le tranquilizará y demostrará que te importa.

● Da instrucciones claras

En lugar de decirle que no ensucie, utiliza un lenguaje positivo y dale una tarea práctica, como ordenar la cocina o guardar la ropa.

● Crea una rutina diaria

Tener una rutina diaria y aplicarla en la medida de lo posible, da a los niños/as y adolescentes una valiosa sensación de seguridad. Ten en cuenta las comidas, las actividades y el tiempo libre para darles flexibilidad.

● Gestiona el mal comportamiento

Detecta comportamientos difíciles o negativos tan pronto como comiencen y fomenta un enfoque más positivo, sugiriendo un juego divertido o una actividad interesante para mantenerle entretenido/a.

● Cuídate

Recuerda que no estás solo, así que busca apoyo. Si te sientes molesto, haz una pausa de 10 segundos y concéntrate en respirar profundamente. Esto te ayudará a responder de una manera más tranquila.

[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.