



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.**





Crianza en tiempos de estrés

Mantenerse positivo/a

Es fácil establecer una buena relación con tus hijos/as si mantienes la calma y eres positivo/a. A continuación te explicamos cómo unas instrucciones claras y muchos elogios pueden ayudar a que se lleven bien.

Da instrucciones claras

En lugar de decir a tus hijos/as que no ensucien, dales una tarea práctica, como ordenar la cocina o guardar la ropa.

Habla con un tono de voz calmado

Llama la atención de tu hijo/a diciendo su nombre, y habla con voz tranquila y alentadora. Esto es mucho más eficaz que enfadarse y gritar.

Elógialo/a por buen comportamiento

Cuando tu hijo/a o adolescente siga tus instrucciones o se comporte bien, díselo. Mostrar que te das cuenta les tranquilizará y demostrará que te importa.

Sé realista

¿Puede tu hijo/a hacer realmente lo que le pides? Mantener el silencio durante todo el día es difícil, pero quizá pueda entretenerse durante 15 minutos mientras tú hablas con alguien.

Apoya a los/as adolescentes con reglas sencillas

Los/as adolescentes disfrutan conectando con sus amigos/as a través de las redes sociales. Para asegurarte de que no pasen demasiado tiempo en su teléfono, reserva unas horas al día en las que los teléfonos estén apagados o guardados.

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.**



Crear una rutina

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

● Haz que sea fácil de seguir

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

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

● Reservar tiempo para la diversión

- El tiempo de juego es una parte importante del desarrollo, así que reserva tiempo para el juego independiente y las actividades guiadas.
- Tanto en interior como en exterior, el tiempo de juego es una buena oportunidad para que tu hijo/a aprenda una nueva habilidad, pruebe un nuevo juego o deporte.
- Pasa tiempo con tus adolescentes haciendo ejercicio. Pueden salir a correr, jugar a la pelota, etc.

● Enseña hábitos saludables

- Utiliza la rutina de tu familia para fomentar hábitos saludables (cepillarse los dientes antes de dormir, lavarse las manos 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 con el buen descanso.

● Las rutinas son buenas ¡para padres/madres, también!

Cuando la vida está movida, las rutinas pueden ayudarte a sentirte más organizado/a y menos estresado/a. También pueden ayudar a tu familia a realizar las tareas cotidianas rápidamente, dejando más tiempo para las actividades divertidas. Las rutinas funcionan bien cuando incluyen tiempo compartido. Añade tiempo para contar un cuento a tu hijo/a antes de acostarse y comparte una comida familiar regular.

EXPLORA LA SERIE COMPLETA DE
CONSEJOS

EXPLORA LOS VIDEOS



Crianza en tiempos de estrés

Alentar las buenas conductas

Ya sea porque están cansados/as o tienen hambre, o simplemente porque están explorando su independencia, es normal que los/as niños/as se comporten mal de vez en cuando. Esto puede ser frustrante, pero hay muchas cosas que puedes hacer para animar a tu hijo/a a comportarse.

Cambia el enfoque

- Detecta los comportamientos difíciles o negativos tan pronto como comiencen y fomenta un enfoque más positivo.
- Cuando empiecen a estar inquietos/as, sugiere un juego o una actividad interesante para mantener a tus niños/as entretenidos/as.

Haz una pausa

- Si sientes que te molestas, haz una pausa de 10 segundos.
- Concéntrate en inhalar y exhalar lentamente.
- Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

Enseña consecuencias

Explicar las consecuencias de su comportamiento ayudará al niño/a a responsabilizarse de sus actos y es una forma eficaz de enseñar disciplina.

- Dale a tu hijo/a la oportunidad de seguir tus

instrucciones antes de decirle la consecuencia.

- Explica la consecuencia de forma clara y tranquila para que la entiendan.
- Si aún así se portan mal, aplica la consecuencia. Ésta puede ser no tomar helado o, para los/as adolescentes, pasar un día sin su teléfono.
- Da a tu hijo/a la oportunidad de cambiar su comportamiento y elógielo cuando haga algo bueno.

Sigue consejos

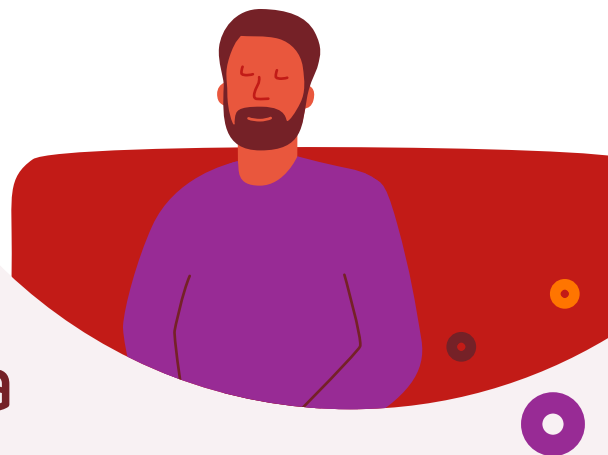
- Pasen tiempo de calidad en conjunto para que tus hijos/as se sientan queridos/as.
- Construyan una buena relación manteniendo la calma y siendo positivos/as.
- Sigán una rutina para dar a los/as niños/as una sensación de seguridad.

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.**





Crianza en tiempos de estrés

Cuidarse a uno/a mismo/a

Cuidando de ti mismo/a, estarás mejor preparado/a para cuidar de tus hijos e hijas.

1 No estás sola/o

Recuerda que padres y madres de todo el mundo comparten tus preocupaciones. Habla sobre cómo te sientes con alguien que lo comprenda y te escuche. Recuerda que las redes sociales pueden aumentar los sentimientos de ansiedad, así que trata de limitar el tiempo en tu teléfono.

2 Toma un descanso

Date la oportunidad de relajarte mientras tus hijos/as duermen. Realiza una actividad que te guste, como leer un libro, aprender una nueva habilidad, o simplemente tomarte un tiempo para relajarte y descansar.

3 Escucha atentamente

Tus hijos/as te buscan para sentir apoyo y tranquilidad. Pregúntales cómo están, escuchá lo que tienen para decir, comprendé cómo se sienten y ofréceles consuelo.

4 Relajación de 1 minuto

Cuando te sientas estresado/a, sigue estos simples pasos:

1 Preparación

- Encuentra una posición cómoda para estar sentado/a, con tus pies en el piso y tus manos en tu regazo.
- Puedes cerrar los ojos si lo deseas.

2 Sé consciente

- Enfócate en lo que estás pensando en este momento. ¿Tienes pensamientos negativos o positivos?
- Prestá atención a las emociones que estás

experimentando- tristeza, temor, enojo.

- Sé consciente con lo que está pasando en tu cuerpo. ¿Te sientes incómodo/a o tensionado/a?

3 Respira

- Escuchá tu respiración mientras entra y sale. Puedes apoyar una de tus manos en tu estómago y sentir cómo crece y decrece mientras inhalas y exhalas.
- Puede que le resulte reconfortante decirte algunas palabras tranquilizadoras.
- Continúa escuchando tu respiración por un momento y permitite relajarte.

4 Reflexiona

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

Puede que esta actividad de relajación de un minuto te resulte muy útil cuando te sientas frustrado/a o abrumado/a, tal vez cuando tu hijo/a se esté portando mal y quieras lidiar con la situación con calma. Recuerda que unas pocas respiraciones profundas pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes.

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.**



Hablar sobre temas difíciles

Es muy importante ser abierto/a y honesto/a con tus hijos e hijas, especialmente cuando se trata de temas difíciles. Echemos un vistazo a cómo responder a sus preguntas y apoyar su comprensión del mundo que los rodea.

Seamos abiertos/as y escuchemos

Permite que tus hijos e hijas hablen libremente. Hazles preguntas abiertas y descubre cuanto ya saben.

Sé honesto/a

Siempre respondé a sus preguntas con sinceridad. Piensa en cuánto puede entender tu hijo/a y cuál es la mejor manera de explicarle algo según su edad.

Sé solidario/a

Es posible que tu hija o hijo se sienta asustado/a o confundido/a. Dales espacio para que compartan cómo se sienten y hazles saber que estás ahí para ellos/as.

Si no lo sabes, dilo

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

- 'Pienso que XXXX pero no estoy seguro/a'
- 'No lo sabemos, pero buscaré al respecto'
- 'Esperamos descubrirlo pronto'

¡Usa ésto como una oportunidad para averiguar más en conjunto, ¡Podrán descubrir información nueva!

Busca fuentes confiables de datos

Ten en cuenta que lo que leemos en Internet no siempre es correcto. Visita sitios confiables para asegurarte de que la información que compartes con tus hijos/as esté actualizada y sea precisa.

Enseña compasión

Hablar de un tema difícil brinda la oportunidad de fomentar la empatía y la comprensión en tus hijos/as. Puedes hacer esto preguntando cómo el tema podría hacer que las personas se sientan y viendo qué ideas se les ocurren para apoyar a los demás.

Termina con una nota positiva

Después de haber hablado sobre un tema difícil con tu hijo/a, verifica que esté bien. Recuérdales que te preocupas y hazles saber que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa, en cualquier momento.

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.**





Crianza en tiempos de estrés

Mantener a los/as niños/as en línea seguros

Gracias a los dispositivos, estamos más conectados que nunca. Pero así como mantienes a tu hijo/a seguro en el mundo real, también debemos asegurarnos de que esté seguro en el mundo digital. A continuación, indicamos cómo asegurarse de que estén protegidos en línea.

⦿ Peligros en línea a tener en cuenta

- Adultos/as que hacen grooming a niños/as con fines sexuales en las redes sociales, juegos y plataformas de mensajes.
- Contenido dañino que muestra violencia, misoginia, pornografía y xenofobia, así como contenido que contenga información errónea.
- Niños/as que comparten datos personales e información sobre su ubicación, así como adolescentes que comparten fotos o videos de ellos mismos.
- Ciberacoso por parte de personas que tus hijos/as conocen y/o de extraños.

⦿ Adoptar medidas de seguridad digital

- Configura controles parentales.
- Activa *Búsqueda Segura* en tu navegador.
- Habilita una configuración de privacidad estricta en aplicaciones y juegos.
- Cubre cámaras cuando no estén en uso.

⦿ Haz del tiempo en línea, seguro

- Habla con tu hijo/a o adolescente para crear un acuerdo de tecnología familiar, que describa cómo y cuándo se deben usar los dispositivos.
- Creá espacios sin dispositivos en casa y solo permite que los dispositivos se usen en ciertos horarios.
- Enseñales el valor de mantener sus datos privados.
- Exploren nuevos sitios web, plataformas de redes sociales y juegos en conjunto, para poder comprender cómo

funcionan.

- Obtén recomendaciones de juegos, plataformas de redes sociales y sitios web amigables para personas mayores de un sitio como Common Sense Media.
- Recuérdale a tu hijo/a o adolescente que piense dos veces antes de publicar un comentario, una foto o un video del que luego se pueda arrepentir.
- Verifica el historial de navegación de tu hijo/a y sigue sus perfiles sociales desde tus cuenta, para realizar un seguimiento de sus seguidores e interacciones.

⦿ Sigán en comunicación

- Asegúrate de que tu hijo/a comprenda que si experimenta algo en línea que lo hace sentir molesto/a, incómodo/a o asustado/a, puede hablar contigo sin preocuparse de que lo reten.
- Si tu hijo/a parece retraído, molesto o reservado, pregúntale si pasó algo en línea que lo haya hecho sentir de esta manera.
- Hablen sobre el tiempo que pasan en línea: ¿con qué sitios web, plataformas de redes sociales y juegos interactúan con regularidad?
- Estate preparado/a para discutir la limitación de su tiempo en línea si pasan gran parte del día en sus dispositivos.
- Asegúrate de ofrecerles apoyo y aliento cuando hablen y fomenta estas conversaciones.

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.**



Acomodar las finanzas familiares

Las preocupaciones por dinero pueden ser un gran motivo de preocupación, especialmente si sientes que no puedes pagar algo que tu hijo/a o adolescente ha pedido. A continuación, te mostramos cómo un presupuesto realista puede ayudar a administrar las finanzas de la familia.

● Haz el presupuesto fácil de entender

- Habla sobre qué es un presupuesto y cómo puede ayudar a las personas a administrar su dinero.
- Elabora un presupuesto con tu hijo/a o adolescente para mostrar qué cosas deben comprarse o pagarse cada mes.
- Explica que, al hacer un presupuesto, puedes prepararte para gastos futuros e incluso ahorrar.

● Busca ayuda

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

● ¿En qué gastamos?

- Toma papel y birome.
- Dibuja las cosas en las que tu y tu familia gastan dinero cada mes, por ejemplo: comida, facturas del hogar y ropa.
- Escribe al lado de cada dibujo cuánto costo cada cosa.

- Suma la cantidad de dinero que planean gastar cada mes.

● ¿Qué necesitan?

- ¿Cuáles son las cosas más importantes que debe tener tu familia? Estas cosas esenciales son lo que necesitas.
- ¿Cuáles son las cosas que le gustaría tener a tu familia? Estas cosas no esenciales son lo que quieren.
- Explica la diferencia entre necesidad y deseo, y enfatiza que es importante comprar lo que necesitas antes de comprar lo que desean.

● Arma un presupuesto

- Llena una bolsa con tapas de plástico, bloques de construcción o piedras. Este es el dinero de tu familia para el mes.
- Trabajen en conjunto para decidir en qué gastarán su dinero y coloquen las fichas en cada imagen.
- Veán dónde pueden ahorrar algo de dinero para el futuro o en caso de que se enfrenten a una situación inesperada o una emergencia.

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.**



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**.

Aprender jugando

Los chicos y chicas pueden aprender mucho del mundo mientras juegan. Miremos algunas actividades divertidas y juegos que pueden educar mientras se divierten.



El poder de jugar

- Hay muchos juegos y actividades que pueden enseñar lecciones siendo divertidas.
- Las palabras, números e imágenes permiten que los niños/as se expresen, mientras que la actuación y las actividades musicales ofrecen la oportunidad de ser aún más creativos/as.

¡Muévase!

- Inventen un baile con la canción favorita de tu hijo/a. Cada persona tiene la oportunidad de inventar un movimiento que el resto copie.
- Establece un desafío de ejercicios. Descubran quién puede tocarse más los dedos de los pies, hacer saltos o dar vueltas por la habitación en un minuto.
- Simulen ser un espejo mientras copian las expresiones faciales, acciones y sonidos de las otras personas.
- Pongan música o canten una canción y animen al resto a bailar. Cuando la música pare, deben congelarse. La última persona que aún se mueva se convierte en juez/jueza de la siguiente ronda.
- Dale al juego un toque animal. Cuando la música se detenga, digan el nombre de un animal y vean quién lo imita mejor.

Cuenten cuentos

- Cuéntale a tu hijo/a un cuento de algo que te pasó cuando eras joven y pídele que te cuente una historia a cambio.
- Inventen una nueva historia en conjunto, con turnos para agregar una oración a la historia.
- Representen la historia de tu película o cuento favorito. Los niños/as mayores pueden incluso intentar dirigir a los/las más pequeños/as, mientras aprenden a ser responsables.

Transformen objetos diarios

- Enseña a los/las niños/as a abrazar su imaginación utilizando artículos del hogar, como cacerolas, cojines o envases vacíos, como accesorios divertidos en los juegos.
- Coloquen un objeto en el medio del lugar y formen un círculo alrededor. Cuando alguien tiene una idea, interviene y cuenta al resto para qué se puede utilizar el objeto. A la escoba pueden convertirla en un caballo, o un cepillo para el pelo puede usarse como micrófono o incluso como guitarra!

Prueben su memoria

- Inicien un divertido ejercicio de memoria comenzando una lista de elementos. Por ejemplo:
 - cuando fui de compras, compré...
 - cuando fui a la plaza vi...
 - cuando fui a la cocina comí...
- Cada persona debe recordar y decir lo que está en la lista antes de agregar su propio elemento.
- Pueden agregar un desafío educativo adicional haciendo que la lista sea por orden alfabético.

Canten canciones

- Cantarle canciones a tu bebé o niño/a pequeño puede ayudarles a desarrollar habilidades lingüísticas desde una edad muy temprana.
- Cuando tu hijo/a sea un poco mayor, puede jugar juegos musicales, como pedirles que adivinen la canción que están cantando o tocando.
- Cualquier cosa se puede convertir en un instrumento. Piensa en qué artículos del hogar se pueden usar para hacer un sonido e intenten componer una canción.

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.**





Crianza en tiempos de estrés

Consejos para manejar el enojo

El enojo es una respuesta humana natural, especialmente cuando se enfrenta 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/a se sienta querido/a y apoyado/a en todo momento.

Reconoce lo que lo desencadena

- Piensa en lo que te hace enfadar. ¿Está provocado por 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/a o tienes hambre, intenta dormir lo suficiente cada noche y comer regularmente.
- Piensa en cómo reaccionas cuando te enfadas, y en lo que 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.

Los comentarios positivos son muy importantes

Elogia los esfuerzos de tu hijo/a y los tuyos propios para controlar tu enojo, por pequeños que sean. Esto te ayudará a sentir que tienes más control y contribuirá a aumentar la confianza de tu hijo/a en su capacidad para controlar su enojo.

Sé consciente de cuándo necesitas un descanso

- Cuando sientas que te estresas o te enfadas, haz una pausa de 10 segundos e inhala y exhala lentamente cinco veces. Esto debería ayudarte a responder de forma más calmada.
- Si puedes, distánciate de la situación que te hace enojar. 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/a

- Gestionar el enojo de forma positiva es un buen ejemplo para los/as niños/as y les ayuda a sentirse seguros/as y protegidos/as, así que desarrolla algunas estrategias para que le ayuden a mantener el control.
- Habla con amistades, familiares y cualquier otra persona que pueda ofrecerte apoyo: es importante sentirse conectado/a y animado/a.
- Reflexiona e intenta aprender de esto. Te ayudará a manejar una situación similar si se repite.

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.**

Crianza en tiempos de estrés



Crear un ambiente feliz en un espacio pequeño

¿Encerrado/a en el interior de tu casa por mal tiempo? ¿Los niños/as se aburren de compartir el espacio? A veces, a todos/as nos gustaría tener un poco más de espacio, pero hay cosas que puedes hacer para que todos se lleven bien, incluso en condiciones de hacinamiento o estrechez.

● Actividades para días de lluvia

- Estar atrapado/a en casa puede seguir siendo divertido. Crea una carrera de obstáculos con objetos domésticos o idea un reto de ejercicios en el interior para averiguar quién puede hacer más toques de pies, saltos o vueltas alrededor de la habitación en un minuto.
- Busca formas divertidas de pasar el tiempo: puede ser una noche de cuentos o cocinar. Asegúrate de que todo el mundo tenga la oportunidad de participar y elige por turnos una actividad.

● Despeja el desorden

- Haz espacio ordenando. En lugar de ser una tarea, es una oportunidad para descubrir viejos juguetes, juegos y ropa.
- Ordena los objetos que quieras conservar y haz una pila de objetos a donar o regalar a amigos o familiares

● Comparte la responsabilidad

- Cuidar de otras personas es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades.
- Intenta dividir las tareas domésticas, el cuidado y otras responsabilidades de forma equitativa entre los demás miembros de la familia para no sentirte

abrumado/a.

- Crea horarios para el tiempo de "encendido" y el tiempo de "apagado" con otras personas adultas en tu casa, para que tengan la oportunidad de tomar un descanso.
- Recuerda que está bien pedir ayuda, especialmente si te sientes cansado/a o estresado/a.

● Toma una pausa

- Si sientes que te molestan, haz una pausa de 10 segundos.
- Concéntrate en inhalar y exhalar lentamente.
- Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

● Mantente positiva/o

Si se establece una rutina y se disfruta de un tiempo de calidad con el/la niño/a o el adolescente, se puede crear un entorno feliz, estés donde estés.

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.**



Crianza en tiempos de estrés

Cuidar a un niño/a con discapacidad

El cuidado de un niño o niña con discapacidad puede hacer que tus tareas diarias de crianza sean más difíciles, especialmente en momentos de dificultad o incertidumbre. Veamos qué puedes hacer para que tu hijo/a se sienta siempre querido/a y atendido/a.

Compartan tiempo de calidad

- Lee a tu hijo/a, cuéntale un cuento o haz sonidos musicales con objetos de la casa. Incluso si la comunicación verbal es un reto, tu hijo/a puede indicarte cuando le gusta algo riendo y sonriendo.
- Estimula los sentidos de tu hijo/a 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 ello le ayudará a relacionarse con su entorno.
- Incluso cuando estes ocupado/a, pueden pasar tiempo en conjunto. Descríbele lo que estás haciendo exactamente, desde barrer el suelo hasta fregar los platos: todo son estímulos

Comunícate con claridad

- Algunas afecciones físicas y problemas de aprendizaje pueden hacer que tu hijo/a tenga un habla poco o nada clara, o que su habla se desarrolle lentamente. Cuando le hables te ayudará:
 - Ponte a su altura para que pueda verte y oírte.
 - Mantén el contacto visual, sonríe y anímallo.
 - Sé paciente y dale tiempo para responder.
 - Escucha, asiente con la cabeza y deja claro que estás escuchando lo que tiene para decir.

Crea una conexión emocional

- Utiliza el apoyo físico y verbal para asegurarte de que se sienta querido/a y aceptado/a.
- Recuerda que el lenguaje corporal positivo, las expresiones faciales, los gestos, los sonidos y las 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.
- Sólo acuda a su ayuda cuando lo necesite, de lo contrario podría sentirse condescendiente e incapaz de poner a prueba sus habilidades.

Pide ayuda

- No estás solo/a y es normal sentirse estresado/a, ansioso/a o frustrado/a al cuidar de cualquier persona, especialmente en momentos de incertidumbre.
- Comparte la responsabilidad de los cuidados con otras personas adultas de la familia.
- Conéctate con personas que comprendan tu situación y comparte tanto tus retos como tus éxitos.
- Sé amable contigo mismo/a y tómate un descanso cuando lo necesites. Nuestras hojas de consejos sobre "Cuidar de uno/a mismo/a" y "Consejos para manejar el enojo" pueden ayudar.

Sigue una rutina

- Tener un horario fijo puede ayudarte a sentirte más organizado/a y con el control; consulta nuestra hoja de consejos para crear una rutina.
- La rutina debe incluir las tareas diarias y las actividades favoritas de tu hijo/a. De este modo, pueden divertirse en conjunto, sin dejar de ser productivos/as.
- Incluye tiempo libre en el que puedas elegir las actividades de tu hijo/a, 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 ayudar a tu hijo/a a entender lo que está previsto para cada día.

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.**

Apoyando a los/as adolescentes

Han crecido muy deprisa, pero tus hijos o hijas siguen necesitando sentirse queridos/as y apoyados/as. He aquí cómo disfrutar de tiempo de calidad con tu hijo o hija adolescente, enseñarle buenos hábitos y mantenerlo/la seguro y feliz en su camino hacia la edad adulta.

Actividades para disfrutar en conjunto

- Creen una foto o un vídeo divertido para enviar a tus amistades o familiares.
- Elijan una receta y pasen un rato cocinando u horneando en conjunto en la cocina.
- Hagan algo de ejercicio. Pueden salir a correr o jugar a la pelota.
- Deporte, música, películas: habla con ellos/as de las cosas que realmente les interesan.

Muéstrales tu confianza

- Los y las adolescentes aprecian tener responsabilidades adicionales. Permíteles que se encarguen de un trabajo importante para demostrar que confías en ellos/as y valoras su ayuda.
- Dales la oportunidad de participar en las tareas domésticas cotidianas. Tendrán la oportunidad de aprender nuevas habilidades y sentir que están haciendo una contribución valiosa.

Ayúdales a lograr sus metas

- ¿Qué quiere hacer? Tanto si se trata de un objetivo a corto como a largo plazo, elaboren juntos un calendario para ayudarle a conseguirlo.
- Recompensa cada paso que le acerque a su objetivo.
- Ten en cuenta el tiempo para relajarse y divertirse, así como el tiempo para realizar las tareas importantes, como los deberes y las tareas domésticas.

Apóyalos/as siempre

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

- Explorar formas de afrontar las situaciones que puedan hacerles sentir infelices o estresados.
- Establece unas expectativas claras sobre su comportamiento y una serie de normas y límites que consideren justos.
- Elogia a tu hijo/a cuando se comporte bien y reconoce cuando haga algo positivo.

Promueve la bondad y la compasión

- Da el ejemplo mostrando empatía y anima a tu hijo/a a pensar en cómo pueden afectar las situaciones difíciles a sus amistades, a sus familiares e incluso a personas desconocidas.
- Explícale cómo puede marcar la diferencia si defiende a alguien que está siendo acosado/a.

Ayuda a manejar el estrés

- Pregúntale cómo se siente y escucha su respuesta.
- Intenta ver las cosas desde su perspectiva para entender cómo se siente.
- Ayúdale a relajarse proponiéndole formas de afrontar el estrés, como ejercicios de respiración.
- Proponle hacer una actividad en conjunto que le ayude a relajarse y desconectar.

Manténlos/as a salvo en línea

- Involucra a tu hijo/a adolescente en la creación de acuerdos tecnológicos familiares sobre el uso saludable de los dispositivos.
- Explica lo importante que es mantener la privacidad de la información personal, especialmente de los extraños.
- Recuerda a tu hijo que puede hablar contigo si ha visto algo o ha experimentado algo desagradable mientras estaba en línea.

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.**



Dar la bienvenida a un nuevo/a bebé

Convertirse en padre o madre o dar la bienvenida a un nuevo/a miembro de la familia es un momento emocionante. Pero también puede suponer un gran cambio que a muchas personas les resulta abrumador y estresante. A continuación te explicamos cómo dar a tu bebé -y a ti- el mejor comienzo posible.

Compartir es cuidar

- Utiliza las redes sociales o toma el teléfono para ponerte en contacto con personas que puedan ofrecerte apoyo.
- Acepta la ayuda y toma turnos para cuidar a tu bebé, de modo que puedas tener algo de tiempo para ti.
- Duerme cuando tu bebé duerma para tener energía extra cuando se despierte.

Entretén a tu bebé

- Ponte a su altura para que pueda verte y oírte.
- Canta canciones y toca música con cacerolas y cucharas.
- Apila tazas de colores o bloques de construcción.
- Cuéntale un cuento y enséñale un libro ilustrado.

Comunícate con claridad

- Copia las expresiones y sonidos que hacen, y reacciona a sus balbuceos o palabras.
- Utiliza el nombre de tu bebé cuando le hables.
- Describe lo que hace tu bebé.

Aprendiendo en conjunto

- Haz que su entorno sea interesante: las decoraciones coloridas y las texturas diferentes estimularán sus sentidos.
- Deja que tu bebé explore su mundo a través de sus

cinco sentidos: vista, olfato, oído, gusto y tacto.

Calmar a un/a bebé que llora

- El llanto es la forma que tiene tu bebé de decir que necesita consuelo y cuidados.
- Intenta averiguar cuál es la causa del llanto. Puede ser porque tiene hambre, por cansancio, por calor o frío, o hay que cambiarle el pañal.
- Cantar una canción de cuna o poner una música suave de fondo puede ayudar a distraerlo. Un sonajero o un móvil colgado encima de la cuna pueden darle algo que mirar.
- Mecerlo/la suavemente o acariciar su espalda rítmicamente puede ayudar a que se sienta tranquilo/a.
- Si estás preocupada/o, habla con una persona profesional de la salud.

Sé amable con tus hijos/as mientras aprenden, pero también contigo mismo/a.

El hecho de que algo no haya ido bien hoy, o que hayas perdido los nervios, no define quién eres como madre o padre. Recuérdate las cosas que has hecho bien, aunque parezcan pequeñas.

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.



Crianza en tiempos de estrés

Crianza en tiempos de Covid-19

Navegar por la pandemia mundial conlleva su propio conjunto de desafíos únicos para la crianza, y es completamente normal sentirse estresado/a y abrumado/a durante esta época de incertidumbre. Aquí tienes 6 consejos para facilitarte las cosas a ti y a tus hijos/as.

Compartan tiempo de calidad

Pasar tiempo de calidad es una oportunidad increíble para que tus hijos/as se sientan queridos/as y seguros/as. Sólo 5 minutos al día pueden marcar una gran diferencia.

Recompensa las buenas conductas

Cuando tu hijo, hija o adolescente siga tus instrucciones o se comporte bien, díselo. Mostrar que te das cuenta les tranquilizará y demostrará que te importa.

Da instrucciones claras

En lugar de decir a tus hijos o hijas que no ensucien, utiliza un lenguaje positivo y dales una tarea práctica, como ordenar la cocina o guardar la ropa.

Crea una rutina diaria

Tener una rutina diaria y cumplirla 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 tener flexibilidad.

Gestiona el mal comportamiento

Detecta los comportamientos difíciles o negativos tan pronto como comiencen y fomenta un enfoque más positivo sugiriendo un juego divertido o una actividad interesante para mantener a sus hijos/as entretenidos.

Cuida de ti mismo/a

Recuerda que no estás solo/a, así que busca apoyo. Si sientes que te molestan, haz una pausa de 10 segundos y concéntrate en inspirar y expirar lentamente. Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

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.**

