



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.