



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.