



## 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 expira.
- 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.

