



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 espirar 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.**

