



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Armonía familiar en el hogar

Los niños y niñas deben sentirse siempre seguros y protegidos, especialmente en casa. El lenguaje positivo y la escucha activa pueden ayudar a mantener un entorno pacífico y feliz.

● Ser un modelo de conducta

La forma en que nos comportamos delante de nuestro hijo/a influye enormemente en su propio comportamiento:

- Hablando amablemente con todo el mundo, desde los amigos y familiares hasta las personas con las que te cruzas en el día a día.
- Comunicándote positivamente con los demás miembros adultos de tu hogar.
- Demostrando la importancia de mantener relaciones afectivas y cariñosas.

● Compartir la carga

- Cuidar de tu hijo y otros miembros de la familia es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades.
- Intenta repartir las tareas domésticas, el cuidado de los niños y otras responsabilidades de forma equitativa entre los miembros de la familia para no sentirte agobiado.
- Establece 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.
- Recuerda que está bien pedir ayuda, especialmente si te sientes cansado o estresado.

● Controlar los sentimientos negativos

- Si sientes que te estresas o te enfadas, haz una pausa de 10 segundos e inspira y expira lentamente cinco veces. Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

- Si notas que empieza una discusión, es el momento de hacer una pequeña pausa.
- Ve a otra habitación o, si puedes, sal al exterior y espera hasta que sientas que el momento ha pasado.
- Echa un vistazo a nuestras hojas de consejos sobre **Cómo cuidarse** y **Consejos para controlar la ira**.

● Utiliza un lenguaje positivo

- Pide a las personas que hagan lo que te gustaría que hicieran: - "Por favor, habla más bajo"- en lugar de decirles lo que no quieres que hagan - "¡Deja de gritar!".
- Elogiar a las personas hace que se sientan apreciadas. No olvides dar las gracias a quienes te ayudan, y anima a tu hijo/a o adolescente a hacer lo mismo.

● Actividades que fomentan la armonía

- Deja que cada persona de la casa se turne para elegir una actividad que podáis hacer todos juntos.
- Encuentra formas de pasar tiempo de calidad a solas con tu pareja o con los demás adultos de la casa.

● Sé un oyente activo

- Escucha atentamente cuando la gente te hable.
- Demuestra que escuchas lo que dicen los demás asintiendo con la cabeza y haciendo preguntas.
- Puede ser útil resumir lo que alguien ha dicho antes de responder, para comprobar que le has entendido bien.

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.