



Crianza en tiempos de estrés

Mantenerse positivo/a

Es fácil establecer una buena relación con tus hijos/as si mantienes la calma y eres positivo/a. A continuación te explicamos cómo unas instrucciones claras y muchos elogios pueden ayudar a que se lleven bien.

Da instrucciones claras

En lugar de decir a tus hijos/as que no ensucien, dales una tarea práctica, como ordenar la cocina o guardar la ropa.

Habla con un tono de voz calmado

Llama la atención de tu hijo/a diciendo su nombre, y habla con voz tranquila y alentadora. Esto es mucho más eficaz que enfadarse y gritar.

Elógialo/a por buen comportamiento

Cuando tu hijo/a o adolescente siga tus instrucciones o se comporte bien, díselo. Mostrar que te das cuenta les tranquilizará y demostrará que te importa.

Sé realista

¿Puede tu hijo/a hacer realmente lo que le pides? Mantener el silencio durante todo el día es difícil, pero quizá pueda entretenerse durante 15 minutos mientras tú hablas con alguien.

Apoya a los/as adolescentes con reglas sencillas

Los/as adolescentes disfrutan conectando con sus amigos/as a través de las redes sociales. Para asegurarte de que no pasen demasiado tiempo en su teléfono, reserva unas horas al día en las que los teléfonos estén apagados o guardados.

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.**

