



Crianza en tiempos de estrés

Consejos para manejar el enojo

El enojo es una respuesta humana natural, especialmente cuando se enfrenta a una situación de estrés. Sin embargo, es importante mantener el control siempre que sea posible. Al encontrar formas positivas de afrontar las emociones negativas, puedes asegurarte de que tu hijo/a se sienta querido/a y apoyado/a en todo momento.

Reconoce lo que lo desencadena

- Piensa en lo que te hace enfadar. ¿Está provocado por una experiencia o situación concreta? Cuando entiendas por qué te enfadas o te estresas, podrás encontrar formas de evitarlo.
- Por ejemplo, si te enfadas cuando estás cansado/a o tienes hambre, intenta dormir lo suficiente cada noche y comer regularmente.
- Piensa en cómo reaccionas cuando te enfadas, y en lo que podrías hacer de forma diferente para responder con calma a las situaciones difíciles.
- Lee nuestra hoja de consejos sobre cómo cuidarte para encontrar formas de apoyar tu bienestar mental.

Los comentarios positivos son muy importantes

Elogia los esfuerzos de tu hijo/a y los tuyos propios para controlar tu enojo, por pequeños que sean. Esto te ayudará a sentir que tienes más control y contribuirá a aumentar la confianza de tu hijo/a en su capacidad para controlar su enojo.

Sé consciente de cuándo necesitas un descanso

- Cuando sientas que te estresas o te enfadas, haz una pausa de 10 segundos e inhala y exhala lentamente cinco veces. Esto debería ayudarte a responder de forma más calmada.
- Si puedes, distánciate de la situación que te hace enojar. Vete a otra habitación o sal al exterior durante 10 minutos para poder recuperar el control de tus emociones.
- Si te enfadas porque tu bebé no deja de llorar, no pasa nada si lo dejas boca arriba en un lugar seguro, como su cuna, y te tomas un breve descanso. Vuelve a ver cómo está cada 5-10 minutos.

Cuida de ti mismo/a

- Gestionar el enojo de forma positiva es un buen ejemplo para los/as niños/as y les ayuda a sentirse seguros/as y protegidos/as, así que desarrolla algunas estrategias para que le ayuden a mantener el control.
- Habla con amistades, familiares y cualquier otra persona que pueda ofrecerte apoyo: es importante sentirse conectado/a y animado/a.
- Reflexiona e intenta aprender de esto. Te ayudará a manejar una situación similar si se repite.

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.**