



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Crear rutinas

Desde los deberes hasta las tareas domésticas, es posible realizarlas cuando la familia tiene una rutina que es fácil de seguir y deja tiempo para divertirse juntos.

● Haz que sea fácil de seguir

Tener una rutina diaria y cumplirla en la medida de lo posible da a los niños/as y adolescentes una valiosa sensación de seguridad.

- Diseña un horario que incluya todo, desde las comidas y los deberes hasta la hora de jugar y acostarse.
- Los niños/as y adolescentes pueden ayudar a planificar su rutina. Es más probable que respeten el horario si han participado en él.
- Ayuda a los más pequeños/as a aprender la rutina llevándoles paso a paso a través de cada actividad.

● Reserva tiempo para la diversión

- El juego es una parte importante para el desarrollo del niño/a, así que reserva tiempo para jugar de forma independiente y para actividades guiadas.
- Tanto en el interior como en el exterior, el tiempo de juego es una buena oportunidad para aprender una nueva habilidad, un nuevo juego o actividad deportiva.
- Pasa tiempo con tus hijos adolescentes haciendo ejercicio juntos. Podéis salir a correr o jugar a la pelota.

● Enseña hábitos saludables

- Utiliza la rutina familiar para fomentar hábitos saludables, como cepillarse los dientes antes de acostarse, lavarse las manos con regularidad y peinarse por la mañana.
- Reserva un tiempo para relajarte antes de ir a la cama. Una rutina regular a la hora de acostarse ayudará a tu hijo/a a dormir bien.

● ¡Las rutinas también son buenas para los padres!

Cuando llevamos una vida muy ajetreada, las rutinas pueden ayudar a sentirte más organizado y menos estresado. También pueden ayudar a la familia a realizar las tareas cotidianas con rapidez y eficacia, dejando más tiempo para las actividades divertidas.

Las rutinas funcionan bien cuando incluyen tiempo para estar juntos.

Añade a tu rutina tiempo para leer un cuento antes de acostarse o para compartir una comida en familia.

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.

