



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Mantenerse positivo

Es fácil establecer una buena relación con tus hijos/as si mantienes la calma y eres positivo. Aquí te mostramos cómo unas instrucciones claras y muchos elogios pueden ayudarte a llevarlos bien.

● Da instrucciones claras

En lugar de decirle que no ensucie, dale una tarea práctica, como ordenar la cocina o guardar la colada.

● Habla con voz tranquila

Capta su atención llamándole por su nombre, hablándole con voz tranquila y que le transmita ánimo. Todo esto es mucho más eficaz que enfadarse y gritar.

● Felicítale por su buen comportamiento

Cuando tu hijo/a o adolescente te obedezca o se comporte bien, díselo. Muéstrale que te has dado cuenta, le tranquilizará y demostrará que te importa.

● Sé realista

¿Va a poder realizar lo que realmente le pides? Mantenerse en silencio durante todo el día es difícil, pero tal vez pueda entretenerse solo durante 15 minutos mientras estás hablando con alguien.

● Ayuda a los adolescentes con reglas sencillas

Los adolescentes disfrutan conectándose con sus amigos a través de las redes sociales. Para asegurarte de que no pasan demasiado tiempo conectados, reserva unas horas al día en las que el móvil, tableta u ordenador estén apagados o guardados.

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.