



## La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Tiempo de calidad

Las épocas de estrés pueden resultar difíciles de superar, pero hay muchas cosas que puedes hacer para apoyar a tus hijos e hijas. Pasar tiempo de calidad juntos es una oportunidad increíble para que se sientan queridos y seguros. Demuéstrales lo importantes que son con estos consejos:

### Disfrutad de tiempo juntos

Reserva un tiempo para jugar o hablar con tu hijo, y conviértelo en parte de vuestra rutina haciéndolo a la misma hora cada día.

### Pregúntale qué le gustaría hacer

Aumenta su confianza dejando que decida como va a pasar su tiempo de calidad contigo. Escuchar su respuesta demuestra que te importa.

### Ideas divertidas para jugar con tu bebé o hijo/a pequeño/a

Entretén a tu hijo/a durante el tiempo que paséis juntos:

- Copiando sus expresiones y sonidos.
- Cantando canciones y tocando música con cacharros y cubiertos.
- Amontonando piedras o tazas.
- Contándole un cuento o mostrándole dibujos.

No dejes que las distracciones, como la televisión o el teléfono, se interpongan en el tiempo de calidad que paséis juntos.

### Actividades para realizar con tu hijo/a pequeño/a

- Leer un libro o escribir vuestra propia historia.
- Crear un collage o un mosaico con papeles de colores.
- Cantar y bailar vuestras canciones favoritas.
- Convertir una tarea, como ordenar o limpiar, en un juego divertido.
- Ayúdale a hacer los deberes.

### Pasar tiempo de calidad con tu hijo/a adolescente

Incluso si tu hijo/a es mayor, todavía hay muchas formas gratificantes de disfrutar del tiempo juntos:

- Deporte, música, películas: habla de las cosas que realmente le interesan.
- Preparad una receta de cocina juntos.
- Haced algo de ejercicio juntos. Podéis salir a correr o jugar a la pelota.

Haciendo preguntas y proponiendo algunas actividades, podéis asegurar que el tiempo que paséis juntos sea gratificante para ambos.

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.

