



Crianza en tiempos de estrés

Alentar las buenas conductas

Ya sea porque están cansados/as o tienen hambre, o simplemente porque están explorando su independencia, es normal que los/as niños/as se comporten mal de vez en cuando. Esto puede ser frustrante, pero hay muchas cosas que puedes hacer para animar a tu hijo/a a comportarse.

Cambia el enfoque

- Detecta los comportamientos difíciles o negativos tan pronto como comiencen y fomenta un enfoque más positivo.
- Cuando empiecen a estar inquietos/as, sugiere un juego o una actividad interesante para mantener a tus niños/as entretenidos/as.

Haz una pausa

- Si sientes que te molestas, haz una pausa de 10 segundos.
- Concéntrate en inhalar y exhalar lentamente.
- Esto te ayudará a responder de forma más calmada.

Enseña consecuencias

Explicar las consecuencias de su comportamiento ayudará al niño/a a responsabilizarse de sus actos y es una forma eficaz de enseñar disciplina.

- Dale a tu hijo/a la oportunidad de seguir tus

instrucciones antes de decirle la consecuencia.

- Explica la consecuencia de forma clara y tranquila para que la entiendan.
- Si aún así se portan mal, aplica la consecuencia. Ésta puede ser no tomar helado o, para los/as adolescentes, pasar un día sin su teléfono.
- Da a tu hijo/a la oportunidad de cambiar su comportamiento y elógielo cuando haga algo bueno.

Sigue consejos

- Pasen tiempo de calidad en conjunto para que tus hijos/as se sientan queridos/as.
- Construyan una buena relación manteniendo la calma y siendo positivos/as.
- Sigán una rutina para dar a los/as niños/as una sensación de seguridad.

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.**

