

CRIANZA COVID-19

Armonía familiar en el hogar

Cuando modelamos relaciones pacíficas y afectuosas, nuestros hijos se sienten más seguros y amados. El lenguaje positivo, la escucha activa y la empatía ayudan a mantener un ambiente familiar pacífico y alegre en estos tiempos estresantes.

Somos modelos para nuestros hijos e hijas

- La forma que hablamos y nos comportamos frente a otros ¡también influye, en gran manera, sobre cómo ellos se comportan!
- Trata de conversar amablemente con todos en la familia, adultos y niños
- Una mala comunicación entre adultos en el hogar podría causar un impacto negativo en nuestros niños
- Cuanto más practicamos modelar relaciones pacíficas y afectuosas para nuestros hijos, más seguros y amados se sentirán ellos

Usa lenguaje positivo. ¡Funciona!

- Dile a otros lo que quieres que hagan, en vez de decirles lo que no quieres que hagan: En lugar de "Deja de gritar," intenta "Podrías hablar un poco más bajo por favor"
- El elogio hace que otros se sientan apreciados y bien consigo mismos. Frases tan simples como, "Gracias por limpiar la mesa" o "Gracias por cuidar al bebé" podrían hacer una gran diferencia

Cosas buenas para hacer juntos en familia

- Permite que cada integrante tome turnos para elegir una actividad que involucre a toda la familia cada día
- ¡Encuentra maneras de pasar tiempo de calidad con tu pareja y otros adultos en la casa también!

Sé una persona comprensiva al escuchar

- Escucha a otros cuando te están hablando
- Sé abierta/o y demuestra que estás escuchando lo que dicen
- Incluso podría ayudar si resumes lo que escuchaste antes de responder: "Lo que estoy escuchándote decir es..."

Comparte la carga

- Cuidar a los niños y a otros integrantes de la familia es difícil, pero es mucho más fácil cuando se comparten las responsabilidades
- Trata de compartir las tareas de la casa, el cuidado de los niños y otras tareas equitativamente con los miembros de la familia
- Crea un horario con tiempos activos e inactivos con otros adultos del hogar
- Está bien pedir ayuda cuando te estás sintiendo cansada/o o estresada/o, para que puedas tomarte un descanso

¿Te estás sintiendo estresada/o o enojada/o?

- Haz una pausa de 10 segundos. Inhala y exhala lentamente 5 veces. Luego intenta responder con más calma. Millones de padres dicen que esto ayuda, MUCHO
- Establece una tregua cuando ves que los argumentos ya se están desbordando, y vete a otro cuarto o afuera si puedes
- Ve las Hojas de Consejos "Cuando nos Enojamos" y "Mantén la Calma y Maneja el Estrés"



Haz clic [AQUÍ](#) para ver recursos útiles y apoyo si estás viviendo alguna violencia en casa

Para más información haz clic en los links abajo:

- OMS
- UNICEF
- OTROS IDIOMAS
- BASE DE EVIDENCIAS