

1 COVID-19 CRIANZA Tiempo Uno-a-Uno

¿No puedes ir a trabajar? ¿Escuelas y colegios cerrados? ¿Estás preocupado por el dinero? Es normal sentirte estresada/o y abrumada/o.

El cierre de las escuelas y colegios también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños, niñas y adolescentes. El tiempo personalizado con los niños es gratis y divertido. Les hace sentir ser amados y seguros, y que ellos son importantes.

Intenta tener un tiempo por separado con cada hija o hijo

✓ Puede ser de sólo 20 minutos, o más tiempo, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días, para que ellos ya esperen ese momento.



Pregúntale a tu hijo o hija qué le gustaría hacer

✓ Poder elegir aumenta la confianza en sí mismos. Si quieren hacer algo que no está bien con el distanciamiento físico, entonces será una oportunidad para hablar con ellos sobre esto (ver el siguiente folleto).

Ideas con tu bebé / infante

- Copia sus expresiones faciales y sonidos
- Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas
- Jueguen con tazas o bloques, construyendo torres
- Cuéntales una historia, lean un libro o miren fotos



Ideas con tu adolescente

- Hablen sobre algo que les gusta a tus hijos e hijas: deportes, música, televisión, celebridades, amigos...
- Cocinen su comida favorita juntos
- Hagan ejercicio juntos, escuchando su música favorita

Ideas con tu niño o niña

- Lean un libro o miren fotos
- Pinten dibujos con crayolas o lápices de color
- ¡Bailen o canten canciones!
- Realicen juntos un trabajo de la casa - ¡haz que parezca un juego!
- Ayúdales con las tareas escolares

**Escúchalos, míralos.
Dales toda tu atención.
¡Diviértanse!**

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de
OMS

Consejos de
UNICEF

Idiomas de
todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

2 COVID-19 CRIANZA

Manteniendo un ambiente positivo

Es difícil sentirse positivo cuando nuestros niños, niñas o adolescentes nos están volviendo locos. Muchas veces terminamos diciendo "¡Deja de hacer eso!" Pero es mucho más probable que nuestros hijos e hijas hagan lo que les pedimos si les damos instrucciones positivas, y muchos elogios por lo que hacen bien.

Indica el comportamiento que quieres ver

- Usa palabras positivas cuando le digas a tu hijo o hija qué hacer, como por ejemplo "Por favor, guarda tu ropa" (en vez de "¡No hagas un desastre!")

Todo se trata de cómo lo digas

- Gritarle a tu hijo o hija solo hará que tú y ellos estén más estresados y enojados. Llama la atención de tu hijo o hija usando su nombre. Habla con voz tranquila.

Elogia a tus hijos cuando se comportan bien

- Intenta elogiar a tu hijo, hija o adolescente por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestren en el momento, pero los verás repetir esa buena acción. También les asegurará a ellos que los ves y te preocupas por ellos.



Sé realista

- ¿Puede tu hijo o hija realmente hacer lo que le estás pidiendo? Es muy difícil para un niño o una niña mantenerse callado dentro de la casa por un día entero, pero tal vez pueda permanecer en silencio por 15 minutos mientras que tú estás hablando por teléfono.

Ayuda a tu adolescente a mantenerse conectado

- Especialmente los adolescentes necesitan poder comunicarse con sus amigos. Ayuda a tu hijo o hija a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Es algo que también pueden hacer juntos!



¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de
OMS

Consejos de
UNICEF

Idiomas de
todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

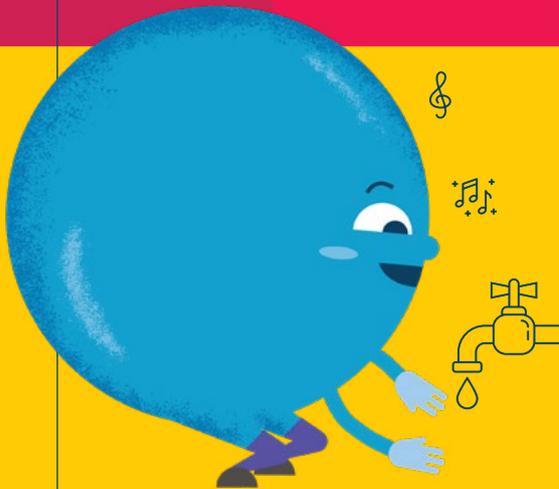
3 COVID-19 CRIANZA

¡Establece una base segura!

COVID-19 nos ha quitado nuestras rutinas diarias de trabajo, hogar y escuela. Esto es difícil para niños, niñas, adolescentes y para ti. Hacer nuevas rutinas puede ayudar.

Construye una rutina diaria flexible pero constante.

- ▶ Haz una rutina para ti y tus hijos que tenga espacio para actividades planeadas así como para tiempo libre. Esto puede ayudarles a los hijos a sentirse más seguros y mejorar su comportamiento.
- ▶ Los niños y niñas o adolescentes pueden ayudar a planificar la rutina del día, como por ejemplo poner el horario en que van a cumplir sus tareas de la escuela. Los niños seguirán mejor el plan si ellos mismos ayudan a elaborarlo.
- ▶ Incluye ejercicios físicos todos los días. Esto ayudará con el estrés y con niños y niñas con mucha energía en casa.



Tú eres un modelo para el comportamiento de tu hijo o hija

- ▶ Si tú pones en práctica mantener distancias seguras e higiene para ti mismo, y tratas a los demás con compasión, especialmente con aquellos que están enfermos o vulnerables. Tus hijos y adolescentes aprenderán de ti.

Enseña a tu hijo o hija mantener distancia miento seguro

- ▶ Si está permitido en tu país, deja que tus hijos salgan afuera.
- ▶ También pueden escribir cartas y hacer dibujos para compartir con otros. ¡Ponlos afuera de tu casa para que otros lo vean!
- ▶ Puedes tranquilizar a tu hijo o hija explicando sobre las medidas que has tomado para mantener seguridad. Escucha sus sugerencias y tómalas en serio.

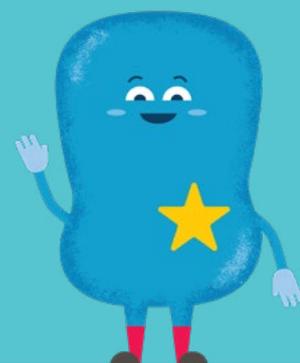
Haz que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidas

- ▼ Inventa una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agrega acciones! Da a los niños puntaje y elogio por lavarse las manos regularmente.
- ▼ Haz un juego para ver cuántas veces tocamos nuestras caras, con un premio para el menor número de toques (pueden controlarse mutuamente).

Al terminar el día, toma un minuto para reflexionar sobre el día.

Di a tu hijo o hija una cosa positiva o divertida que ellos hicieron.

Elógiate a ti mismo por lo que hiciste bien hoy. ¡Eres increíble!



¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

4 COVID-19 CRIANZA

Mal Comportamiento

Es normal que se comporten mal cuando los niños están cansados, con miedo, tienen hambre, o están aprendiendo a ser independientes. ¡Y pueden volvernos locos cuando estamos atrapados en casa!

Intenta redirigir

- > Detecta el mal comportamiento lo antes posible y redirige la atención de tus hijos de un mal comportamiento a uno bueno.
- > ¡Detenlo antes de que comience! Cuando empiecen a inquietarse, puedes distraerlos con algo interesante o divertido: "Vengan, ¡vamos a jugar un juego!"

Toma una Pausa

¿Sientes ganas de gritar? Haz una pausa de 10 segundos. Inhala y exhala lentamente cinco veces. Luego trata de responder de una manera más tranquila.

Millones de padres dicen que esto ayuda - MUCHO.

Usa consecuencias

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos sobre la responsabilidad de lo que hacen. También permiten una disciplina controlada. Esto es más efectivo que golpear y gritar.

Sigue usando los Consejos 1-3

- > Tiempo uno-a-uno, elogio por hacer algo bueno, y rutinas constantes reducirán el mal comportamiento.
- > Da a tus niños, niñas y adolescentes trabajos sencillos con responsabilidades. Sólo asegúrate de que sea algo que ellos sean capaces de hacer. ¡Y felicítalos cuando lo hagan!

- > Da a tu hijo o hija la opción de seguir tus instrucciones antes de darles la consecuencia.
- > Trata de mantener la calma al dar la consecuencia.
- > Asegúrate de poder cumplir con la consecuencia. Por ejemplo, quitarle el teléfono a un adolescente por una semana es difícil de aplicar. Retirarlo durante el tiempo de una hora es más realista.
- > Una vez que la consecuencia haya terminado, da a tu hijo una oportunidad de hacer algo bueno y felicítalo por ello.

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

5 COVID-19 CRIANZA

Mantén la calma y maneja el estrés

Este es un tiempo estresante. Cuida de ti mismo, para que puedas cuidar de tus hijos.

No estás sola, no estás solo

Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentra a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes. Escucha a esa persona. Evita las redes sociales que te hagan sentir pánico.

Toma un descanso

Todos necesitamos tomar un descanso a veces. Cuando tus hijos estén dormidos, haz algo divertido o relajante para ti. Haz una lista de actividades saludables que te gustan hacer. ¡Te lo mereces!

Escucha a tus hijos y a tus hijas

Sé abierto y escucha a tus hijos e hijas. Tus hijos te buscarán para conseguir apoyo y seguridad. Escucha a tus hijos cuando ellos comparten cómo se sienten. Acepta como se sienten y dales consuelo.



Haz una Pausa

Prepara una actividad relajante de 1 minuto que puedas hacer cuando sientes ansiedad o estrés

Paso 1: Preparación

- Encuentra una posición cómoda, sentado con los pies planos en el piso y las manos descansando en tu regazo.
- Cierra los ojos si te es más cómodo.

Paso 2: Pensar, sentir, cuerpo

- Pregúntate: "¿Qué estoy pensando ahora?"
- Observa tus pensamientos. ¿Son negativos o positivos?
- Observa tus emociones, examina si son sentimientos de felicidad o no.
- Observa cómo se siente tu cuerpo. Examina si alguna parte duele o está tensa.

Paso 3: Concéntrate en tu respiración

- Escucha como tu aliento entra y sale.
- Puedes poner la mano sobre tu estómago y sentir como sube y baja con cada respiración.
- Quizás podrías decirte a ti mismo: "Está bien. Pase lo que pase, estoy bien."
- Luego, solo escucha a tu respiración por un rato.

Paso 4: Volviendo

- Observa cómo se siente todo tu cuerpo.
- Escucha los sonidos en la habitación.

Paso 5: Reflexionando

- Piensa: "¿Me siento diferente de alguna forma?"
- Cuando estés listo, abre los ojos.

Hacer una Pausa también puede ser útil cuando sientes que tus hijos te están irritando o que han hecho algo mal. Te da la oportunidad de estar más calmado. Unas pocas respiraciones profundas, o conectando con la sensación del piso debajo de tus pies, pueden hacer la diferencia.

¡También puedes hacer una pausa con tus hijos!

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS

Consejos de UNICEF

Idiomas de todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 COVID-19 CRIANZA

Conversando acerca del COVID-19

Tienes que estar dispuesto/a para conversar. Ellos ya habrán escuchado algo. El silencio y los secretos no protegen a nuestros hijos. La honestidad y transparencia sí lo hacen. Piensa acerca de cuánto van a comprender ellos. ¡Conoces a tus hijos mejor que nadie!

Sé abierta/o y escucha

Permite que tu hijo hable libremente. Haz preguntas abiertas para ver cuánto saben acerca del tema.

Sé honesta/o

Siempre responde a sus preguntas con sinceridad. Piensa en la edad que tiene tu hijo o hija y cuánto puede comprender.

Sé alentadora/r

Tu hijo o hija puede estar asustado/a o confundido/a. Da un espacio para compartir cómo se siente y hazle saber que estás ahí para apoyarle.

Es correcto no saber todas las respuestas

Está bien decir "No lo sabemos, pero estamos trabajando en eso"; o "No lo sabemos, pero creemos que..." ¡Usa esto como una oportunidad para aprender algo nuevo con tu hijo o hija!

Héroes, no agresores

Explica que COVID-19 no tiene nada que ver con la apariencia de alguien, ni de dónde es o qué idioma habla. Di a tu hijo o hija que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes las cuidan.

Busca historias de personas quienes trabajan para detener el brote del virus y quienes cuidan a personas enfermas.

Hay muchas historias circulando

Algunas pueden no ser ciertas. Usa sitios confiables:

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

y

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

de OMS y UNICEF.

Concluye con algo positivo

Verifica si tu hijo o hija está bien. Hazle recordar que te preocupas por él o ella, y que puede hablar contigo cuando lo necesite. ¡Luego hagan algo divertido juntos!

¡Haz clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de
OMS

Consejos de
UNICEF

Idiomas de
todo el mundo

EVIDENCIA



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.