

4 COVID-19 CRIANZA

Quando se comportan mal...

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 comportamiento negativo lo antes posible y redirige la atención de tus hijos para un comportamiento positivo
- ▶ ¡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

- ▶ 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.

- ▶ 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!

¡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.