5 COVID-19 CRIANZA
Mantenga la Calma y Maneje el Estrés

Este es un tiempo de estrés. Cuida a sí mismo, para que usted pueda cuidar de sus hijos.

Usted no está solo/a

Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente usted. Escúchale a esa persona. Evíta aquellas redes sociales que le hagan sentir pánico.

Tome un Descanso

Todos necesitamos tomar un descanso. Cuando sus hijos estén dormidos, haga algo divertido o relajante para sí mismo. Haga una lista de actividades saludables que le gusten hacer a usted. ¡Se lo merece!

Escuche a sus hijos

Sé abierto y escuche a sus hijos. Sus hijos buscarán su apoyo y tranquilidad en usted. Escuche a sus hijos cuando ellos cuentan cómo se sienten. Afirme los sentimientos que tienen y denles consuelo.



Hacer una Pausa

Prepare una activiad relajante de 1 minuto que usted pueda hacer cuando siente ansiedad o estrés

Paso 1: Preparación
- Encuentre una posición cómoda, sentada con los pies planos en el piso y las manos descansando en su regazo.
- Cierre los ojos si te es más comodo.

Paso 2: Pensar, sentir, cuerpo
- Pregúntese: "¿Qué estoy pensando ahora?"
- Observe sus pensamientos. ¿Son negativos o positivos?
- Observe sus emociones, si son sentimientos de felicidad o no.
- Observe cómo se siente su cuerpo. ¿Hay dolor o tensión?

Paso 3: Concéntrase en su respiración
- Escuche cómo sale y entra cada suspiro.
- Puede poner la mano sobre su estomago y sentir como sube y baja con cada respiración.
- Quizas usted quisiera decirse a sí mismo: "Está bien. Sea lo que sea, estoy bien."
- Luego, solo escúche a su respiración por un rato.

Paso 4: Volviendo
- Observe cómo se siente todo su cuerpo.
- Escuche los sonidos en la habitación.

Paso 5: Reflecionando
- Piense, '¿me siento diferente de alguna forma?'
- Cuando usted esté listo, abre los ojos.

Hacer una Pausa también puede ser útil cuando siente que sus hijos le están fastidiando o que han hecho algo mal. Le da la oportunidad a usted de estar más calmado. Unas pocas respiraciones profundas, o conectando con la sensación del piso debajo de sus pies, pueden hacer la diferencia. ¡También puede Hacer una Pausa con sus hijos!

¡Haga clic aquí para obtener más consejos para padres!

Consejos de OMS | Consejos de UNICEF | Idiomas de todo el mundo | EVIDENCIA

World Health Organization · unicef for every child · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID from the American People · Accelerate Adolescent Success Africa · CDC Centers for Disease Control and Prevention

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.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.