

# 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.