

# 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.