Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente

Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS

unicef
para cada infancia

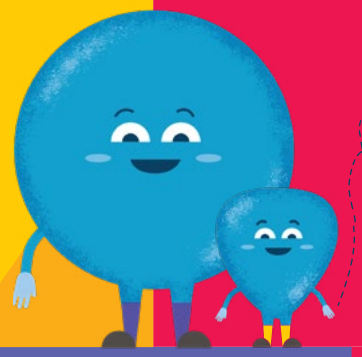
1 COVID-19 Crianza
Tiempo Uno-a-Uno

¿No puede ir a trabajar? ¿Escuelas y colegios cerrados? ¿Preocupado/a por el dinero? Es normal sentirse estresado/a y abrumado/a a.

El cierre de la escuela y del colegio también es una oportunidad para mejorar las relaciones con nuestros niños, niñas y adolescentes. El tiempo uno-a-uno es gratis y divertido. Hace que los niños se sientan amados y seguros, y les muestra que ellos son importantes.

Dedique tiempo para pasar con cada hijo e hija

Puede ser de sólo 20 minutos, o más tiempo, depende de nosotros. Puede ser a la misma hora todos los días para que los niños o adolescentes puedan esperarlo.



Pregúntele a su hijo o hija qué le gustaría hacer

Poder elegir aumenta su confianza en sí mismo. 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 su bebé / niño o niña pequeño/a

- Copie sus expresiones faciales y sonidos.
- Canten canciones, hagan música con ollas y cucharas.
- Apile tazas o bloques.
- Cuente una historia, lean un libro o comparte fotos.

Apague la TV y el teléfono. Este es un tiempo libre-de-virus

Ideas con su adolescente

- Hablen sobre algo que le gusta a sus hijos: deportes, música, televisión, celebridades, amigos.
- Salgan a caminar, al aire libre o dentro de la casa.
- Hagan ejercicio juntos con su música favorita.

Ideas con su niño o niña

- Lean un libro o miran fotos.
- Salgan a caminar, al aire libre o dentro de la casa
- ¡Bailen con música o canten canciones!
- Realicen juntos un trabajo en la casa - ¡haga que la limpieza y el cocinar sean un juego!
- Ayúdale con las tareas escolares.

Escúchalos, míralos. Déles toda su atención. ¡Que se divierten!

¡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.

2 COVID-19 CRIANZA
Manteniéndolo Positivo

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

Diga el comportamiento que usted quiere ver

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer, como por ejemplo "Por favor guarda su ropa" (en vez de "¡No hagas un desastre!"

Todo se trata de cómo se lo dice

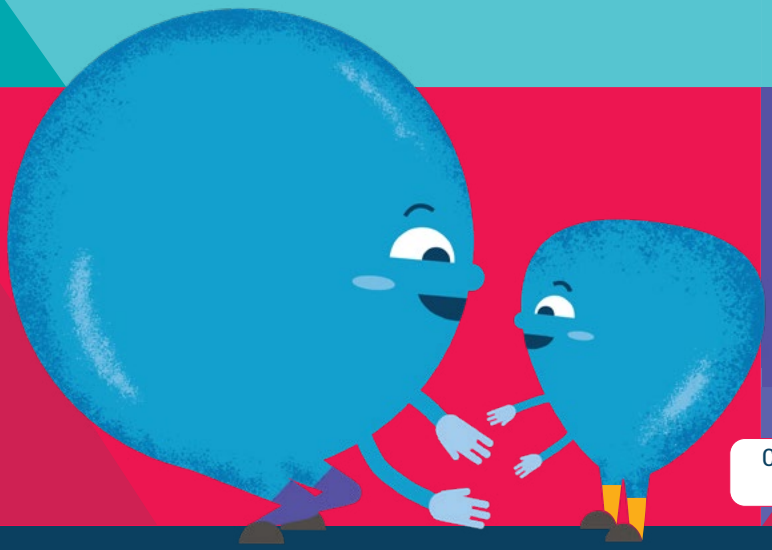
Gritarle a su hijo solo hará que usted y ellos estén más estresados y enojados. Llame la atención de su hijo usando su nombre. Hable con voz tranquila.

Elogie a sus hijos cuando se comportan bien

Trate de elogiar a su hijo pequeño o adolescente por algo que ha hecho bien. Puede que no responden en el momento, pero los verás haciendo esa cosa buena de nuevo. También les asegurará que usted le ve y se preocupa por ellos.

Sea realista

¿Puede su hijo realmente hacer lo que usted le está pidiendo? Es muy difícil para un niño mantenerse quieto dentro de la casa por un día entero, pero tal vez puedan permanecer en silencio por 15 minutos mientras que usted está hablando por teléfono.



Ayúdale a su adolescente a mantenerse conectado

Los adolescentes en especial necesitan poder comunicarse con sus amigos. Ayude a su hijo o hija a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento. ¡Es algo que también pueden hacer juntos!

¡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.

3 COVID-19 CRIANZA ¡Establezca una estructura!

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

Construya una rutina diaria flexible pero constante

- Haga una rutina para usted y sus hijos que tiene tiempo para actividades planeadas como para tiempo libre. Esto puede ayudarles a tus 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 van a seguirla mejor si ayudan a elabolarlo.
- Incluir los ejercicio todos los días. Esto ayudará con el estrés y la abundancia de energia en los niños.

Enseñe a su hijo sobre mantener distancia miento seguro

- Si esta permitido en su país, deje que sus hijos salgan afuera a jugar.
- También pueden escribir cartas y hacer dibujos para compartir con otros. ¡Póngalos afuera de su casa para que otros lo vean!
- Puede tranquilizar a su hijo explicando sobre las medidas que ha tomado para mantener seguridad. Escuche sus sugerencias y tómelas en serio.

Haga que el lavado de manos y otras medidas de higiene sean divertidos

Invente una canción de 20 segundos para cantar mientras se lavan las manos. ¡Agregue acciones! Dele a los niños puntaje y elogio por lavarse las manos regularmente.

Haga un juego para ver cuántas veces tocamos nuestras caras, con un premio por el menor número de toques (pueden contar el uno para el otro).

Usted es un modelo para el comportamiento de su hijo

- Si usted pone en práctica mantener distancias seguras e higiene, y trate a los demás con compasión, especialmente aquellos que están enfermos o vulnerables, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

Al terminar el dia, tome un minuto para reflexionar sobre el día.

Cuéntale a su hijo o hija una cosa positiva o divertida que ellos hicieron.

Elogíese a sí mismo por lo que hizo bien hoy. ¡Usted es una estrella!

¡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.

4 COVID-19 CRIANZA Mal Comportamiento

Todos los niños se portan mal. Es normal cuando los niños están cansados, con miedo, tienen hambre, o están aprendiendo independencia. ¡Y pueden volvernos locos cuando estamos atrapados en casa!

Intenta redirigir

- Detecte el mal comportamiento temprano y redirija la atención de sus hijos de un mal comportamiento a uno bueno.
- ¡Deténlo antes de que comience! Cuando empiezan a inquietarse, pueda distraer con algo interesante o divertido: "Ven, ¡vamos a ir a dar un paseo!"

Hacer una Pausa

- ¿Usted siente ganas de gritar? Haga una pausa de 10 segundos. Inhale y exhale lentamente cinco veces. Luego trate de responder de una manera más tranquila.
- Millones de padres dicen que esto ayuda - MUCHO.

Use consecuencias

Las consecuencias ayudan a enseñar a nuestros hijos la responsabilidad de lo que hacen. También permiten una disciplina controlada. Esto es más efectivo que los golpes o gritos.

- Déle a su hijo la opción de seguir sus instrucciones antes de darle la consecuencia.
- Trate de mantener la calma al dar la consecuencia.
- Asegúrese de poder cumplir con la consecuencia. Por ejemplo, quitar el teléfono de un adolescente durante una semana es difícil de aplicar. Retirarlo durante una hora es más realista.
- Una vez que la consecuencia ha terminado, déle a su hijo la oportunidad de hacer algo bueno y felicítelo por ello.

Siga usando los Consejos 1-3

- Tiempo uno-a-uno, elogio por hacer algo bueno, y rutinas constantes reducirán el mal comportamiento.
- Déle a sus niños, niñas y adolescentes trabajos sencillos en la casa, con responsabilidades. Sólo asegúrese de que sea algo que puedan hacer. ¡Y [illegible] cuando lo hagan!

¡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.

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 actividad 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.

6 COVID-19 CRIANZA
Conversando acerca del COVID-19

Esté dispuesto a conversar. Ellos ya habrán escuchado algo. El silencio y los secretos no protegen a nuestros hijos. La honestidad y transparencia sí le protegen. Piense en las cosas que ellos van a entender. ¡Usted conoce a sus hijos mejor que nadie!

Actúe con apertura y escuche

Permita que su hijo hable libremente. Hágales preguntas abiertas para ver cuánto ya saben acerca del tema.

Se honesto

Responda siempre sus preguntas con sinceridad. Piense en la edad que tiene su hijo y su capacidad de comprensión.

Se un apoyo

Su hijo puede estar asustado o confundido. Déles espacio para compartir cómo se sienten y hágales saber que usted está allí para apoyarles a ellos.

Está bien no saber las respuestas

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

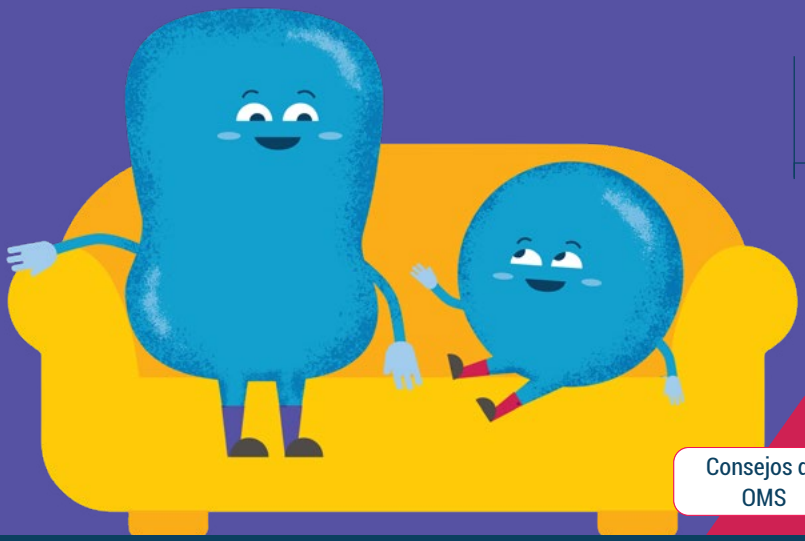
Héroes, no agresores

Explique que COVID-19 no tiene nada que ver con la aparencia de alguien, ni de dónde es o qué idioma habla. Dígale a su hijo que podemos ser compasivos con las personas que están enfermas y con quienes le cuidan.

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

Hay muchas historias circulando

Algunos pueden no ser ciertos. Use sitios confiables:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public
y
https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19
de OMS y UNICEF.



Concluye con algo positivo

Verifique si su hijo está bien. Recuérdele que usted se preocupa por el o ella, y que puede hablar con usted cuando necesite. ¡Luego hagan algo divertido juntos!

¡Haga clic aqui 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.