

CRIANZA COVID-19

Quando nos Enojamos

Amamos a nuestros niños, niñas y adolescentes, pero el estrés por el COVID-19, la falta del dinero y la cuarentena nos pueden hacer enojar. Aquí podemos ver cómo mantener el control y manejar nuestro enojo para no lastimar a otros.

Detén al río desde su origen

- > Usualmente son las mismas cosas que nos estresan o nos hacen enojar cada vez
- > ¿Qué te hace enojar? ¿Cuándo ocurre esto? ¿Cómo reaccionas normalmente?
- > Evita que inicie. Si ocurre cuando estás cansada/o, intenta dormir o descansar. Si es hambre, trata de asegurar que comas algo. Si es cuando te sientes sola/o, pide apoyo a alguien
- > Cuídate a ti mismo. Intenta usar los recursos de "haz una pausa" o "manejando el estrés" de las hojas de consejos



La ciencia cerebral demuestra que si controlas tu enojo o si haces algo positivo, aumenta el desarrollo del cerebro de tu hijo/a.

¡Eso es un éxito real!

Toma un descanso

- > Cuando empiezas a sentirte enojada/o, tómate 20 segundos para calmarte. Inhala y exhala lentamente 5 veces antes de hablar o moverte.
- > Vete a algún otro lugar por diez minutos para recuperar el control de tus emociones. Si tienes un espacio seguro afuera, vete afuera
- > Si es un bebé que no deja de llorar, está bien dejarle acostado de manera segura, boca arriba, y alejarte por un rato. Llama a alguien que te ayude a calmarte. Y chequea al bebé cada 5-10 minutos

Cuídate a ti mismo

- > Todos necesitamos conectarnos. Habla con amigas/os, familia y otras redes de apoyo todos los días
- > Reduce el consumo de alcohol o no tomes, especialmente cuando los niños están despiertos
- > ¿Tienes algún arma o algo que podría usarse para golpear a otros? Ponlos bajo llave, escóndelos o quítalos de tu casa
- > Si no es seguro para los niños en casa, está bien que vayan a otro lado para buscar ayuda o que se queden en otro lugar por un tiempo

La crisis del COVID-19 no durará para siempre – pero debemos sobrepasarla por el momento, un día a la vez.

Para más información haz clic en los links abajo:

[OMS](#)

[UNICEF](#)

[OTROS IDIOMAS](#)

[BASE DE EVIDENCIAS](#)