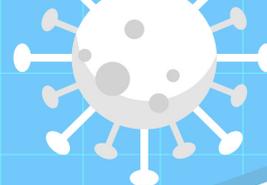


COVID-19 CRIANZA PANDÉMICA

PROTEGIENDO A LOS NIÑOS DE LA VIOLENCIA



1



1. PADRES SANOS

PADRES SANOS – Usted puede atender las necesidades emocionales de su hijo, de forma más efectiva, cuando usted mismo se encuentre en buena salud psicológica y física.

EL MANEJO DE LAS EMOCIONES - La conciencia de uno mismo es fundamental para el manejo de las emociones.

COMUNICACIONES – Las buenas comunicaciones son importantes para ayudar a su hijo a sentirse seguro y apoyado, durante la pandemia.

2. QUÉDESE CONECTADO ...

Y DESCONECTADO, HAGA POR LO MENOS 20 MINUTOS DE ACTIVIDADES, DESCONECTADO

APAGUE SU CELULAR/TELEVISIÓN



Aproveche este tiempo de cuarentena para crear un vínculo con su hijo. Incluso breves períodos de juego, salir al aire libre y hablar, pueden reforzar la sensación de seguridad del niño, en momentos de incertidumbre o de miedo como lo es este.



3. ACTITUD POSITIVA

ES DIFÍCIL SENTIRSE POSITIVO, CUANDO NUESTROS HIJOS NOS ESTÁN VOLVIENDO LOCOS. INTENTE DARLES UNA INSTRUCCIÓN POSITIVA Y MUCHOS ELOGIOS POR TODO AQUELLO QUE HACEN BIEN.



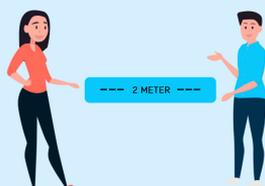
- Haz el comportamiento que quieres ver.
- Habla con voz calmada. Consiga la atención de su hijo, empleando su nombre.
- Elogie a su hijo cuando se comporte bien.
- Gritarle a tu hijo sólo hará que tú y ellos estén más estresados y enojados.

4. CREAR UNA RUTINA DIARIA FLEXIBLE PERO CONSISTENTE

HAGA UN HORARIO PARA USTED Y SU HIJO, EN EL QUE TENGA TIEMPO PARA ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS COMO EL TIEMPO LIBRE.



Incluir ejercicio físico en cada día, esto ayuda a reducir el estrés para un niño que puede tener mucha energía en casa.



Enseñe a su hijo a respetar las distancias de seguridad.



Asegúrese del lavado de manos y de la higiene. Asegúrese de que su hijo se lave las manos por lo menos durante 20 segundos.



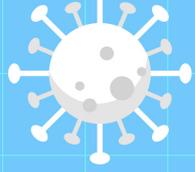
Sea un modelo a seguir para su hijo en términos de higiene y distancia de seguridad - su hijo aprenderá de usted.

Courtesy information from <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>

INFOGRAPHIC BY THE CENTER FOR THE PROTECTION OF CHILDREN'S RIGHTS FOUNDATION.
TEL. +66 24121196 & +66 2412 0739
WWW.THAICHLDRIGHTS.ORG / WWW.CPCRTHAILAND.COM

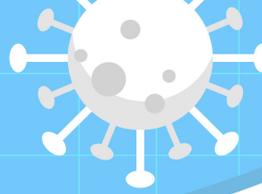


Partage
avec les enfants du monde



COVID-19 CRIANZA PANDÉMICA

PROTEGIENDO A LOS NIÑOS DE LA VIOLENCIA



2

5. MANEJAR EL MAL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO

Evite atribuir la emoción de su hijo a su intención negativa. Tómese un descanso y mantén la calma cuando estés enfadado o abrumado. El estrés de los padres puede llevar a la interrupción de la crianza de los hijos.



DISTRACCIÓN

Es una estrategia simple pero efectiva, cuando el comportamiento puede ser un problema. Por ejemplo: cambia la escena.



TÓMESE UN DESCANSO

Inhale y exhale lentamente 5 veces, ya que el resultado estará más tranquilo y en una mejor posición para responder.



RECOMPENSE EL BUEN COMPORTAMIENTO

Para motivar e inspirar el buen comportamiento de sus hijos.



PASAR TIEMPO CON SUS HIJOS

Elogiarlos y la disciplina positiva son importantes en manejar los comportamientos negativos de su hijo.

6. MANEJANDO EL ESTRÉS Este puede ser un período estresante. Cuidese mismo, para que pueda cuidar de sus hijos.



NO ESTÁS SOLO/A

Millones de personas tienen los mismos miedos que nosotros. Encuentre a alguien con quien pueda hablar sobre cómo se siente. Escúchelos. Evite los medios de comunicación que le provoca pánico.



TÓMESE UN DESCANSO

Todas y todos necesitamos un descanso. Haga algo divertido o relajante para usted mismo. Haga una lista de actividades saludables, que usted pueda realizar. Por ejemplo: caminar, hacer jardinería o meditar.



ESCUCHE A SU HIJO

Sea abierto/a y escuche a su hijo, cuando comparta cómo se siente. Acepte cómo se sienten ellos y deles consuelo.

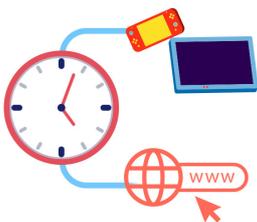
7. HABLANDO DE COVID-19 Esté dispuesto/a a hablar sobre ello. Silencio y secretos no protegen a tus hijos. La honestidad y la franqueza lo hacen.



Sea abierto/a y escuche – Permita que su hijo hable o dibuje, para descubrir cuánto sabe sobre el COVID-19.

Bríndeles apoyo – Déles espacio para compartir cómo se sienten y hágales saber que usted está allí, para ayudarlos.

8. MANTENIENDO A SUS HIJOS A SALVO EN INTERNET



Establezca límites de tiempo, en la pantalla, para equilibrar las actividades en línea y fuera de línea. Especialmente, los niños menores de 2 años, no deberían estar expuestos a los medios en línea y a las pantallas.



Corren un mayor riesgo de explotación sexual, ciberacoso u otras amenazas en línea. Enséñeles a sus hijos a detectar noticias falsas, fotografías y ciberacoso.

Courtesy information from <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>

INFOGRAPHIC BY THE CENTER FOR THE PROTECTION OF CHILDREN'S RIGHTS FOUNDATION.

TEL. +66 2412 1196 , +66 2412 0739

WWW.THAICHLDRIGHTS.ORG / WWW.CPCRTHAILAND.COM



Partage
avec les enfants du monde

