



Consejos para padres de bebés

El COVID-19 hace que estemos más estresados e irritables, siendo menos tolerantes y haciendo que la paternidad y la maternidad sean más exigentes que nunca. Los padres y madres tratan mejor con los más pequeños cuando demuestran menos estrés y mayor confianza en sí mismos.



Aquí hay algunas ideas para ayudarlos a adaptarse en el tiempo de estrés del COVID-19

Establezca rutinas y estructúrelas

La pandemia del COVID-19 ha modificado radicalmente las rutinas y el ambiente de los más pequeños. Los niños aprenden y se comportan mejor cuando su rutina es predecible y el día está estructurado.

Usted puede:

- **Crear un horario** que establezca el tiempo de lectura, juego libre y tiempo fuera de casa
- **Mantener las rutinas del almuerzo/cena, siesta y hora de acostarse** de manera consistente
- **Acostar a los niños** a la misma hora todos los días.

Guíe y enseñe a los niños

Los niños se esfuerzan en adaptarse a muchos cambios durante situaciones como la del COVID-19. Algunos lloran más, no comen o duermen, se enojan con facilidad y se vuelven más inseguros y desobedientes.

Usted puede:

- **Establecer límites y expectativas claras.** *“No tiramos la comida al suelo, ayúdame a recogerla por favor”*
- **Felicitarlo por la buena conducta:** *“Me gusta que no hayas bajado abajo, ¡muy bien!”*
- **Utilizar una orden en cada momento:** *“Ven aquí. Tráeme el cepillo, por favor”.*
- **Redirigirla a las buenas prácticas:** *“¡Vamos a leer tu libro favorito!”*



Hora de jugar: ¡Aprender es divertido!

En tiempos de estrés, algunos niños no querrán jugar. Los niños aprenden mejor cuando están disfrutando de lo que están haciendo.

Usted puede:

- **Darles juguetes** o actividades que les gusten
- **Darles opciones:** *“esta o la otra camiseta”*
- **Leer libros juntos** y dejándoles a ellos pasar la página
- **Minimizar el tiempo de uso de pantallas**
- **Jugar juntos:** puzzles, escondite, o ¡construir un fuerte!



Ayude a los niños a entender sus emociones

Los niños que sufren de estrés pueden estar más inquietos y sentirse tristes o enfadados. Ellos necesitan ayuda manejando sus emociones.

Usted puede:

- **Ponerle nombre a sus emociones** y sentimientos: *“Sé que esto te da miedo”*
- **Tocarlos y acariciarlos;** así les demuestra que son amados y que pueden confiar en usted
- **Ayudarlos a que se calmen** mediante ejercicios de respiración, dando un pequeño paseo o centrándose en las rutinas



Consejos para padres de niños pequeños

El COVID-19 hace que estemos más estresados e irritables, siendo menos tolerantes y haciendo que la paternidad y la maternidad sean más exigentes que nunca. Los padres y madres tratan mejor con los más pequeños cuando demuestran menos estrés y mayor confianza en sí mismos.



Aquí hay algunas ideas para ayudarlos a adaptarse en el tiempo de estrés del COVID-19

Establezca rutinas y estructúrelas

La pandemia del COVID-19 ha modificado radicalmente las rutinas y el ambiente de los niños. Los niños aprenden y se comportan mejor cuando su rutina es predecible y está estructurada.

Usted puede:

- **Mantener las rutinas** del almuerzo/cena, siesta y hora de acostarse en una manera consistente y predecible
- **Crear un horario** de tiempo de lectura y juego libre; póngalo donde los niños puedan verlo
- Dejar que los niños **tomen decisiones** pero límitese a dos: *“esta camiseta o la otra”*

Guíe y enseñe a los niños

Los niños se esfuerzan en adaptarse a muchos cambios durante situaciones como la del COVID-19. Algunos lloran más, no comen o duermen, se enojan con facilidad y se vuelven más inseguros y desobedientes.

Usted puede:

- **Establecer límites claros:** *“Si quieres jugar con estos juguetes otra vez, tienes que guardarlos”*
- **Felicitarle y animarle a repetir** la buena conducta. *“¡Es genial que hayas estado sentada durante la cena!”*
- **Sonreírle y abrazarle:** así los niños se sienten queridos y ven cómo se siente usted.
- **Mantener de forma constante los límites y consecuencias:** *“Si pegas, ya no podrás jugar”*
- **No pegue a su hijo.** Eso les demuestra que pegar está bien.

Hora de jugar: ¡Aprender es divertido!

En tiempos de estrés, algunos niños no querrán jugar. Los niños aprenden mejor cuando están disfrutando de lo que están haciendo.

Usted puede:

- **Disfrazarse,** bailar, cantar canciones y contar historias.
- **Leer:** hablar y contar los dibujos y narrar la historia.
- **Hacer arte:** colorear y pintar, o ¡Construya un fuerte!



Ayude a los niños a entender sus emociones

Los niños estresados pueden estar inquietos, sentirse tristes o enfadados. Ellos necesitan ayuda manejando sus sentimientos.

Usted puede:

- **Hablar con su hijo sobre los sentimientos** de él y los suyos y **nombrar sus emociones.**
- **Usar el juego** para hablar con su hija sobre sentimientos: *“Mira tu muñeca, creo que está feliz”*
- **Ayudar a su hija a calmarse:** respiren profundamente y cuenten hasta diez
- **Responder las preguntas de su hija** sobre lo que está pasando de una manera que pueda entender.
- **Explicarle las razones detrás de las normas:** *“Limpiarse las manos nos mantiene sanos”*

*Marina Kerlow, BA, *Jone Renteria, BA, *Natasha Cabrera, Ph.D., and **Stephanie Reich, Ph.D., BabyBooks2

*University of Maryland, **University of California, UCI