

CRIANZA COVID-19

Consejos para personal de atención social

para identificar familias en riesgo y brindar apoyo a los padres en la crianza de sus hijos

Gracias por seguir contactando a estas familias. Tu apoyo realmente hará una diferencia para ellos. Cuando le llamas por teléfono, pregúntale si es un buen momento para conversar.

Preguntas breves para identificar familias de alto riesgo

Esta situación hace que las familias estén muy estresadas. ¿Podrías decirme cuán estresante es la crianza de tus hijos ahora? 0 – Totalmente bien 10 – Incapaz de manejarlo	Alto riesgo – 5 o superior
Muchas familias tienen argumentos durante el encierro, o sienten que sus hijos están tratando de hacerles enojar. ¿Están sucediendo alguna de estas cosas en tu hogar? 0 – Nunca 10 – Todo el tiempo	Alto riesgo – 5 o superior
Observación: conoces a tus familias. Si sabes que están en alto riesgo, sigue tu conocimiento o instinto al respecto. Ustedes son los que mejor sabrán.	Alto riesgo - sigue tu experiencia.

Para todas las familias: ¿Les gustaría recibir algunos mensajes de texto gratuitos para los padres y responsables de niños durante COVID-19?

[En caso afirmativo] Agrega tu número al sistema de mensajes de texto para obtener sugerencias para padres [disponible a fines de mayo]

Próximos pasos: guías sugeridas para sus llamadas, basadas en evidencia



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this mark in any other manner by any other person, without the express written permission of the CDC, is prohibited.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Iflfa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FUNDACIÓN DE LA NIÑEZ MUNDIAL



INTERNET
OF GOOD THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

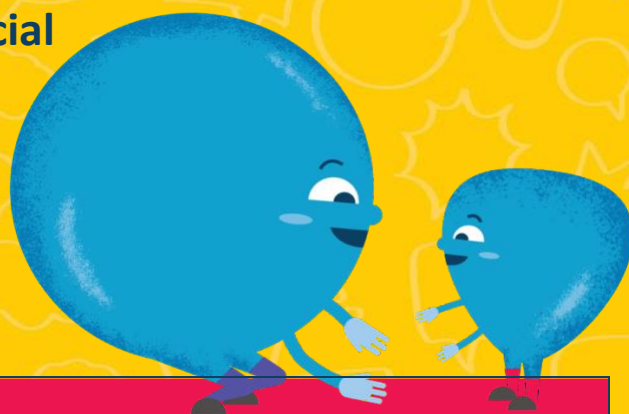
USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

CRIANZA COVID-19

Consejos para personal de atención social

Al personal de atención social: ¡Te mereces felicitaciones!
Gracias por continuar apoyando a las familias necesitadas, incluso en estos tiempos difíciles. Ustedes son héroes.



Llamada 1

Nuevo consejo: Haz una pausa

Hacer una pausa ayuda cuando te sientes muy estresada/o o enojada/o con tus niños o adolescentes. Si sientes que tal vez vas a gritarles o golpearlos, aléjate de ellos y respira lenta y profundamente cinco veces dentro y fuera, dentro y fuera. [A algunas personas les gusta pensar en una música, que anime y levante el espíritu, cuando hacen esto]. Millones de personas encuentran que esto ayuda mucho. ¡Pruébalo una vez hoy y ve si te ayuda!

Llamada 2

Preguntando sobre el último consejo

¿Pudiste hacer una pausa con cinco respiraciones profundas? ¿Ayudó?

[Si es así] ¡Bien hecho! ¡Deberías estar muy orgullosa/o de ti misma/o!

[Si no] ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos?

[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicitales por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]

Nuevo consejo: tiempo uno-a- uno con cada hijo

Si logras construir una relación fuerte con tu hijo o hija, va a querer comportarse mejor. ¿Podrías darle 20 minutos por día para estar a solas con cada hijo, prestándole toda tu atención? Funciona bien si ellos eligen lo que quieren hacer contigo. Si no te sobra tiempo, pueden hacer una tarea doméstica juntos, como limpiar o cocinar, ¡y cantar mientras lo hacen! Esto los hará sentir importantes y amados.

[Aquí también es bueno preguntar: ¿Alguno de tus hijos es muy callado? A veces no prestamos tanta atención a un niño que se aísla. Usa el tiempo a solas con cada hijo para apoyarlos; es posible que prefieran usar dibujos o juegos para comunicarse.]

Llamada 3

Preguntando sobre el último consejo

¿Pudiste pasar 20 minutos de tiempo a solas con tu hijo cada día?

[Si es así] ¡Fantástico! Lo estás haciendo bien incluso en este momento tan difícil. ¿Qué tal si tomas una pausa cuando te sientes molesta/o o enojada/o?

[Si no] ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos?

[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicitales por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]

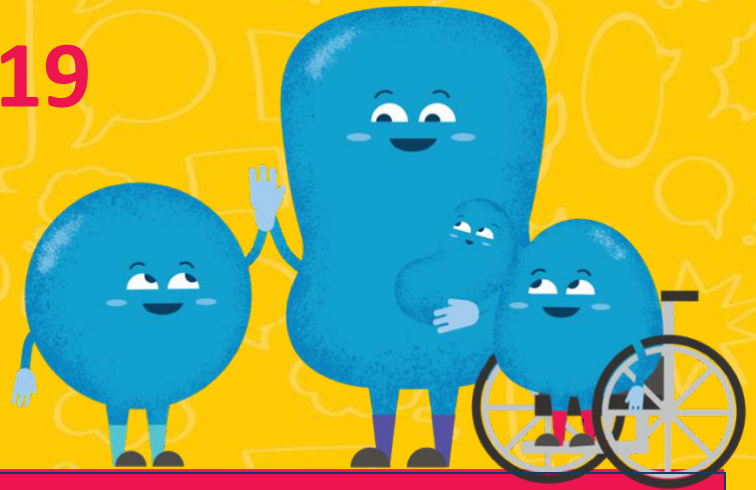
Nuevo consejo: "reconocer y elogiar"

A menudo prestamos atención a nuestros hijos cuando se comportan mal, y no cuando se portan bien porque pensamos: "¡Ahora puedo seguir el lavado de la ropa!". Pero si podemos reconocer cuando se portan bien y ELOGIARLOS por ello, los niños van a querer recibir más elogios y atención y se portarán bien con mayor frecuencia. ¿Podrías intentar elogiar a tu hijo una vez por día esta semana?

CRIANZA COVID-19

Consejos para personal de atención social

Al personal de atención social: gracias por tu dedicación y compromiso para seguir contactando a estas familias. Les estamos muy agradecidos.



Llamada 4

Preguntando sobre el último consejo	¿Pudiste reconocer y elogiar a tus hijos por comportarse bien? <i>[Si es así]</i> ¡Bien hecho! <i>[Si no]</i> ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos? <i>[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicítales por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]</i>
Nuevo consejo: Cuida de ti misma/o	¿Como te sientes? También es importante cuidarte de ti misma/o. Cuando tus hijos estén dormidos, ¿hay algo que podrías hacer por ti misma/o que te haga sentir más feliz? ¿Podrías intentar darte algunas pausas saludables esta semana? <i>[Indicaciones: hablar con alguien, cantar, tomar una taza de té.]</i>

Llamada 5

Preguntando sobre el último consejo	¿Pudiste darte algunas pausas esta semana? ¿Qué hiciste? <i>[Si es así]</i> Bien hecho, te lo mereces. ¿Cómo van los elogios a tus hijos? <i>[Si no]</i> ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos? <i>[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicítales por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]</i>
Nuevo consejo: Dale "luz verde" en vez de decirle que pare	Intenta decirle a tu hijo exactamente lo que Sí quieres que haga, en lugar de lo que no quieres que haga (¡lo cual hacemos mucho!). Intenta decir "Por favor ordena tus cosas", en lugar de "No hagas un desastre".

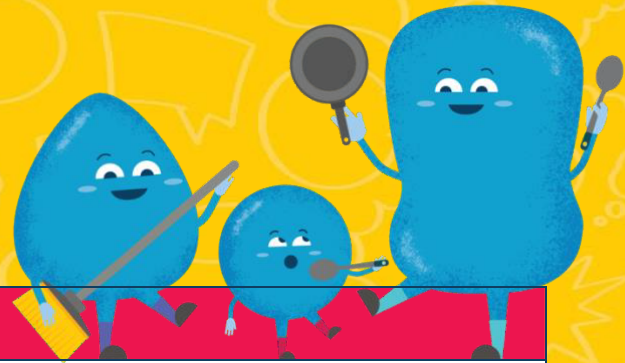
Llamada 6

Preguntando sobre el último consejo	¿Pudiste decirle a tu hijo lo que Sí querías que hiciera, en lugar de lo que NO querías que haga? <i>[Si es así]</i> ¿Bien hecho, ¡cuéntame sobre una ocasión en que hiciste esto! ¿Estás haciendo una pausa con respiraciones profundas cuando te sientes molesta/o o enojada/o? <i>[Si no]</i> ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos? <i>[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicítales por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]</i>
Nuevo consejo: Prevención del enojo	Nuestros hijos pueden hacernos enojar mucho, pero en muchas ocasiones ese enojo también se debe a nuestra situación. Muchos padres tienden a sentirse enojados cuando tienen hambre, cansancio o se sienten solos. ¿Hay algo que siempre te hace menos capaz de estar tranquila/o? ¿Podemos pensar en formas que te ayuden con esto? <i>[Indicaciones: habla con alguien si te sientes sola o solo, toma una pausa.]</i>

CRIANZA COVID-19

Consejos para personal de atención social

Al personal de atención social: gracias por mantenerte en contacto con estas familias. Recuerda cuidarte también a ti. Ustedes son estrellas.



Llamada 7

Preguntando sobre el último consejo

¿Pudiste identificar las veces cuando te sentías enojada/o y algo que podía ayudarte?
[Si es así] Bien hecho, ¡eso es genial! ¿Te estás tomando algunas pausas para ayudar con el estrés?
[Si no] ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos?
[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicítalos por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]

Nuevo consejo: Haz que el lavado de manos sea divertido

¿Hay alguna canción que podrían cantar juntos cuando se laven las manos? Para los niños pequeños puede ser una canción infantil, o agregar nuevas letras a la música favorita de los adolescentes. ¡Puedes agregar acciones a la canción y hacer que sea divertido!

Llamada 8

Preguntando sobre el último consejo

¿Probaste la canción cuando se laven las manos?
[Si es así] ¡Bien hecho! ¿Qué tal va el reconocer cuando tu niño o adolescente se está comportando bien y le elogias por eso? ¿Estás pudiendo seguir haciendo eso?
[Si no] ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos?
[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicítalos por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]

Nuevo consejo: Usando consecuencias con calma

Cuando los niños se portan mal, darles una consecuencia por su acción con calma (como quitarles un juguete por un corto tiempo) puede funcionar mejor que gritarles o golpearlos. Prueba estos pasos: 1) dale a tu hijo la opción de seguir tus instrucciones antes de dar la consecuencia, 2) elige una consecuencia que sea realista 3) después, dale a tu hijo la oportunidad de hacer algo bueno y felicítalo cuando lo hace.

Llamada 9

Preguntando sobre el último consejo

¿Pudiste usar consecuencias con calma esta semana? ¿Cómo te fue?
[Si es así] ¡Sé orgulloso de ti misma/o! ¿Qué tal va el hacer una pausa con respiraciones profundas cuando te sientes molesta/o o enojada/o?
[Si no] ¿Por qué te pareció difícil? ¿Podemos resolverlo juntos?
[Indicaciones: ayúdales a pensar en sus propias soluciones, comparte las soluciones de otras familias, divídelas en pasos, felicítalos por intentarlo, alientales a no darse por vencidos.]

Resumen

Hemos hablado juntos sobre cosas que han ayudado a otras personas que están a cargo de niños. Cuidar de ti misma/o, hacer una pausa, pasar tiempo a solas con nuestros hijos todos los días, elogiar, decir el comportamiento que queremos y dar consecuencias con calma. ¿Te gustaría volver a hablar sobre alguno de estas cosas?

Cada vez que dices algo positivo, o evitas gritar o golpear, estás mejorando el desarrollo cerebral de tu hijo o hija. ¡Te mereces felicitarte ti misma/o!