

Los Tres Pasos de Crianza de Los Hijos Durante Una Crisis



Consejos del experto Dr. Julian Ford, invitado del Pandemic Parenting Podcast



"LOS PADRES PUEDEN MARCAR UNA ENORME DIFERENCIA POSITIVA EN AYUDAR A SUS HIJOS."

- Dr. Julian Ford

¿Cómo ayudo a mi(s) hijo(s) cuando no tengo las respuestas? El Dr. Julian Ford explica cómo estar disponible, presente y pensar con claridad tendrá un impacto positivo en los niños que están lidiando con un trauma.



Estar siempre **disponible** para sus hijos crea un entorno en el que sus hijos se sienten cómodos para acudir a usted cuando tienen algo que decir. Al dedicar solo unos minutos aquí y allá, valida los sentimientos de sus hijos y refuerza que usted está allí para consolarlos y guiarlos.

DISPONIBILIDAD



Durante los momentos en los que te pones a disposición de tus hijos, es crucial **estar completamente presente**. Haga hincapié en que, pase lo que pase, cree en su hijo y lo valora, que siempre estará ahí para él y que sabe que estará bien

ESTAR PRESENTE



Un gran desafío cuando estamos estresados es **pensar con claridad**. Aunque es posible que no sepa en el momento qué es lo mejor para su hijo, tomarse un segundo para hacer una pausa, respirar y pensar le permitirá descubrir qué necesita su hijo, ya sea darle algo de tiempo o espacio para calmarse o interviniendo para ayudar de una manera específica.

PENSAMIENTO CLARO

Visite www.pandemic-parent.org/learn/espanol para obtener más consejos sobre la crianza informada sobre el trauma.

