



CÓMO SER MEJOR MAMÁ Y PAPÁ

ÚNETE A NUESTRO RETO DE 14 DÍAS HACIENDO ACTIVIDADES QUE TE AYUDARÁN A TENER UNA MEJOR RELACIÓN CON TUS HIJAS E HIJOS A TRAVÉS DE HÁBITOS DE CRIANZA CON TERNURA.



Save the Children

ÚNETE

A NUESTRO RETO
DE **14 DÍAS**



**DURANTE ESTOS DÍAS TE ESTAREMOS COMPARTIENDO
CONTENIDO Y HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA
QUE TERMINES EL AÑO CON MEJORES HÁBITOS DE
CRIANZA CON TERNURA EN TU FAMILIA,
ESCUELA, TRABAJO Y HOGAR.**



Save the Children



¿EN QUÉ CONSISTE? EL RETO

CADA DÍA TE COMPARTIREMOS UN RETO PARA QUE LO PONGAS EN PRÁCTICA CON TUS HIJAS E HIJOS.

NOSOTROS TE COMPARTIREMOS ALGUNOS TIPS Y HERRAMIENTAS DISTINTAS PARA QUE PUEDAS DESARROLLARLOS EXITOSAMENTE.

PODRÁS COMPARTIR TUS REFLEXIONES Y APRENDIZAJES CON OTRAS MAMÁS Y PAPÁS DE LA COMUNIDAD.

¡JUNTAS Y JUNTOS APRENDEREMOS NUEVAS FORMAS DE CRIANZA!



Save the Children

ÚNETE

A NUESTRO RETO
DE 14 DÍAS

¿TE
UNES?



TODOS LOS RETOS LOS PODRÁS
ENCONTRAR EN NUESTRAS
HISTORIAS DE INSTAGRAM





PLATICA DURANTE 30 MINUTOS CON TUS HIJAS E HIJOS

BUSCA UN MOMENTO EN EL DÍA PARA CONVERSAR Y ESCUCHAR A TUS HIJAS E HIJOS, PREGÚNTALES SOBRE LAS ACTIVIDADES DEL DÍA QUE DISFRUTARON Y LAS QUE NO, LO QUE MÁS LES LLAMÓ LA ATENCIÓN, Y CUALQUIER OTRO ASPECTO QUE HAYA SIDO RELEVANTE PARA ELLOS Y ELLAS. SENTIRÁN TU PRESENCIA CUANDO CONVERSEN RELAJADAMENTE.





PON ATENCIÓN A LOS PROCESOS PERSONALES

ESTE DÍA DEDÍCALO A
TU BIENESTAR Y CUIDADO.
PUEDES TOMARTE UN TIEMPO
EN EL DÍA PARA RETOMAR
UN HOBBY QUE TE HAGA SENTIR BIEN
COMO BAILAR, ARMAR UN ROMPECABEZAS
O CAMINAR. EN LA MEDIDA EN TÚ ESTES
BIEN, TUS HIJAS E HIJOS TAMBIÉN
LO ESTARÁN PORQUE CONECTARÁN
FÁCILMENTE CON TU EMOCIÓN.





CÓMO ESTAR PRESENTE CON TUS HIJAS E HIJOS

SE TESTIGO DE QUIÉNES SON TUS HIJAS
E HIJOS. BUSCA UN MOMENTO
EN EL QUE ESTÉN
HACIENDO ALGO QUE
LES GUSTA MUCHO,
APRECIA CADA MOMENTO,
OBSERVA CON DETENIMIENTO
Y CURIOSIDAD, CON UNA ACCIÓN
TAN SENCILLA PODRÁS ATESTIGUAR
LO QUE SON Y LO QUE HACEN.





EJERCITA EL USO DE LOS SENTIDOS Y LAS EMOCIONES

CUANDO INTERACTÚES CON TUS HIJAS E HIJOS, HÁGANSE ESTAS PREGUNTAS, ESPECIALMENTE EN MOMENTOS QUE SUELEN OCASIONARLES NERVIOS, ANSIEDAD O ESTRÉS:



¿QUÉ SIENTO?



¿QUÉ VEO?

¿QUÉ HUELO?



¿QUÉ EMOCIÓN ME GENERA ESTE MOMENTO?



EVITA SATURAR DE ACTIVIDADES A TUS HIJAS E HIJOS



LLENAR LOS MOMENTOS DE ACTIVIDADES, YA SEA EN EL ÁMBITO ESCOLAR O FAMILIAR, CONTRIBUYE A QUE TUS HIJAS E HIJOS SE DESCONECTEN DE SÍ MISMAS Y MISMOS EN UNA DINÁMICA DE HACER PARA SENTIRSE ACEPTADAS Y ACEPTADOS. TENER POCAS ACTIVIDADES LES PERMITE QUE DISFRUTEN, SE SIENTAN MEJOR CONSIGO MISMOS Y MISMAS, APRENDAN A SU PROPIO RITMO Y CONOZCAN SUS INTERESES PARA DESARROLLAR DE MEJOR MANERA SUS CAPACIDADES.

¡TE INVITAMOS A QUE HOY ELIJAS UNA DE SUS ACTIVIDADES FAVORITAS Y LA PONGAS EN PRÁCTICA!



HAZ UNA PAUSA PARA PRESTAR ATENCIÓN A TUS HIJAS E HIJOS



- CUANDO NUESTRA HIJO O HIJA NOS HABLE -Y SIEMPRE QUE NOS SEA POSIBLE-, INTERRUMPAMOS AQUELLO QUE ESTAMOS HACIENDO Y PRESTEMOS TODA NUESTRA ATENCIÓN MIRÁNDOLOS A LOS OJOS. ELLOS SE SENTIRÁN ESCUCHADOS Y ACEPTADOS!



ÚNETE
A NUESTRO
RETO **7**



Save the Children

CONECTEN CON SU NIÑA Y NIÑO INTERIOR

DISFRUTA DE SUS HIJAS
E HIJOS. TE RETAMOS A QUE
RÍAS CON ELLAS Y ELLOS:
JUEGUEN EN CONJUNTO,
CONVERSEN O HAGAN
UNA TAREA COTIDIANA.
MIENTRAS LO HACES, DATE
LA OPORTUNIDAD
DE CONECTAR CON
TU PROPIO SER; PERMITE
QUE TUS HIJAS E HIJOS
CONECTEN CON TU NIÑA
O NIÑO INTERIOR.





SIGUE EL RITMO DE TUS HIJAS E HIJOS



SINTONIZA CON LOS RITMOS DE TUS HIJAS E HIJOS E INTENTA FLUIR CON SU MANERA DE SER. EVITA APRESURAR SUS RITMOS PARA COMER, TOMAR UN BAÑO O VESTIRSE. ESTO TE AYUDARÁ A IDENTIFICAR SI NECESITAN DISMINUIR ACTIVIDADES DURANTE EL DÍA.



INVOLUCRA A TUS HIJAS E HIJOS CON LAS TAREAS DEL HOGAR

HAZ QUE TUS HIJAS E HIJOS SEAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES FAMILIARES: A LA HORA DE LA COMIDA, EN LAS PLÁTICAS COTIDIANAS, AL TOMAR UNA DECISIÓN, PREGUNTARLES QUÉ LES GUSTARÍA, QUÉ LES PARECE Y QUÉ SIENTEN.



¡ESTO FORTALECERÁ SU SENTIDO DE PERTENENCIA!

ÚNETE
A NUESTRO
RETO **10**



Save the Children

**MODULAR LA VOZ
ES SINÓNIMO
DE RESPETO**



**PROCURA UTILIZAR LA VOZ EN UN TONO SUAVE
PARA COMUNICARTE CON TUS HIJAS E HIJOS
SIN LEVANTAR LA VOZ NI GRITAR. PUEDES
ORIENTARLES DESDE EL CUIDADO Y RESPETO
SIN NECESIDAD DE GRITAR.**

ÚNETE
A NUESTRO
RETO 11



Save the Children

FOMENTA EL JUEGO

**BUSCA UN MOMENTO DE JUEGO CON
TUS HIJAS E HIJOS. LO MÁS IMPORTANTE
DEL JUEGO ES DISFRUTARLO EN
CONJUNTO Y ESTAR PLENAMENTE
PRESENTES SIN ESTAR MIRANDO
EL CELULAR Y EVITANDO
DISTRACCIONES QUE
TE SAQUEN DE JUGAR.**



ÚNETE
A NUESTRO
RETO 12



Save the Children

ABRAZA, APAPACHA Y CUIDA



ENCUENTRA UN MOMENTO EN EL DÍA
PARA ABRAZAR A TU HIJA O HIJO Y
DECIRLE CUÁNTO LE QUIERES.
HACERLO DE MANERA FRECUENTE
LES AYUDARÁ A SENTIRSE SEGUROS,
AMADOS Y ACEPTADOS.



JUEGA SIN ESTEREOTIPOS

DURANTE EL DÍA ESCOGE UN JUEGO Y PERMITE QUE TUS HIJAS E HIJOS POR IGUAL TENGAN ACCESO A LOS MISMOS JUGUETES. SI NIÑAS QUIEREN JUGAR CON CARRITOS Y NIÑOS CON MUÑECAS DALES LA OPORTUNIDAD DE HACERLO LIBREMENTE SIN JUZGARLES.



CONECTEN CON SU NIÑA Y NIÑO INTERIOR



MUCHAS VECES NUESTROS HIJOS E HIJAS INTEGRAN LOS LÍMITES DE MEJOR MANERA DESDE EL JUEGO, POR EJEMPLO, PUEDEN CONVERSAR ALGUNOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA Y PLASMARLOS EN TARJETAS, TRABAJAR EN EQUIPO PARA LEVANTAR LOS JUGUETES UNA VEZ TERMINADO EL JUEGO, PARA ORGANIZAR SU ESPACIO O LAVARSE LOS DIENTES EN CONJUNTO.