



CUÍDATE, PARA QUE PUEDES APOYAR A LOS NIÑOS

- Cuando el estrés sea demasiado, tómate 30 segundos para ti.
 - Escucha tu respiración, como el aire entra y sale (al inspirar y espirar).
 - Puedes poner una mano sobre tu estómago y sentir cómo sube y baja con cada respiración.
 - Luego sólo escucha tu respiración por un rato.
- Prueba hacer esto todos los días. Eres fabulosa/o.

AYUDAR A LOS NIÑOS A SOBRELLEVAR LA CRISIS

- Los niños pueden estar asustados, confundidos y enojados. Necesitan tu apoyo.
 - Escucha a los niños cuando comparten cómo se sienten.
 - Acepta cómo se sienten y reconfórtalos.
 - Sé honesto, pero trata de mantenerte positivo.
- Todas las noches, felicita a los niños y a ti mismo por algo.

LIDIANDO CON EL ESTRÉS, EL MALESTAR Y LA IRA

- Encuentra a alguien con quien puedas hablar sobre cómo te sientes.
 - ¿Pierdes los estribos? Date una pausa de 10 segundos.
 - Inhala y exhala lentamente cinco veces. Luego trata de responder de una manera más tranquila.
- Estate orgullosa/o de ti misma/o cada vez que pruebes esto.

CONSTRUYENDO LA FORTALEZA DE LOS NIÑOS EN UNA CRISIS

- Pide a los niños que ayuden con las tareas familiares.
 - Elogia a las niñas/los niños por intentarlo o hacerlo bien.
 - Esto les ayudará a hacer cosas buenas otra vez.
- Elogiar a los niños les muestra que los aprecias y te preocupas.

FORMAS PRÁCTICAS PARA AYUDARNOS A SOBRELLEVAR

- Incluso cuando resulta difícil, trata de tener algunas rutinas diarias para ti misma/o.
- Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros. Si puedes, procura rutinas diarias como comidas o tareas escolares.
- Ayudar a otra persona también puede hacerte sentir mejor.

Nuestros hijos aprenden de nosotros la calma y la bondad.

5 MINUTOS DE TIEMPO POSITIVO CON LOS NIÑOS

- Pregunta a los niños qué les gustaría hacer.
- Escúchalos, míralos.
- Préstales toda tu atención.

Jugar y hablar con los niños todos los días les ayuda a sentirse seguros.

LAS PEQUEÑAS COSAS AYUDAN A MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS

- Haz planes con los niños sobre formas prácticas de mantenerse a salvo.
- Trata de dejar a los niños con padres, familiares o amigos en los que confías.
- Preparad juntos un plan sobre qué hacer si os separan.

Planificar con los niños también les ayuda a sentirse más seguros.



Escanea este código QR para visitar ukraineparenting.com





MANTENER A NUESTRAS FAMILIAS UNIDAS

- Di a los niños que permanecer juntos les ayudará a mantenerse seguros.
- Mantén a los niños contigo o con alguien de confianza todo el tiempo.
- Tómalos de la mano, hazlos caminar delante de ti.
- Permanece en el mismo vehículo con ellos.

Incluso cuando te sientas agotado, eres increíble. Siéntete orgulloso de ti mismo.

HACER PLANES DE SEGURIDAD CON NUESTROS HIJOS

- Haz una canción o cántico con tu hijo para que memorice tu nombre completo y tu número de teléfono, así como el número de alguien de confianza. Repásalo todos los días.
- Acordad todos los días un lugar claro para reunirlos si os separáis.
- Haz copias o fotos de todos tus documentos de identidad.
- Esconde el dinero o las tarjetas bancarias en distintos lugares, por si pierdes las maletas.

Elógiate por hacer lo mejor que puedes.

VIAJAR CON SEGURIDAD CON NUESTROS HIJOS

- Viaja en un grupo de personas conocidas.
- Mantén a alguien de confianza al tanto de tus planes de viaje, dónde estás y con quién estás.
- Establece una palabra clave con las personas de tu confianza, para avisarles si estás en peligro.
- No des tu pasaporte o documentos de identidad a nadie.

Todo lo que hagas es para proteger a tus hijos. Eres increíble.

CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS CUANDO MUERE UN SER QUERIDO

- Con palabras sencillas, diles que la persona ha muerto y que no volverá.
- Di claramente a los niños quién va a cuidar de ellos a partir de ahora.
- Escucha y acepta lo que siente su hijo. Los niños pueden parecer felices, pero estar tristes.
- Haced algo juntos para despedirse de la persona: una canción, una carta o una oración.

Tú también debes estar sufriendo. Tómate un momento para respirar. Siéntete orgulloso de ti mismo.

HACER UNA NOTA DE SEGURIDAD PARA CADA NIÑO

- Una nota de seguridad se cubre con plástico o se guarda en una bolsa impermeable.
- Escribe tu nombre completo y tu número de teléfono y el de tres personas de confianza.
- Escribe cualquier medicación que necesite tu hijo, cualquier necesidad especial o discapacidad.
- Esconde una nota de seguridad con cada niño (por ejemplo, en un bolsillo que lleve siempre, en un collar o en su zapato).

Estás preparado: estamos orgullosos de ti.

PROTEGER A NUESTROS HIJOS DE LOS TRAFICANTES

- Enseña a tus hijos que los traficantes mienten para conseguir que alguien trabaje o tenga sexo para ellos.
- Los traficantes pueden ser hombres, mujeres, parejas, con ropa militar o chaquetas de colores.
- Confía en tus instintos. Si algo te resulta extraño, sal inmediatamente.
- Pide una identificación con foto antes de aceptar la ayuda, el transporte o el alojamiento de alguien. Si la policía local está presente, consulta con ellos.

Te ayudarán a evitar el peligro y a encontrar a la gente honesta que quiere ayudar.

PROTEGER A NUESTROS HIJOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

- Enseña a tus hijos que nadie tiene derecho a tocarlos.
- Practica cómo decir y gritar “no”.
- Habla con ellos sobre los lugares y las personas peligrosas.
- Si se producen abusos, cree a tus hijos. Dile que no es su culpa y que le quieres.

Sabemos que es difícil, pero hablar con tus hijos ayuda a protegerlos. Estamos orgullosos de ti.



Escanea este código QR para visitar ukraineparenting.com

