

# TIEMPO DE CALIDAD

*Todos los niños, desde recién nacidos hasta adolescentes, NECESITAN y QUIEREN tiempo de calidad de sus padres*

## QUÉ ES TIEMPO DE CALIDAD

- Charlar, jugar al escondite o cantarle a su bebé.
- Jugar a disfrazarse, felicitarle y colgar su dibujo, verle hacer una vuelta de carnero, agarrarle a su hijo/a cuando salta de un escalón.
- Hablar sobre el día de su hijo/a en la escuela, jugar un juego de mesa, escuchar un chiste.
- Preparar la cena juntos, ir al parque, salir a caminar

*El tiempo de calidad con su hijo/a es diferente a solo estar con él*

## CÓMO DARLE A SU HIJO TIEMPO DE CALIDAD

1. **Detenga** lo que está haciendo
2. **Haga contacto visual** con su hijo/a
3. **Escuche**
4. **Repita** lo que están diciendo
5. **Extienda** la conversación o el juego

## LO QUE NO ES TIEMPO DE CALIDAD

Cuando está ....

- Mirando la televisión, en el teléfono o usando otro dispositivo tecnológico.
- Demasiado estresado, cansado o molesto para prestarle atención a su hijo/a.
- Socializando con sus propios amigos mientras su hijo/a está presente.
- Haciendo tareas domésticas, de oficina o escolares cuando su hijo/a acompañándole en el cuarto.



## ¿CUÁNTO?

*Cortos periodos de tiempo repartidos a lo largo del día*

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA?

*Todos los días*

## ¿QUÉ TIPO DE ATENCIÓN?

*Conversación, Toque físico, juego*

### CUANDO DARLE A SU HIJO TIEMPO DE CALIDAD

- A la hora de dormir.
- Cuando están molestos.
- Después de la escuela o la guardería.
- Cuando su hijo(a) lo inician.
- Al despertar por la mañana o luego de una siesta.
- A la hora de la cena (intenten comer juntos de 3 a 4 veces por semana sin televisión ni tecnología).
- Mientras espera (en la fila, por servicios, en una cita).

### INTENTE DARLE A SU NIÑO O ADOLESCENTE AL MENOS...

- 1 o 2 minutos de atención dedicada siempre que se lo pida.
- 3 o más minutos después de que se despierten, después de llegar a casa y antes de acostarse.
- Tener contacto físico apropiado en por lo menos 9 oportunidades como abrazos y besos, hacer "chócalas", "golpe de puños", caricias en la cabeza, palmadas en la espalda, lucha libre juguetona, masajes en los hombros o en la espalda, apretones de mano.
- Y saludarle mucho a lo largo del día con sonrisas, guiños, pulgares arriba, inclinaciones de la cabeza y saludos de mano.

