



*Programa de Parentalidad Positiva*



# Consejos

Triple P

Programa de  
Parentalidad Positiva

Plan Covid-19

"En estos tiempos de cuarentena, donde el estrés del COVID-19 es un desafío para las madres, padres y/o cuidadores; nos colocamos más irritables, discutimos más sobre la crianza de los niños, niñas y jóvenes, sintiendo una mayor sobrecarga en todo ámbito, generando algunos conflictos".

Por lo que a continuación te entregamos una guía en la cual puedas acceder a practicar algunas estrategias y consejos que permita apoyarse mutuamente en la crianza y que desde Triple P queremos compartirlas contigo!!!






1

## EVITAR LA TRAMPA DE ESCALADA O INTENSIFICACIÓN

La trampa de intensificación se refiere a una situación en la que una persona aumenta la intensidad o el tono de su opinión o de su pedido a una demanda o a una demostración de poder (mediante el tono de voz o la postura corporal) para forzar a que la otra persona retroceda en su opinión o esté de acuerdo. Es una trampa porque la persona que escala es "recompensada" por intensificar su pedido, cuando la otra persona "se rinde". La persona que "retrocede" es "recompensada" porque la desagradable escalada de la emoción se detiene, al menos temporalmente. Este tipo de interacción es muy arriesgada, puede convertirse en un hábito, y puede transformarse en una forma de violencia intrafamiliar. La clave para evitar quedar atrapado en la trampa de intensificación es que la persona que se está volviendo agresiva, reconozca que se está molestando, para poder calmar activamente esa emoción. La otra persona puede también solicitar, con firmeza que la discusión se lleve a cabo en un momento en que ambos estén más tranquilos y puedan hablar sobre el tema, sin alzar la voz.





2

## SER ASERTIVO, NO AGRESIVO

Tome conciencia sobre su propio tono de voz y piense en cómo le suena a los demás, puede que crea que está pidiendo algo con calma, cuando en realidad suena enojado/a y exigente, particularmente a alguien que también está estresado e irritable. Para superar la situación actual de COVID-19 de la manera más tranquila y constructiva posible, trate de hacer un esfuerzo extra para ser asertivo/a sobre sus necesidades, es decir, exponer claramente, pero no de forma agresiva, lo que necesita pedir o hablar con los demás. Por ejemplo, decir: "¡No puedo más ¡Necesito un poco de tiempo para mí!" de una manera enojada o agresiva, podría hacer que la otra persona se ponga a la defensiva o se moleste.

En contraste, decir " Estoy muy estresado o cansado y necesito encontrar tiempo para mí ¿como lo podemos hacer?" es asertivo y podría ayudar a la otra persona a entender sus necesidades.

