

PREVENIR EN
CUARENTENA
y en familia



Recomendado para niños, niñas y adolescentes de 9 a 17 años de edad

eligevivir
— SIN DROGAS —



SENDA
Ministerio del Interior
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile

Parentalidad *Positiva*

¿Qué es la Parentalidad Positiva?

“La Parentalidad positiva es cuando el comportamiento de los padres surge a partir de los intereses de la niña o niño, cuando no usan la violencia hacia ellos, reconocen y respetan sus derechos como niños, tienen relaciones afectuosas, pero también establecen límites con el fin de asegurar su desarrollo integral” (UNICEF, 2018 p. 21).

La parentalidad positiva e involucrada es uno de los aspectos que más contribuye a prevenir conductas de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas.

La parentalidad positiva está basada en 5 principios

Respeto: Por el niño o la niña, por sus opiniones y emociones. Los niños están en una etapa diferente de la vida que nosotros y, por tanto, sienten y viven las cosas de manera distinta. Cuando respetamos a los niños y niñas, también estamos comunicándoles el mensaje de que así nos deben tratar a nosotros y al resto de las personas.

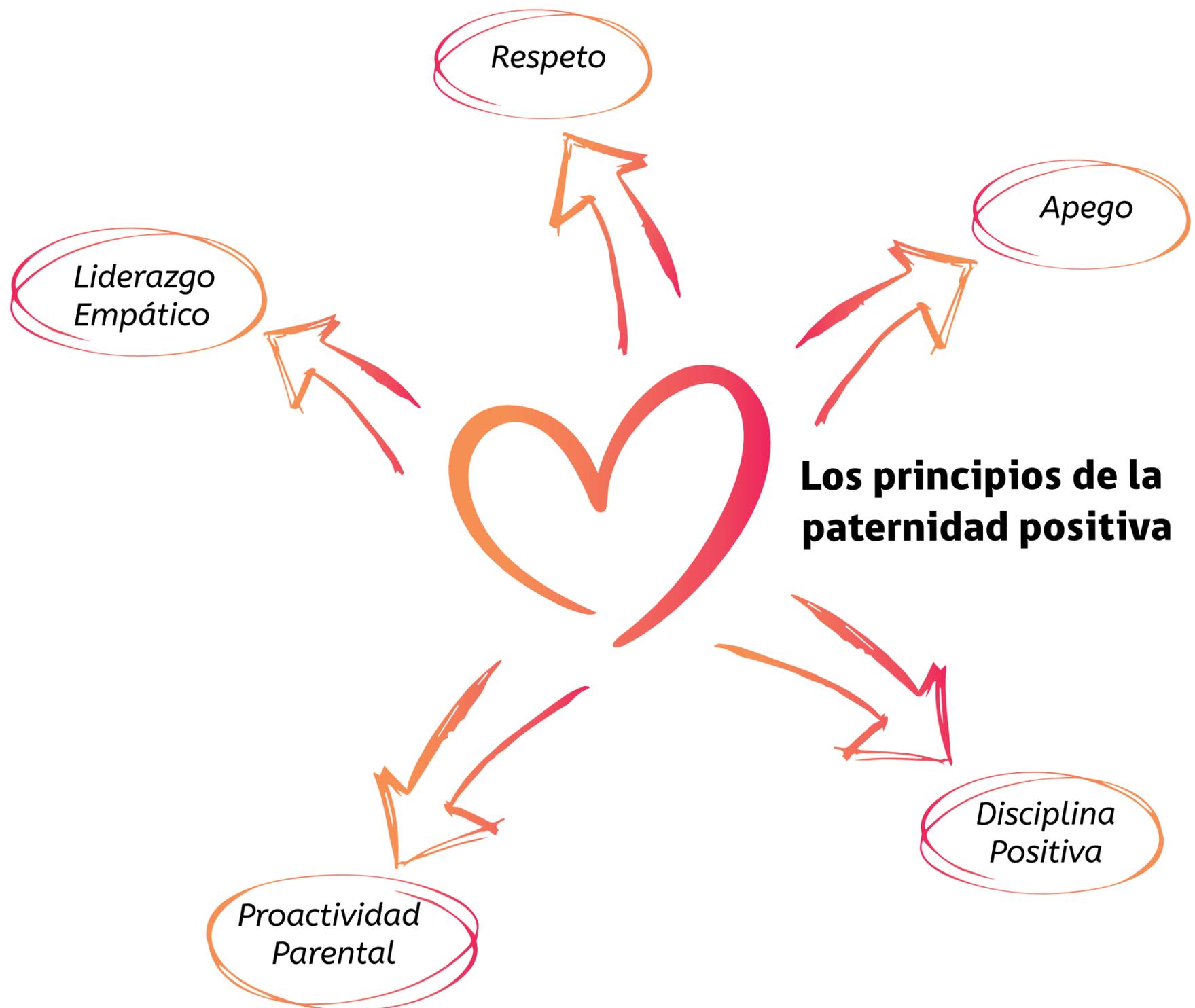
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

Disciplina positiva: Quiere decir establecer claramente normas y límites. Explicar a los niños y niñas sobre las normas que establecemos. Es poner límites sin dañar física o emocionalmente a los niños. Requiere constancia y consistencia.

Proactividad parental: Tiene que ver con estar permanentemente aprendiendo sobre la crianza y ser activos en cómo vamos conociendo a nuestros hijos e hijas, para poder adaptarnos a sus necesidades. Conocer las emociones que están detrás de una conducta es muy importante.

Liderazgo empático: Tiene que ver que los adultos tenemos un rol de guías en la vida de nuestros niños y niñas a cuidado. Por esto, necesitamos estar atentos a sus emociones y procurar que se sientan entendidos y escuchados.

Parentalidad *Positiva*



Cuarentena *en familia*

Luego de todo este tiempo de encierro, de cambio de rutinas, de sentimientos encontrados, y de sensación de incertidumbre, necesitamos buscar nuevas formas de estar tranquilos en casa, preparándonos para los nuevos desafíos.

Parte de ello, es disponernos para volver a nuestras rutinas. Con calma, de a poco y comprendiendo que no podremos retomar la habitualidad como antes, ya que debemos incluir en nuestro diario vivir, nuevos conceptos como el de distanciamiento social, uso de mascarillas, etc.

Para esto, como Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), proponemos algunas actividades para realizar junto a toda la familia.

Día 1:

Temor

El aislamiento, el distanciamiento físico, son desafíos que nos afectan, y es natural sentir temor, ansiedad, y soledad en estos momentos.

Festival de talentos:

Todos los miembros de la familia seleccionarán un “acto”, algo que puedan presentar a los demás, en el ambiente de confianza: una canción, un baile, una lectura, un tiktok, un video, etc. Cualquier cosa que signifique la entrega de algo personal, en un ambiente de relajación.

Instrucciones:

“Los invito a reunirnos, a juntarnos y relajarnos un poco. Cada cosa que nosotros le regalemos a nuestra familia es una invitación a sentir que no estamos solos, que hay cosas buenas que nos generan alegría. El que gane, no hace la tarea de la casa que le corresponde al día siguiente. Además, un miembro de la familia hará un cartel como “el empleado del mes”, pero esta vez se llamará “el artista de la semana”, donde pondrán una foto del ganador, su nombre y quedará colgada o pegada en algún lugar visible de la casa. ¡Vamos a aplaudir con todas las ganas!”

¿Cuál será la reflexión?

Una forma de disminuir el temor y la ansiedad, es fortalecer la conexión entre lo emocional y lo racional mediante medidas de enfrentamiento de la situación. Como por ejemplo, generar emociones positivas, acudir al humor, a la risa, a las situaciones agradables actuales. También potenciar la tranquilidad, con el fin de recuperar el control ante la situación ansiosa, y que no sea el miedo quien dirija nuestro comportamiento. Todo esto es posible hacerlo con pequeñas acciones en familia, no sólo nos hacemos cargo del temor, sino también lo hacemos acompañados.



Día 2:

Convivencia

El coronavirus nos obliga a cambiar nuestras rutinas familiares, podemos verlo como un desajuste molesto a nuestros hábitos, o como una oportunidad para reencontrarnos.

El pic nic

La familia organizará un pic-nic, con lo que tengan, en el patio de la casa, en el pasillo del edificio, fuera del departamento o en cualquier espacio del lugar que habitan. Entre la familia se delegarán funciones como: encargado/a de buscar el lugar, de preparar algo para comer, de llevar una manta, organizar un juego, etc.

Instrucciones:

“Los invito a un pic-nic, para que sigamos compartiendo en familia, pero de otra manera. Necesitamos la participación de todos, para que conversemos de cómo nos sentimos, qué es lo que más nos gusta de ese lugar, jugar a algo juntos, etc.

¿Cuál será la reflexión?

Entender la crisis como una oportunidad para el crecimiento familiar, es un reto a lograr durante este periodo. Compartir tiempo juntos, tener la oportunidad de cuidar a otros, conocernos y conocerse mejor, podrán ser consecuencias positivas, logros y oportunidades para el crecimiento de todos.

* Estas actividades deben estar acordes a las medidas sanitarias adoptadas por el gobierno



Día 3:

Los amigos

Extrañar a los amigos es algo natural de este tiempo de distanciamiento. Los niños, niñas y adolescentes lo sienten aún más y puede ser un factor más de estrés

La red social:

Los padres o adultos cuidadores del hogar pueden apoyar y motivar a los niños, niñas y adolescentes a mantener conexión con sus amistades de forma creativa. Pueden hacer un concurso con las formas de comunicarse más originales y creativas.

Instrucciones:

“Te invito a seguir en contacto con tus amigos. Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho todavía si utilizas la creatividad. Te desafío a inventar retos, tutoriales, videos o Tik-Tok. Tú nos muestras lo que hiciste tu y tus amigos, mientras que nosotros votamos por el más original y creativo. ¡Las posibilidades son muchas!”

¿Cuál será la reflexión?

Evitar los contactos con otras personas y permanecer en el hogar reduciendo al máximo las salidas al exterior es una medida útil y necesaria para evitar la propagación del virus, pero, es una situación a la que no estamos acostumbrados y puede generar estrés. Utilizar las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en contacto con la familia y amigos, es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante este periodo de aislamiento.



Día 4:

Optimismo

Entendemos el optimismo como la tendencia a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

Mi frase es:

Las redes sociales están plagadas de mensajes esperanzadores. Vamos a compartir algunos y a elegir el que nos haga más sentido en este tiempo, esa será "MI" frase. Pueden utilizar otras que no estén entre los ejemplos.

Instrucciones:

"Los invito a leer y a elegir una frase que represente lo que hemos sentido durante todo este tiempo de pandemia. Vamos a explicar brevemente por qué la elegimos y qué entendemos de ella. Además, la anotaremos en un papel pequeño y la guardaremos con nosotros, podemos llevarla en la carcasa del celular." (Frasas en la otra página).

¿Cuál será la reflexión?

Las personas optimistas, enfrentan los retos de la vida con una actitud más esperanzadora y perseveran en situaciones difíciles con empeño y seguridad. Este período es claramente una oportunidad para poner en práctica esos pensamientos esperanzadores, ya que nos ayudarán para lo que viene.



Día 4:

Mi frase es....

- 1.-“Si vamos a contagiarnos de algo, que sea de fe, esperanza y amor.” (Instagram).
- 2.-“Si no puedes controlar lo que está pasando, intenta controlar cómo reaccionas a la situación. Ahí es donde está el poder.” (Mattelsa).
- 3.-“Hay que ser como un cactus. Adaptarse a cualquier momento, tiempo y circunstancia. Ser fuerte, y aún así, nunca olvidarse de florecer.” (Cultura positiva).
- 4.-“Hay trillones de coronavirus que no han podido encontrar un nuevo huésped y han muerto. Quería que lo supieras porque hay que contar también las bajas del enemigo, para mantener alta la moral de la tropa.” (Facebook).
- 5.-“Cuando termine todo esto, porque terminará, quiero que el mundo se llene de primeras veces. Otra vez.” (Twitter).
- 6.-“La paciencia no es la capacidad de esperar, sino la habilidad de mantener una buena actitud mientras esperas.” (Twitter).
- 7.-“¡Qué feliz me puse al salir a botar la basura! ¡No sabía qué ponerme!” (Facebook).
- 8.-“Aislados hoy, para que cuando nos volvamos a juntar, no falte nadie.” (Instagram).
- 9.-“Los malos tiempos no son para deprimirse, son para crecer como persona.” (Twitter).
- 10.-“En tiempos de STARWARDADOS todo va a estar bien. ¡Que la fuerza te acompañe! (Instagram)



Día 5:

Paciencia

Entendemos por paciencia la capacidad de mantener calma y tranquilidad para esperar.

Mi turno:

Propongamos canciones que nos gustan y que nos han acompañado durante la vida, para acompañar las tareas de la casa.

Instrucciones:

“Los invito a jugar por turno. Mientras hacemos las cosas de la casa, ponemos música. Cada uno irá eligiendo las canciones que más le han gustado, los demás no podrán ponerse audífonos ni encerrarse, deberán escucharlas y esperar su turno para poner la que quieran.

¿Cuál será la reflexión?

Hoy la paciencia es un valor demasiado importante. Debemos ser pacientes frente a los tiempos, a las decisiones que no dependen de nosotros, a seguir esperando para recobrar una rutina habitual. Si además le sumamos el desafío familiar, parece ser una virtud difícil de conseguir; sin embargo, es una buena oportunidad para entrenarnos con los más jóvenes.



Día 6:

Contención emocional

Hoy nuestros niños, niñas y adolescentes necesitan ser acogidos con calma y apertura, los padres o adultos cuidadores debemos transmitir tranquilidad y seguridad en estos momentos complejos para todos.

Todo va a estar bien:

La familia contará con una serie de recortes, imágenes y/o noticias extraídas de diarios o internet, que den cuenta de una dificultad o de un estado emocional complejo como; pena, rabia, frustración, desesperanza, etc. La familia puede incluso utilizar ejemplos de la propia historia.

Instrucciones:

“Los invito a mimarnos y a contenernos. Hay muchas personas lo están pasando mal, porque perdieron a un ser querido por el COVID, quedaron sin trabajo, no han podido reunirse con sus familias, etc. ¿Qué les diríamos a esas personas si fueran nuestros cercanos? Podemos publicar en Facebook o Instagram un mensaje, que represente lo que la familia ha expuesto, para así animar y contener a todas aquellas personas que lean y se sientan identificadas.”

¿Cuál será la reflexión?

Es esperable que alguno de nuestros amigos o familiares esté pasando por una situación similar. Frente a esto nuestra responsabilidad es ofrecer apoyo, y motivarlo a pedir ayuda a una persona de confianza para ver qué otras alternativas existen para él o ella. En la medida que nosotros mostremos la necesidad de contenernos emocionalmente, nuestros niños, niñas y adolescentes verán que es algo natural y muy humano.



Día 7:

Actividad lúdica

Esta cuarentena es una buena oportunidad para jugar en familia. Estas instancias nos ayudan en el aspecto físico y emocional.

A jugar:

Las familias generalmente comparten alguna actividad lúdica o incluso un deporte. La invitación es a jugar o moverse por un espacio breve de tiempo, con alguna actividad sacada de internet u organizar un juego de mesa en el espacio de ocio.

Instrucciones:

“Los invito a juntarnos y hacer una pausa, movámonos en familia y grabémonos para aumentar nuestros registros familiares. Todo sirve, jugar cartas, lotería, monopoli, gimnasia, baile entretenido, trotar, etc.”

¿Cuál será la reflexión?

El juego tiene un valor terapéutico, ya que ayuda a liberar tensiones y a eliminar ansiedad. También tiene un componente alegre, es voluntario, divertido y generalmente espontáneo. Pareciera que en este tiempo necesitamos jugar, y qué mejor que tener la oportunidad de hacerlo juntos y conocer los juegos que les gusta a nuestros niños, niñas y adolescentes.



Actividad *Final*:

Exposición de lo que hicimos en la semana.

¿Para qué?

Para darle importancia y valorar el tiempo que pasamos juntos, para reforzar las experiencias positivas e incentivar que se mantengan en el tiempo. Fomentar la expresión de emociones, gustos y deseos de los niños, niñas y adolescentes.

Esta idea es sencilla. Durante el día le podemos decir a nuestros hijos/as que dibujen las cosas que más les gustaron de lo que hicimos en la semana. Los adultos también deberíamos hacer lo mismo.

Si tomamos fotografías de lo que hicimos, es buena idea tenerlas a mano.

Antes de que se acabe el día, podemos preparar una exposición tipo presentación de arte con los dibujos en un lugar común de la casa.

Nuevamente preparamos una reunión familiar para mostrar nuestros dibujos y fotos si las hay. En esa exposición el dibujante explica a su familia qué representó en su dibujo y conversan y recuerdan esas experiencias.

Podemos preguntarnos entre todos ¿cómo nos sentimos? ¿qué cosas aprendimos? ¿Qué nos gustaría hacer de nuevo?