

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.

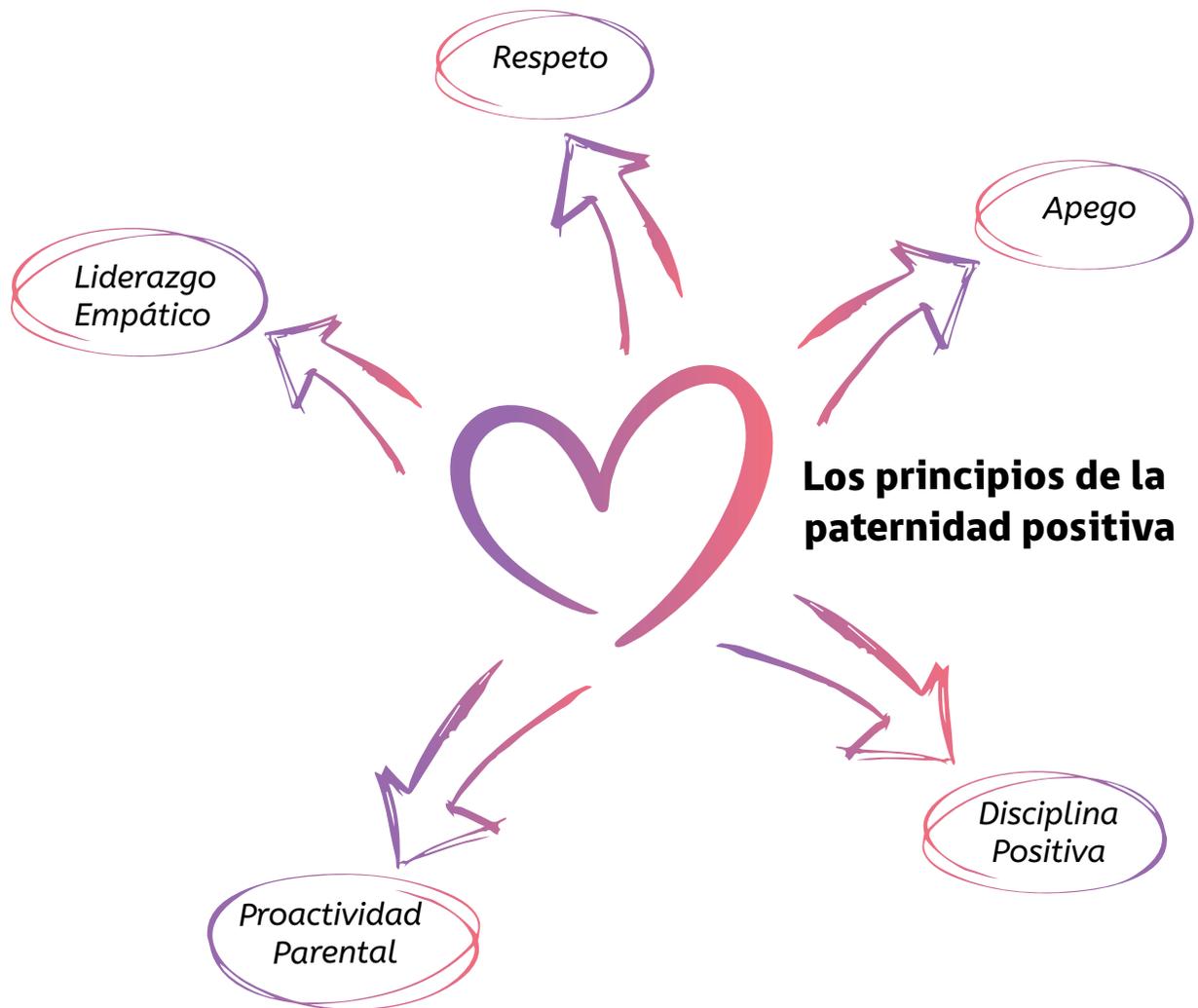
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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:

La adolescencia

La pandemia ha detenido y demorado muchas cosas, incluso planes familiares e individuales, pero nuestros niños, niñas y adolescentes continúan su proceso de crecimiento y desarrollo.

Adolescente en tiempos de COVID:

Invite al niño, niña o adolescente a una actividad sólo para él o ella. Una especie de encuentro, en un momento de calma, donde estén las condiciones para conversar. No es necesario organizar una gran actividad, recuerde que a veces eso puede abrumar a los adolescentes.

Instrucciones:

“Te invito a hacer algo juntos. Te quiero escuchar, saber cómo estás, no sólo con todo esto de la pandemia; sino también con tus cosas: qué ha sido lo bueno, lo no tan bueno, lo que te ha sorprendido, lo que quieres hacer cuando podamos retomar nuestras rutinas, a quiénes extrañas. Te invito a ver una película, comer algo rico, estar en tu pieza, yo te voy a atender.”

¿Cuál será la reflexión?

Es tiempo de Compartir: Busque momentos en los que pueda hablar con el niño, niña o adolescente, comparta aficiones o cualquier otra actividad, que sean de sus gustos e intereses. Escucharlos: que nos cuente sus dudas, cómo se siente, lo que le preocupa. Establecer diálogo respetando su forma de expresarse con sus palabras y tiempos, sin mostrar oposición o crítica. Negociar: cuando sea difícil llegar a acuerdo no intentemos imponer nuestro criterio, escuchémoslos. Esta puede ser una gran ocasión para hablar y razonar con los niños o niñas, y adolescentes.



Día 2:

Incertidumbre y estrés

El riesgo significa incertidumbre y es innato a la existencia humana, a la vida, pero hoy este rasgo adquiere una nueva magnitud y relevancia.

Imagina que....

No cuestione los sentimientos y temores de los niños, niñas y adolescentes a su cuidado, válidelos, pero incluya mensajes optimistas, de cambio y de confianza. Regáله una imaginación. ¿Qué es eso? Un ejercicio mediante el cual una persona enfoca su mente en imágenes positivas. Puede ayudar a lograr un estado relajado, reducir la tensión y proporcionar una sensación de bienestar. Esta vez, usted será su guía, le va a enseñar al niño, niña o adolescente, como puede hacer estos ejercicios cuando lo requiera.

Instrucciones:

"Te invito a un espacio cómodo y libre de ruidos, donde nada nos moleste. Debemos sentarnos y cerrar los ojos para empezar a visualizar situaciones o lugares que nos transmitan calma. Estas técnicas nos servirán para alejarnos mentalmente de los factores estresantes que actualmente te pueden estar afectando. Una vez visualizado aquello que nos transmite calma (una playa relajante, un bosque, un lago...) debemos mantener los ojos cerrados. Lentamente, podemos ir entrando en esos lugares imaginarios, siguiendo una respiración pausada y prestando atención a nuestros sentimientos y emociones. Podemos visualizar e imaginarnos lo calmados que estaríamos si estuviéramos realmente en ese lugar. Para finalizar el ejercicio, debemos abrir los ojos lentamente y mantener la respiración calmada."

Algunos ejemplos:

<https://www.youtube.com/watch?v=eful5uK5VNM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>



Día 2:

¿Cuál será la reflexión?:

Frente a situaciones de incertidumbre y estrés, todos reaccionamos de manera distinta. Si para los adolescentes ya es difícil lidiar con todos los cambios esperables, ahora sumamos nuevos estresores : la realidad que nos ha impuesto el coronavirus aumenta esa mezcla de emociones que los niños, niñas y adolescentes están sintiendo, como rabia, incertidumbre, ansiedad y sensación de un presente paralizado. Los padres, madres, adultos cuidadores pueden ayudarlos, ofreciéndoles estrategias para aprender a detenerse y lidiar con el estrés.



Día 3:

Libertad

La libertad consiste en la combinación de autonomía y responsabilidad. Somos autónomos cuando establecemos una relación entre nuestras acciones y sus consecuencias.

Libre soy...¿o no ?:

Vamos a hacer una actividad donde la creatividad para dibujar puede fluir “libremente”; pero tendremos sólo una condición, respetar el límite del otro. Se necesita un pliego de papel (sin demarcar), o varias hojas blancas unidas y lápices.

Instrucciones:

“Los invito a crear. Haremos un dibujo entre todos, sin hablar y sin decir lo que dibujaremos. No podemos pasar a llevar el dibujo del otro, aunque no esté demarcado el papel, cada uno deberá considerar sus límites. Al terminar podremos ver lo que hicimos en conjunto y cada uno dirá qué pudo haber hecho distinto, pero que por no pasar a llevar al otro, no lo hizo.”

¿Cuál será la reflexión?:

El deseo de libertad es algo propio en la adolescencia, sin embargo, no es posible concebir la libertad sin los límites y consecuencias. Los adolescentes tendrán que aprender que todo acto por pequeño que sea, tendrá una consecuencia. Un buen ejemplo es lo que hoy estamos haciendo todos por cuidaros y cuidar a los demás, si no me cuido y me contagio, puedo enfermar a otro y para esa persona podría ser muy grave.



Día 4:

Seguridad personal

Hablamos de autoestima al referirnos a la valoración que se tiene de si mismo, puede ser positiva, alta autoestima, o negativa, baja autoestima.

Mi propio challenge:

Las redes sociales en internet popularizaron los llamados "retos virales". Alguien se graba en video haciendo algo curioso y desafía a algunos de sus contactos a hacer lo mismo. Las reglas son que el video y reto será visto primero por los padres, madres, adultos cuidadores.

Instrucciones:

"Te invito a hacerles un reto a tus amigos. Sabemos que te gustan las redes sociales, úsalas, pero en algo entretenido y sano en este tiempo de cuarentena. Puedes pensar en un reto que tenga que ver con esto: una actividad en cuarentena, cantar una canción, el plato del día, etc. Lo subes a las redes e invitas a tus amigos a replicarlo. Al finalizar la semana podemos contar cuántos de tus amigos lo reenviaron".

¿Cuál será la reflexión?:

Niños, niñas y adolescentes que se sienten seguros de ellos mismos, son capaces de manejar bien sus emociones, saben enfrentarse a los conflictos y soportan mejor la presión ante un desafío. La autoestima se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se acumulan durante toda tu vida, es por esto que las experiencias ligadas a lo que estamos viviendo hoy, no pasarán desapercibidas para nuestros niños, niñas y adolescentes. Cómo los apoyemos tendrá una repercusión de gran importancia.



Día 5:

La gracia de agradecer

Expresar la gratitud, es entregar valoración hacia aquel que realiza un favor o que presta ayuda. Es un sentimiento que generalmente lleva a tratar de devolver, de alguna forma, la colaboración recibida.

Un punto por dar las gracias:

La familia contará con una pizarra o una hoja pegada con los nombres de las personas que viven juntas. Allí, en las columnas que se harán en las hojas, se anotará un puntaje cada vez que lo ganen.

Instrucciones:

“Los invito a sumar a nuestras rutinas y labores el valor de agradecer. Este es un aspecto del cual a veces nos olvidamos, pero que en estos tiempos, es bueno no perder de vista, sobre todo si pensamos en la cantidad de personas que actualmente están sacrificándose por otros. Veamos quién de nosotros tendrá más clara la necesidad de agradecer, cualquier cosa: la comida en la mesa, la casa limpia, el cuidado de las mascotas, etc. El que gane elige el almuerzo de mañana o la película que veremos.”

¿Cuál será la reflexión?:

El mensaje a transmitir es que no se trata solo de ser feliz por un regalo o ayuda recibida, sino por la persona que lo proporcionó y querer devolverlo de alguna manera que lo haga sentir bien. De esta manera, vamos construyendo y fortaleciendo las conexiones interpersonales, tan necesarias para toda nuestra vida. Nuestros niños, niñas y adolescentes, aprenderán de esta etapa y los padres, madres y adultos cuidadores pueden aprovechar de ésta para reforzarlos.



Día 6:

Resolución de conflictos

Para un niño, niñas o adolescente, estar en cuarentena es un problema. Pero durante la vida tendremos que enfrentar muchos más, podemos ayudarlo en esto.

Dar vuelta la sábanas:

Esta actividad es para toda familia, no importa el número de personas. Necesitarán una sábana, sábana o algo similar.

Instrucción:

"Vamos a jugar. Les voy a pedir a todos que se "suban" a la sábana, nos pararemos todos ahí. Cuando terminemos, notaremos las estrategias que cada uno pensó y utilizó. Debemos ocupar toda el espacio. Una vez todos arriba, debemos darle la vuelta a la sábana sin que nadie se baje de la misma, ni pisar el suelo fuera de ella. A jugar!!!" (El adulto o quien quiera nombrará al niño, niña o adolescente para que lidere la estrategia).

¿Cuál será la reflexión?:

Es inevitable que el conflicto forme parte de nuestras vidas. Gracias al conflicto aprendemos a desarrollar habilidades necesarias para nuestro propio crecimiento personal. Como padres, madres o adultos cuidadores tenemos la tarea de enseñarles a nuestros niños, niñas y adolescentes que los conflictos no se eleven, de manera de mantener el desarrollo óptimo tanto a nivel psicológico como emocional. Juegos y ejercicios simples donde el desafío es "resolver" algo, ayudan a resolver conflictos de forma constructiva, favoreciendo la empatía y flexibilidad para adoptar diferentes puntos de vistas.



Día 7:

El mundo allá afuera

Tantas emociones diversas nos ha generado este tiempo a veces pareciera que somos espectadores, otras veces nos ha tocado ser protagonistas.

Desde mi ventana:

Hagamos un cierre de estas semanas, nos servirá para tomar aire y seguir.

Instrucciones:

“Los invito a pensar en lo no tan bueno y en lo mejor de este tiempo de cuarentena. En un pocillo dejaremos los papeles con las experiencias no tan buenas. Quien quiera puede decir algunas palabras para “despedir” estas experiencias y luego, las quemaré. En un macetero (con una planta) pondremos los papeles con lo bueno y con lo que queremos mantener. Quedará ahí por siempre y cada vez que “abramos la ventana” veremos la plantita que nos recordará lo que crecimos en este tiempo”.

¿Cuál será la reflexión?:

La pandemia nos obligó a detenernos, pero el mundo sigue girando y nosotros continuamos con nuestras vidas. Quienes tienen niños, niñas y adolescentes a cargo, continúan educando y formando, pero hay un mundo allí afuera, y esperará por nosotros. Debemos transmitirles esto, en especial a los adolescentes que suelen apurarse. Debemos atesorar lo vivido y alentarnos para lo que sigue.



Actividad Final:

Exposición de lo que hicimos en la semana.

¿Para qué?

Para darle importancia y valorar el tiempo que pasamos juntos, para reforzar 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 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?

