

PREVENIR EN
CUARENTENA
y en familia



Recomendado preferentemente para menores de 8 años

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.

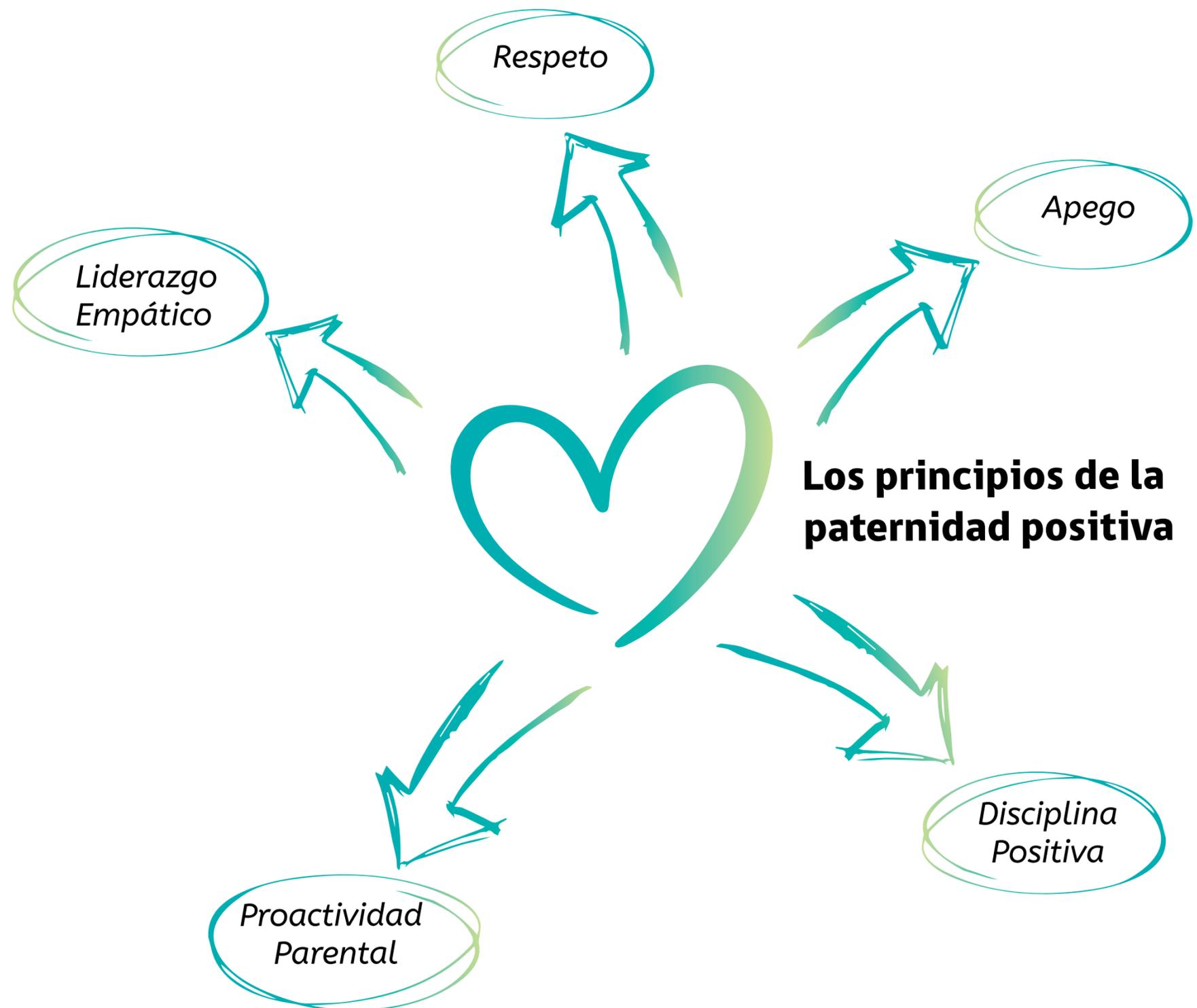
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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*



Parentalidad *Positiva*

Lista de elementos para una Parentalidad Positiva:

- Las madres, padres y adultos cuidadores necesitamos primero conectar con el niño o niña, sólo desde ahí podremos construir una parentalidad positiva y empezar a establecer límites.
- Al respetar las características de personalidad del niño o niña, estamos reconociendo el valor de que sean seres únicos e irrepetibles.
- Las madres, padres y adultos cuidadores debemos ser proactivos y procurar resolver los problemas lo antes posible. Idealmente debemos promover cambios mientras los niños y niñas sean pequeños, dado que tenemos mayor control de su comportamiento.
- Los padres, madres y cuidadores debemos ser líderes en la vida del niño o niña, siempre demostrándoles cariño, amor, empatía y calidez.

Cuarentena *en familia*

Este tiempo de cuarentena, de encierro, de cambio de rutinas, no es sólo un desafío personal, sino que también pone a la familia en un escenario nunca antes vivido. ¡No existen recetas mágicas!, pero sí, tenemos la oportunidad de transformar este periodo en un tiempo para reencontrarse, fortaleciendo el rol de padres, madres y/o cuidadores.

En este nuevo escenario todos los integrantes de una familia pueden estar ejerciendo distintos roles: los niños y niñas ya no pueden jugar como antes ni ver a sus amigos, los adolescentes acuden a los teléfonos y computadores para sociabilizar de otra manera. Por otro lado, los adultos están con trabajo remoto, y en paralelo, deben atender múltiples actividades tales como: cuidar todo el día a los niños y niñas, atender a adultos mayores, etc.

Es por eso que todos debemos esforzarnos en llevar este proceso de la mejor manera posible, apoyando a quien está al lado y compartiendo tareas para hacer menos pesada la rutina.

Para esto, nosotros, 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.

Cuarentena *en familia*

Recuerda

- Estas son solo ideas que podemos adaptar y modificar, según las necesidades y características particulares de cada niño y niña.
- Estas actividades son recomendadas para niñas y niños de hasta 8 años. Aunque idealmente se deben realizar con la participación de toda la familia.
- Todos los niños y niñas son diferentes, tienen distintos gustos o prioridades, por lo tanto, algunas actividades pueden parecerles más interesantes que otras. Esto es normal.
- Las actividades se deberían realizar idealmente todos los días, pero pueden ser incorporadas a rutinas diarias o semanales, incluso después de la crisis sanitaria.
- Nunca obligue a los niños o niñas a participar. Estimule que lo hagan, pero no presione demasiado. Invítelos de forma divertida.
- Recuerde que lo más importante, de todas estas recomendaciones, es que padres, madres y cuidadores deben pasar tiempo con los niños y niñas. Debemos acompañarlos, acogerlos, para que se sientan comprendidos y contenidos por su familia.

Día 1:

Conociéndonos

Mediante la respiración consciente, nos damos un momento para observar cómo estamos y para calmarnos si es que estamos ansiosos o preocupados. También ayuda a mantener la concentración.

Compartir una canción

Esta es una actividad sencilla y fácil de hacer. Cada miembro de la familia escogerá una canción a su gusto, que sea significativa o que haya marcado un momento importante de la vida.

La idea es que mediante esta actividad podamos conocernos a través de nuestros gustos.

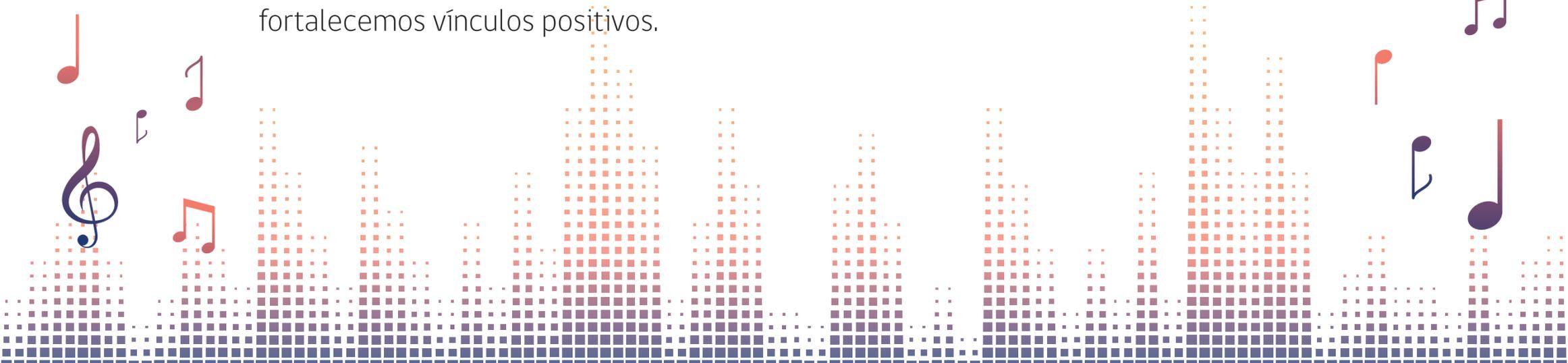
Si no se nos ocurre ninguna canción, podemos darnos el tiempo de escuchar música con los niños y niñas, poner atención a las letras y buscar algún verso que nos represente.

Instrucciones:

'Hoy vamos a escuchar música'. 'Quiero mostrarte una canción que es especial para mí porque me hace pensar en...'. 'Yo conocí esa canción cuando...'. 'Me gusta esa parte de la canción cuando dice...'. 'Porque...'. '¿Hay alguna canción que hayas escuchado que te guste mucho?' '¿Te gusta la melodía? ¿lo que dice?' No importa si le gusta la canción porque le da risa, pena o lo hace bailar. Recuerde que los niños y niñas sienten las cosas de forma distintas a los adultos.

¿Cuál será la reflexión?

Comunicando nuestros gustos y compartiendo tiempo juntos, nos conocemos más y fortalecemos vínculos positivos.



Día 2:

Conciencia Corporal

Yoga entretenido

Para este día proponemos tres posturas de yoga que podemos hacer juntos e incorporar a nuestra rutina. Ayudan a la concentración, al equilibrio, a fortalecer nuestros músculos y a ganar mayor conciencia y control corporal. Las sugerencias de posturas vienen con algunas ideas para hacerlas más lúdicas y divertidas.

Instrucciones:

‘Hoy vamos a hacer algunas posturas de yoga. Veamos si las podemos hacer, si no nos resulta a la primera, no importa, seguimos intentando’. Recuérdele al niño niña concentrarse en su respiración, estar calmados y que se concentren lo que puedan. ‘Estos ejercicios hacen bien para nuestro cuerpo y si los hacemos bien, nos ayudan a sentirnos mejor’.

¿Cuál será la reflexión?

Hay muchas maneras de cuidar nuestro cuerpo, el yoga nos permite tomar un poco más de conciencia y ejercitarlo dentro de nuestra casa.

Día 2:

1. Postura del árbol

Es una postura de equilibrio de pie, que fortalece todas las piernas, abre las caderas y alinea la columna. Nos paramos en un pie y levantamos abriendo nuestra pierna derecha. Podemos escoger entre equilibrarnos así o agarrar nuestro tobillo y llevar lentamente nuestro pie derecho hacia nuestro muslo, como en la imagen. Con los dedos del pie mirando hacia abajo, presionemos nuestro pie derecho contra nuestro muslo y nuestro muslo hacia nuestro pie. Levantemos nuestros brazos intentando alcanzar el cielo. Luego hacemos lo mismo con el otro pie.

Para hacerlo más divertido: ¿Qué tipo de árbol podrías ser? Pongamos las ramas en diferentes posturas para hacer diferentes tipos de árboles. Haz que alguien haga de un viento poderoso a ver si puede hacer que el árbol se caiga.



Día 2:

2. El Guerrero

Postura de equilibrio de pie, que fortalece y alarga la espalda, mientras estabiliza los tobillos y rodillas. Parémonos derechos y lentamente inclinemos el tronco hacia delante con los brazos rectos hacia el frente. Levantemos una pierna lo suficiente para que quede paralela al suelo. Luego cambiamos el pie.

Hacerlo entretenido: Hagamos ruidos de aviones e imaginemos qué vemos mientras volamos. Puedes hacer posturas relacionadas con las cosas que vimos mientras volamos.

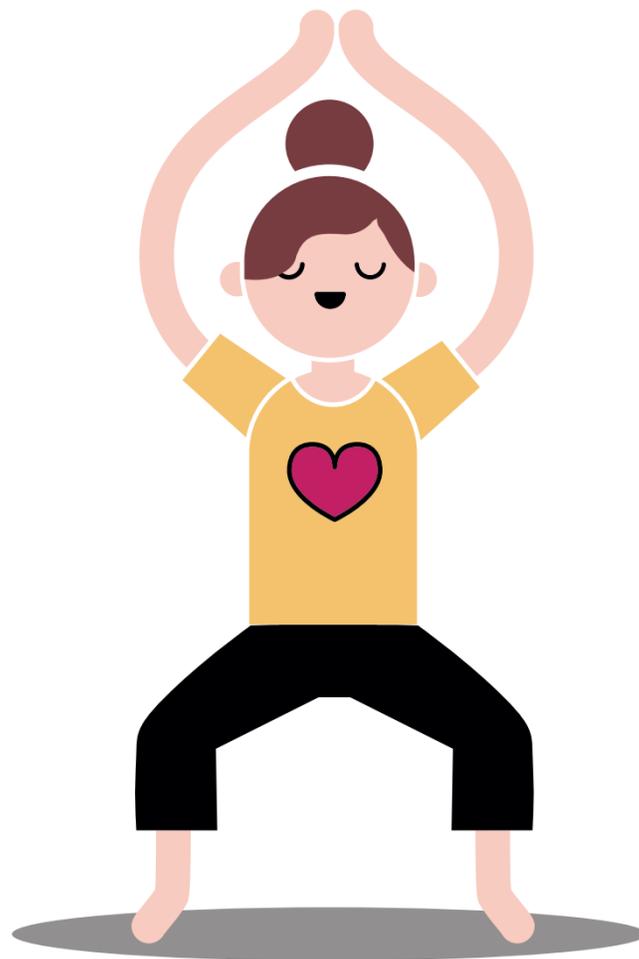


Día 2:

3. Postura de la rana

Esta es una postura en cuclillas que fortalece los tobillos, estira las rodillas y los muslos, y alarga la columna. Nos ponemos en cuclillas, doblando nuestras rodillas con las manos entre los pies. Luego juntamos las manos presionando las rodillas con los codos hacia fuera.

Hazlo entretenido: Croa como una rana, simulemos agarrar moscas con la lengua o salta sobre los nenúfares.



Día 3:

Disfrutemos del cine Juntos

Dentro de los medios audiovisuales existen grandes obras de arte que pueden ser disfrutadas por niños y adultos, algunas de ellas, además, permiten abrir conversaciones interesantes.

Disfrutemos juntos del cine

La actividad es sencilla y seguramente la hemos hecho más de alguna vez con los niños o niñas. Antes de proponer una película, trate de verla primero o, al menos, leer una reseña, viendo si es adecuada para la edad del niño o niña. Tenemos la reseña de tres películas que recomendamos ver, entre muchas otras. La invitación es tratar de identificar temáticas que puedan dar paso a conversaciones con los niños y niñas sobre las cosas que les preocupan o que quizás mensajes que nos gustaría transmitirles.

Instrucciones

‘Hoy vamos a ver una película juntos, esa será nuestra actividad de hoy’. Si queremos podemos preparar una pequeña colación antes, arreglar el espacio de una manera distinta. Hagamos de esa simple actividad un momento placentero para todos. Luego de ver la película podemos preguntar por la parte que más le gustó y, dependiendo de la disposición del niño o niña, preguntamos ¿Crees que la película tenía algún mensaje? ¿Cuál podría ser? ¿Quién te hubiera gustado ser de la película? ¿Habrías hecho algo distinto de lo que hizo?

¿Cuál será la reflexión?

Hay actividades cotidianas que hacemos y que pueden ser importantes para construir relaciones sanas con los niños y niñas. Ver películas con contenido artístico y de buena calidad, permite compartir experiencias que también fortalecen los vínculos positivos.



Día 3:

Recomendación de películas

Mi vecino Totoro (Hayao Miyazaki) 1988, Japón

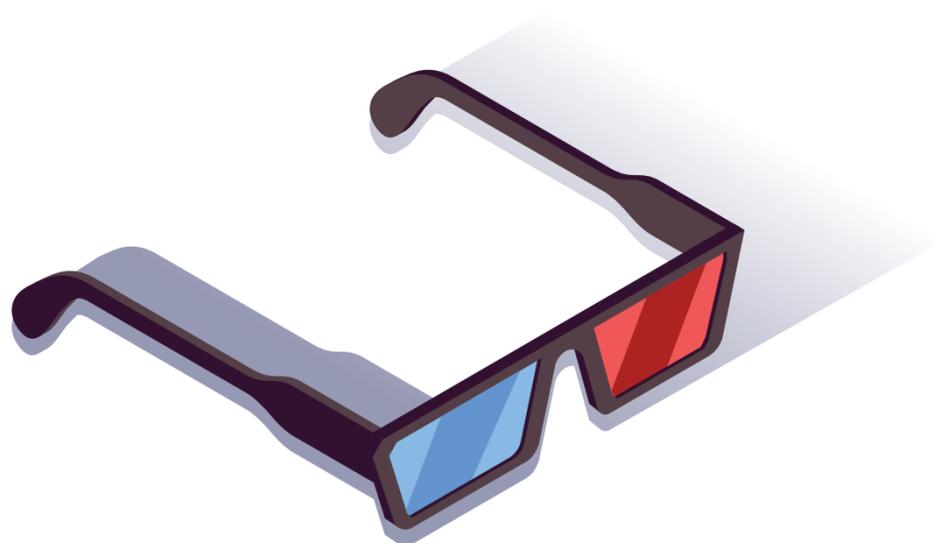
Trata de dos hermanas que van a vivir al campo junto a su padre, mientras su mamá se encuentra hospitalizada en una ciudad cercana. Al llegar a su nueva casa, se encuentran con algunas criaturas mágicas que empiezan a conocer y que les ayudan a poder sobrellevar la separación con su madre.

Podemos conversar de: extrañar a un ser querido, las relaciones entre los hermanos y hermanas, las dificultades de ser hermano menor y mayor, la alimentación saludable y la armonía con la naturaleza.

Intensamente o 'Inside Out' (Pete Docter – Ronnie del Carmen) 2015, Estados Unidos

Riley es una niña de 11 años que tiene que superar las dificultades relacionadas con un cambio de ciudad. Dentro de ella, la alegría, la rabia, la tristeza, el asco y el miedo toman el control de su comportamiento, generándole confusión y haciéndole reaccionar de formas no siempre muy adecuadas. Las emociones son representadas como pequeñas criaturas que viven en una ciudad y que, además de hacer su trabajo, viven sus propios dramas y aventuras dentro de la mente de Riley, que repercuten a su vez en la vida de la niña.

Podemos conversar de: Los cambios importantes en nuestra vida y cómo estos afectan nuestras emociones. De qué manera conocer nuestras emociones nos permite tomar mejores decisiones en la vida. De que cuando comunicamos lo que sentimos, tenemos la oportunidad de que otros nos ayuden.

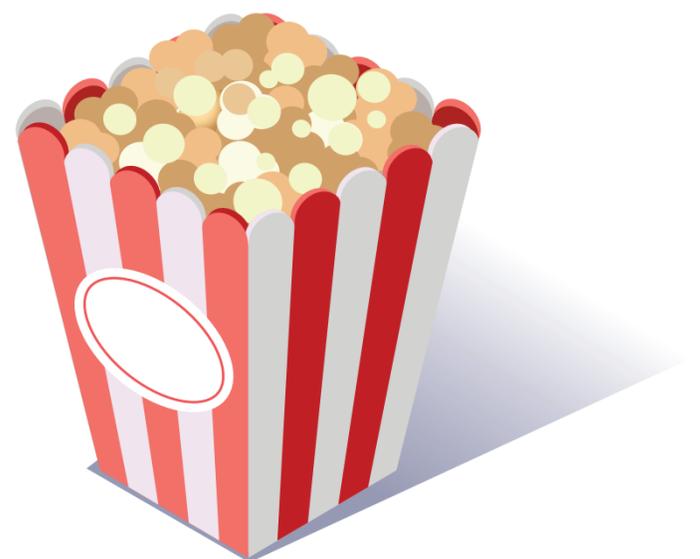


Día 3:

Kiki: Entregas a Domicilio (Hayao Miyazaki) 1989, Japón

Kiki es una bruja de 13 años que, siguiendo una vieja tradición, decide dejar a su familia para irse a vivir sola y ganarse la vida, para completar su entrenamiento. A diferencia de la mayoría de las brujas, Kiki solo tiene la habilidad de volar con su escoba, siendo que las demás pueden leer la suerte, hacer pociones o tienen algún otro talento que les permite subsistir. Kiki se instala en una nueva ciudad y, para abrirse paso, instala un servicio de reparto a domicilio volando con su escoba, acompañada siempre de su gato Jiji. Kiki va haciendo nuevos amigos y tiene que ir sorteando las dificultades del oficio y enfrentarse a su propio cansancio y frustraciones que va viviendo.

Podemos conversar de: La búsqueda de nuestro lugar en el mundo, aprovechar nuestros talentos, nuestros proyectos, el paso a la adultez y los cambios, la importancia de ser amable y tener amigos, el cansancio, la falta de motivación, la perseverancia y cómo le damos sentido a lo que hacemos.



Día 4:

Sentidos: Vista y audición

Todos hemos hecho y jugado con títeres, pero no siempre aprovechamos su potencial para poder imaginar y contar historias.

Safari fotográfico y ejercicio auditivo

El mindfulness es una práctica orientada a poner atención y a estar en el presente. Una forma de hacer eso es poniendo atención en nuestros sentidos. Para este día haremos una actividad centrada principalmente en los sentidos de la vista y la audición. La idea de este ejercicio es estimular el poner atención a objetos y sonidos que en general los pasamos desapercibidos. Para el safari fotográfico, necesitamos un teléfono o cámara de fotos que el niño o niña pueda manipular, solo o supervisado.

Instrucciones:

Para el ejercicio auditivo, buscaremos un momento que no existan muchos sonidos en la casa. Le pediremos a los niños o niñas unos minutos para cerrar los ojos y tratar de escuchar todos los ruidos que sean posibles. Haremos lo mismo y los anotaremos. Podemos hablar sobre lo que escuchamos, ¿habíamos notado antes esos ruidos? ¿Están lejos o cerca? ¿Sabemos que son o nos imaginamos lo que podría ser?

Para el safari fotográfico, pediremos a los niños o niñas que saquen fotos a todos los objetos amarillos de la casa. La idea es que se vea qué son, para poder verlos bajo la

¿Cuál será la reflexión?

En la vida cotidiana, dejamos a un lado un montón de objetos, espacios y situaciones, porque constantemente estamos pensando en otras cosas, nos cuesta estar en el presente. A medida que ejercitamos esta práctica, podemos re descubrir lo que nos rodea.



Día 5:

Sentidos y atención plena

Aprender a colaborar y adquirir responsabilidades en los quehaceres de la casa es parte de aprendizajes muy importantes para el desarrollo integral de los niños y niñas. En algunos casos falta un componente lúdico para que se involucren de manera más activa (sí, como Mary Poppins).

Comer con Atención Plena

‘Comer es una actividad valiosa para aumentar la consciencia sobre cuan a menudo funcionamos en piloto automático’ (SEMPLE R, 2008,). La idea de esta actividad es poder incentivar la idea de que poner atención sobre actividades que hacemos coti-

Instrucciones:

Preparamos en conjunto con los niños o niñas una pequeña merienda. Es recomendable utilizar frutas, debido a que se pueden manipular sin necesidad de cubiertos, tienen texturas y aromas. Ponemos algunos trozos de fruta u otro alimento escogido, en recipientes separados.

Nos sentamos en el suelo y ponemos los recipientes en el medio. Recuerden tener bien lavados tanto los alimentos, como las manos.

‘Te invito a que hagamos un experimento con la comida’. ‘Vamos a comer estos ricos alimentos de una manera diferente’. ‘Primero vamos a mirarnos en calma, cerramos los ojos y hacemos tres respiraciones profundas por la nariz’ (inflando el abdomen). ‘Ahora, antes de tomar un trozo del alimento, lo vamos a mirar y vamos a escoger un trozo’. ‘Lo tomamos con la mano, sin llevarlo a la boca todavía’ ~ ¿Cómo se siente en tu mano?, ¿Cómo es su temperatura?, ¿es agradable su textura?’ ‘Es importante, para hacer este experimento que nos tomemos un tiempo’. ‘Ahora, quiero que tomes el pedacito de... y lo mires en detalle, mira su forma, su color’; ‘Démonos un momento para mirarlo’. ‘Ahora le vamos a tomar su olor, descubrámoslo, si es agradable, si no lo es’. Después de tomarse el tiempo de explorar el alimento con el tacto, vista y olfato. ‘Ahora vamos a dar un pequeño mordisco a nuestro pedacito de (...), y vamos a tratar de ir descubriendo su sabor en nuestra boca, además de las sensaciones que nos provoca’. ‘Tomémonos el tiempo’.

Día 5:

La clave de este ejercicio es tomarse el tiempo para percibir el alimento y sus características, y ser muy conscientes de lo que hacemos.

Finalizamos repitiendo el ejercicio con otro trozo de alimento, si el niño o niña lo desea, y le preguntamos cómo fue su experiencia ¿Fue diferente? ¿Fue lo mismo de siempre? ¿pudiste descubrir algo nuevo? ¿te aburríó?

Proponemos repetir el ejercicio de respiración.

Al final recordemos lavarnos bien las manos y pidámosle a los niños o niñas que cooperen con el orden del espacio.

¿Cuál será la reflexión?

Cuando usamos la atención plena en actividades cotidianas, nuestra experiencia cambia y, a veces, resulta enriquecida, porque justamente estamos presentes.



Día 6:

En equipo cuidamos nuestro cuerpo

Yoga en dupla

Estas posturas se pueden hacer mediante trabajo en equipo, es una forma divertida de mantener el cuerpo y la mente en equilibrio. Estas tres posturas, se dice, ofrecen múltiples beneficios, como mejorar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la confianza.

Invitación

‘Vamos a hacer ejercicios de yoga, pero esta vez tendremos que trabajar en equipo. Veamos cómo resulta’. Mantengamos la paciencia y no nos preocupemos si no resulta a la primera. Tengamos cuidado por posibles accidentes. Se recomienda usar un mat de yoga o una manta sobre el piso.

Las posturas pueden hacerse en duplas adulto con niño o niña, o entre dos niños.

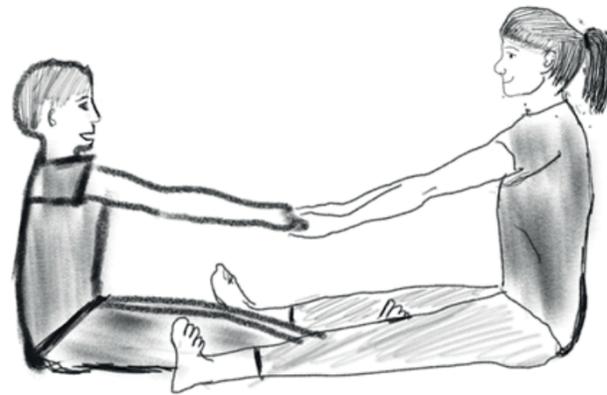
¿Cuál será la reflexión?

Trabajando en equipo nos ejercitamos, cuidamos y divertimos.

Día 6:

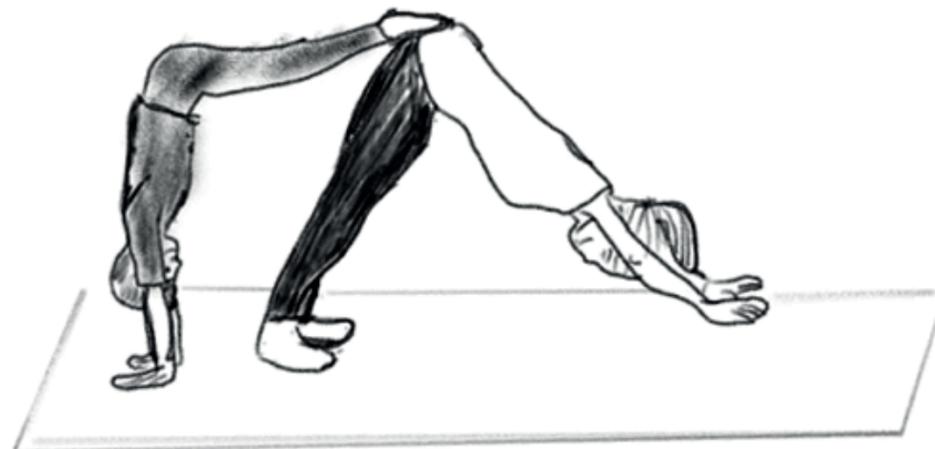
La sierra

Sentémonos en el suelo, cara a cara con el niño o niña. Pidámosle que estire sus piernas en medio de la suyas, como se muestra en la imagen. También puede hacerlo tocando planta con planta del pie. Junten sus manos y con las espaldas rectas, movamos el torso hacia delante y hacia atrás, como si fuera el movimiento de una sierra. Deberíamos sentir cómo la espalda y las piernas se estiran.



Perro en L:

Ubiquémonos en el suelo apoyando las cuatro extremidades, manos, rodillas y pies, con el niño o niña y nosotros mirando al lado contrario y tocando nuestras plantas de pies. Junto con el niño o niña, apoye la planta de pie en la manta o mat y estire las piernas manteniendo la espalda y los brazos rectos. Luego, pidámosle al niño o niña que levante un pie a la vez y lo ponga sobre nosotros con los dedos estirados. Esta postura fortalece el torso, los brazos y ayuda a construir la confianza.



Día 6:

La Roca para tomar Sol

Arrodillémonos y sentémonos sobre nuestros talones. Inclinémonos hacia delante, de modo que nuestro pecho descansa sobre nuestro regazo. Pidámosle al niño o niña que se acueste sobre nuestra espalda, alineando su cintura con la nuestra. Si las piernas cuelgan, usemos nuestros brazos para sostenerlo en la posición adecuada, de lo contrario estire sus brazos como la imagen. Esta postura abrirá el pecho, fortalecerá nuestra postura y ayudará a estirar la espalda baja y a relajar los músculos.



Día 7:

¡No estamos solos!

Una buena forma de mantenerse optimista en momentos difíciles es agradecer.

Exposición de arte con nuestros vecinos y/o amigos

El confinamiento y la cuarentena, pueden ocasionar la sensación de aislamiento y de que estamos solos con nuestras familias. Esta es una invitación colectiva que puede comunicar que los niños y niñas no están solos, y son parte de una comunidad. Experiencias de exposiciones de producciones de niños se han hecho en algunos edificios y permiten dar la sensación de que estamos ayudando a otros a dar un mensaje de ánimo.

Instrucciones

Comuniquémonos con algunos vecinos que también sean padres de niños o niñas con edades cercanas entre sí, que vivan en su edificio o en su barrio, para que cuando se levante la cuarentena en el sector donde vivimos, organicemos una pequeña exposición de obras de los niños y niñas con alguna temática común. 'La alegría', 'el juego', 'la confección de personajes'. Pidan autorización para ocupar un espacio visible, solo para mostrar las producciones de los niños y niñas. Evite obviamente reunirse físicamente.

Por ejemplo, si vive en un edificio, pueden turnarse para ir a instalar las obras en el muro que da a la calle'. Si es una villa, en algún lugar como una plaza, en su propio muro o el de algún vecino. Mantenga todos los resguardos de distanciamiento social y precauciones para evitar contagios.

Invitemos a los niños y niñas a participar de la iniciativa. Podemos hacer algo nosotros también, una pancarta o un lienzo que invite a dar ánimos a los demás. Podemos trabajar en las obras mientras dura la cuarentena (si es que el lugar donde vivimos está con esa instrucción).



Día 7:

¿Cuál será la reflexión?

Tanto nosotros como los niños y niñas somos parte de una comunidad. Ellos pueden ser protagonistas para darnos entre todos mensajes de ánimo y esperanza en un momento difícil a nivel global.



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 los niños y niñas 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, conversan y recuerdan esas experiencias.

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