

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.

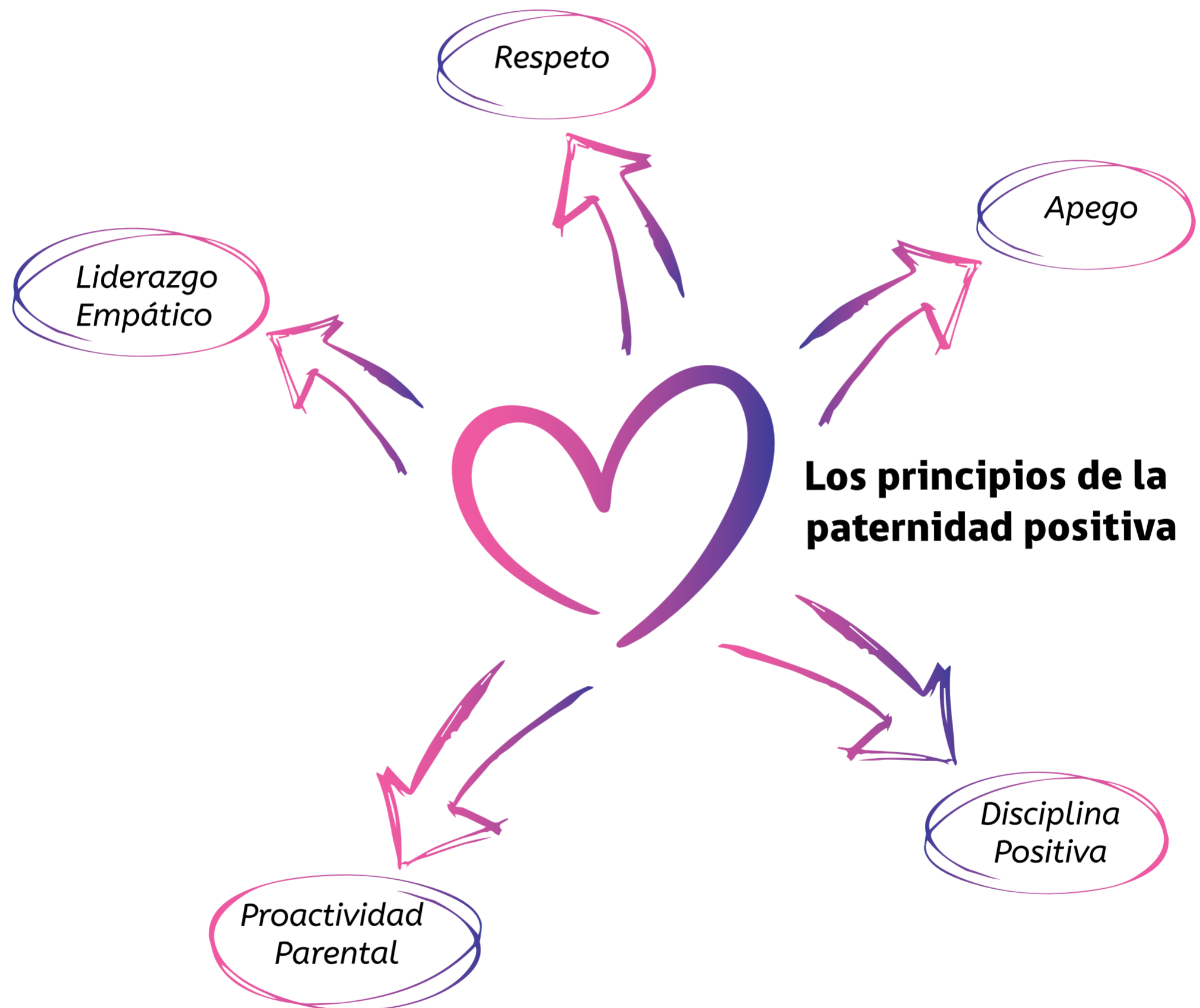
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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 hijos. 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 en casa, es una buena oportunidad para fortalecer nuestros lazos y vínculos con los niños y niñas.

Esta es una situación que puede generar miedo e incertidumbre, pero que también puede transformarse en una instancia para fortalecer hábitos de cuidado y afecto.

Para acompañarte en este proceso, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), te entregará una serie de herramientas, actividades, indicaciones e incluso juegos para que puedas realizar con los niños y niñas que estén a tu cuidado.

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:

Autocuidado para padres, madres y cuidadores

¿Para qué?

Fortalecer el autocuidado ayudará a que nos sintamos mejor, tengamos una mejor disposición y podamos atender de mejor manera las necesidades de nuestras niñas y niños.

Uno de los mejores mensajes que podemos dejarles a nuestros niños y niñas, para evitar conductas peligrosas y dañinas, como el consumo de alcohol y otras drogas, es la práctica del cuidado propio.

¿Qué necesitamos?

Lápiz, papel y un momento para compartir.

Instrucción:

Mini-auto-chequeo:

Todos los integrantes de la familia responderemos a preguntas que nos permitan monitorear nuestro estado físico y mental; ¿Cómo me siento? ¿Estoy cansada/o? ¿Me siento abrumada/o? ¿Tengo dolor de estómago o cabeza? ¿Me siento tranquilo o relajado? ¿Me siento aporreado/a? ¿Tengo pensamientos recurrentes? ¿Tengo deseos de dormir? ¿Tuve insomnio? ¿Estoy Aburrida/o?

Podemos hacer una lista breve o extensa: La idea es que esto nos permita captar y externalizar, aquellas sensaciones que por ahora pueden ser poco claras.

Una vez que terminamos, cambiamos de página.



Día 1:

Buscando alivio:

Ahora respondemos la siguiente pregunta ¿Cómo podría estar un poco mejor?

Esta parte debería ser más rápida. Tratemos de no pensar en un estado ideal, ni en condiciones externas demasiado difíciles, sino en un estado físico o mental que nos haga sentir mejor.

Pasemos a la acción:

Ahora busquemos una actividad sencilla que nos permita acercarnos al estado que describimos anteriormente. Esto no es la solución, sino simplemente una búsqueda de alivio (busque acciones que no signifiquen un riesgo para su salud: ducharse, dormir una siesta, ver una película, ejercitarse, etc).

Reflexión:

- La idea es que se regale un momento para usted, para cuidar de otros tenemos que estar bien.
- Si vive con otras personas, a las que pueda pedir ayuda para el cuidado de los niños o niñas, hágalo y converse con ellos sobre el tiempo que necesita para usted. Pueden tomar turnos.
- Si hay demasiadas tareas, intente terminar con aquellas que son más urgentes e importantes, y postergar o delegar las demás.



Día 2:

Ejercicios de Mindfulness o Atención Plena para Niños y Niñas

¿Qué es el 'Mindfulness' o Atención Plena?

Es la búsqueda de un estado de conciencia del "instante presente" a través de ejercicios de meditación, que se originó en el Budismo, pero que ha sido adoptado y adaptado en nuestra cultura. Estos ejercicios han demostrado ser beneficiosos para la salud física y mental de las personas.

¿Para qué?

Ayuda a que niños y niñas puedan regular sus emociones, enriquecer su experiencia del presente, relajarse y concentrarse.

¿Qué necesitamos?

Solo papel que nos permita construir varios barquitos de papel para concretar los ejercicios.



Instrucción:

Para ejercitar la respiración...

Luego les pedimos que se acuesten boca arriba y pongan atención en la respiración. Inhalamos y exhalamos lentamente por la nariz, siempre intentando inflar el abdomen. Esta respiración es la base para lograr un estado de tranquilidad, para concretar este objetivo, vamos a poner el barquito de papel sobre el abdomen, cuidando que no se caiga.



Día 2:

Dependiendo de sus necesidades específicas, podemos mostrar a las niñas y niños como hacerlo, o los podemos ayudar guiándoles, quedándonos junto a él o ella. Luego le decimos que inflando el abdomen, haga navegar el barco como si estuviera en el mar y después le preguntamos cómo se sintió

Cada uno hará un recorrido de sí mismo...

En la misma posición, acostados o boca arriba, pedimos a las niñas y niños ir explorando las diferentes partes de su cuerpo, desde los dedos del pie, hasta recorrer todo el cuerpo. Vamos nombrando las diferentes partes del cuerpo: dedos del pie, la planta, las pantorrillas, hasta llegar a la cabeza. Se trata únicamente de observar, centrando su atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación en ese momento.

Para que la niña o niño, haga el recorrido puede pedirle que repita la siguiente rima:

Rima “Yo estoy aquí”

- | | |
|---|-----------------------|
| * (nombre de la niña o niño) estoy aquí | * Manos |
| * Con una cabeza | * Pecho |
| * Dos ojos | * Barriga |
| * Y una nariz | * Espalda |
| * Dos orejas | * Dos fuertes piernas |
| * Y una boca así | * Y más abajo |
| * Dos Brazos | * Que casi no se ven |
| | * Dos fuertes pies |



Día 3:

¡Nuestros seres queridos!

Se necesita algo de espacio despejado en casa o en el patio

¿Para qué?

Ayudar a niños y niñas a expresar sus emociones y afectos, permitirá que se sientan viviendo en una comunidad donde son queridos y valorados. Un factor que tiene especial relevancia, cuando no podemos reunirnos con algunas personas que estimamos y queremos.

1. Identifiquemos con los niños y niñas alguna persona que ellos extrañen ver. Puede ser un abuelo, abuela, tío, tía, amigo, amiga, primo, prima, etc. No importa si es familiar directo o no.
2. Una vez hecho esto, podemos preguntar al niño o niña, qué es lo que más recuerda de esa persona, por ejemplo: que jugaban, que se reían, que era divertido.
3. Luego le escriben una carta; dependiendo de si el niño o niña sabe escribir. En caso contrario, pueden dictarnos el contenido y nosotros redactar.

Le decimos que escribir una carta también es una forma de estar con la otra persona.

Intenten escribir a mano y no en computador.

Complemente con un dibujo hecho por el niño o niña.

Estimulemos, sin presionar, que exprese afectos o sentimientos que esa persona le provoque.

4. Otra opción es usar el teléfono celular para grabar un pequeño video de máximo 30 segundos, donde el niño o la niña muestre dibujos, un baile, o simplemente decir un mensaje cariñoso.



Día 3:

Tratemos de no imponer, sino que sean los propios niños y niñas quienes identifiquen a la o las personas.

Debes tener en consideración:

Que esta actividad es voluntaria.

No presionemos a que escoja a la persona que usted le gustaría.

Intentemos que los niños y niñas se expresen libremente, cuidando límites y normas, pero en base a lo que ellos quieren expresar y no a lo que a nosotros nos gustaría.

Procuremos que el niño o niña se expresen de acuerdo con su personalidad. Algunos son tímidos y les da vergüenza hacer un video. No los presionemos, sino que busquemos otras maneras de expresión que les resulte cómoda.



Día 4:

Saludo al Sol

(Ejercicios de yoga para niños, niñas y adultos)

¿Para qué?

Fomenta la relajación, nos permite tomar conciencia del cuerpo y empezar el día con ánimo. De esta manera, los niños y niñas también podrán realizar actividad física sin salir de casa.

De forma similar al mindfulness (actividad día 2), el Yoga también ha sido adaptado a nuestra cultura desde hace algunas décadas. A las niñas y niños les ayuda a conocer y controlar de mejor manera su cuerpo. Además de estar conscientes de sus sensaciones y respiración.

Instrucciones

Despeje el espacio físico.

Conozca el ejercicio antes de presentarlo a las niñas o niños a su cuidado.
Ponga música tranquila.

Entusiasme a su hijo, hija o niños a cargo, con alegría. Señalando que es algo interesante y entretenido que pueden hacer juntos.

Lo ideal es realizar la actividad durante las primeras horas del día.

No se preocupe, ni se abrume si no resulta durante el primer intento. Una vez que se memoriza, la secuencia es más simple de lo que parece.

Día 4:

Sugerencia

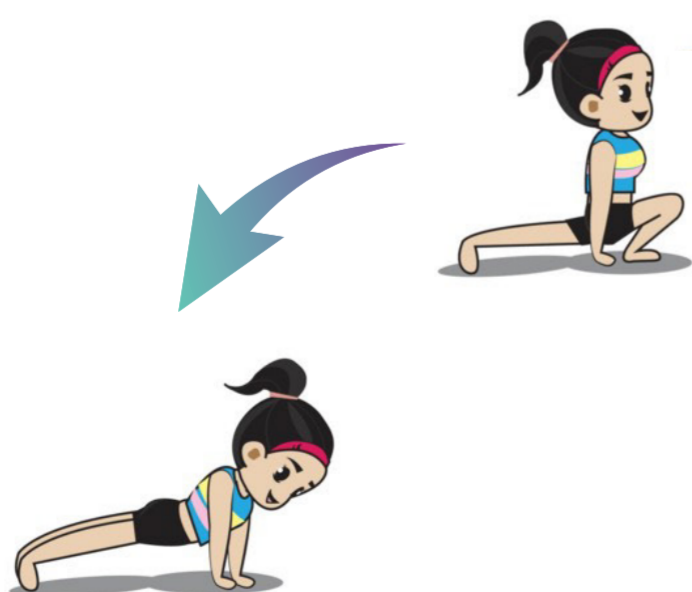
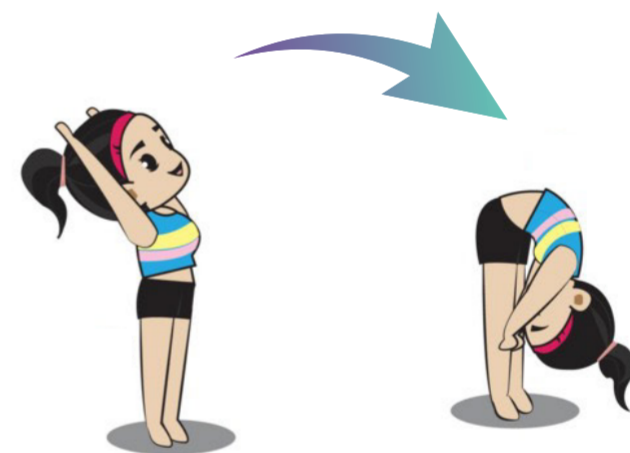
Para que la niña o niño, realice la actividad puedes pedirles que repita la siguiente rima

Saludo al sol

El enorme sol
Durmiendo está
Hasta que su luz
Recorre la ciudad
Nosotros la esperamos
Y lo disfrutamos
Hasta que sus rayos se van a acostar.
Y el sol brilla en otro lugar.

Ahora puede realizar la actividad

- 1.** Posición de partida: con los pies juntos y las manos a los lados. Luego tomamos aire por la nariz y levantamos los brazos hacia el cielo con las manos juntas como una flecha.
- 2.** Después estiramos y doblamos el cuerpo hacia delante, dejando caer la cabeza hacia las rodillas y tocando el suelo con las manos.

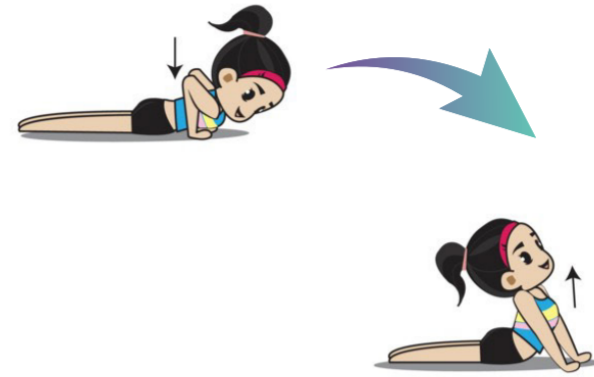


3. Tomamos aire y levantamos la cabeza mirando hacia el frente. Separamos el pecho de las piernas, flexionamos la pierna izquierda y estiramos la pierna derecha hacia atrás, manteniendo las manos en el suelo.

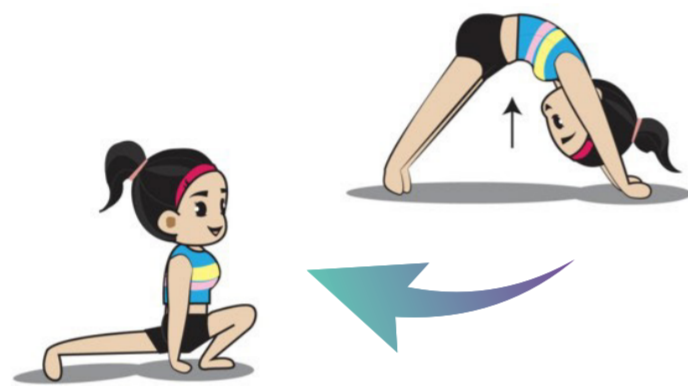
4. Con un salto hacia atrás, estiramos las piernas y bajamos el cuerpo hasta que quede muy cerca del suelo. Los codos quedan rectos a la altura del tórax y todo nuestro peso se apoya en las manos y en los dedos de los pies.

Día 4:

5. Bajamos el cuerpo hasta quedar acostados boca abajo, con los codos doblados, y apoyando el mentón o la frente en el suelo.



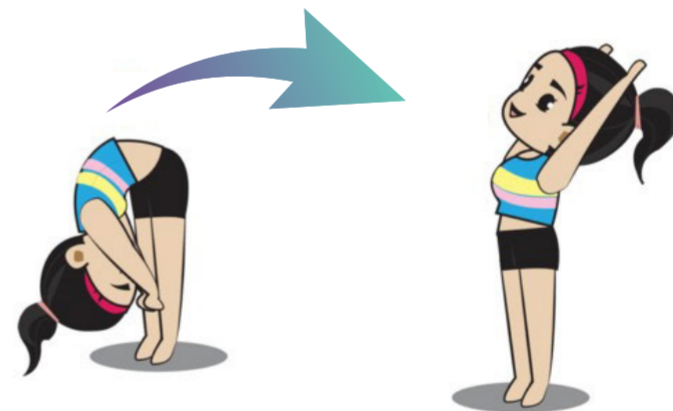
6. Tras ello, tomamos aire nuevamente y levantamos la vista, haciendo un arco con la columna y subiendo el torso. Abrimos bien el pecho, relajando los hombros hacia atrás.



7. Botamos el aire, ponemos los dedos de los pies para adentro y levantamos las caderas para crear la forma de una montaña.

8. Tomamos aire y levantamos la cabeza mirando hacia el frente. Separamos el pecho de las piernas, flexionamos la pierna derecha y estiramos la pierna izquierda hacia atrás, manteniendo las manos en el suelo.

9. Saltamos para llevar los pies hacia las manos. Cuando botemos el aire, mete la cabeza entre las piernas y de a poco vamos subiendo.



10. Vamos arriba tomando aire, luego botándolo y bajando los brazos al lado del cuerpo.

**NOTA: Existen diversos videos explicativos de este ejercicio para niños, en plataformas como Youtube.

Día 5:

Ideas para un juego libre y consciente.

¿Para qué?

Esta actividad permitirá generar cercanía con las niñas y niños, logrando conocerlos mejor. Así, quienes están a su cuidado podrán divertirse y expresar lo que piensan o sienten. En paralelo, podrán entrenar la fijación de límites en la familia.

Aquí hay algunas ideas para que podamos aprovechar mejor este tiempo.

NOTA:

Esta actividad es una continuación de la actividad ‘Observemos a nuestros niños y niñas’, del tomo anterior.

Destine tiempo para jugar con los niños y niñas que tiene a su cuidado.

En lo posible evite interrupciones, juegue idealmente sin ningún tipo de aparato electrónico. Deje los teléfonos a un lado y evite responder mensajes durante este tiempo.

Deje que los niños y niñas se expresen. No imponga temáticas en el juego, trate de evitar juicios y deje que cuenten sus historias.

El juego libre y espontáneo, también puede ser orientado a través de los materiales que usamos. Podemos seleccionar algunos juguetes en una caja o poner objetos que no son tradicionalmente juguetes (que no representen riesgo) como: vasos plásticos, tijeras, lápices de colores, utensilios de cocina, algunas cuerdas, pegamento, etc. No compre nada, vea lo que está disponible en su casa e incorpórelo si así lo estima conveniente.

Intente mirar el espacio de su casa desde el punto de vista del niño o niña, para crear nuevos espacios. Volvamos a mirar los rincones estando a su altura, cambiemos el orden de los muebles, usemos frazadas para crear pequeñas carpas, inventemos escenarios para que armen nuevas historias.



Día 5:

Aproveche de establecer límites cuando encuentre la oportunidad. En los juegos como en la vida, no está todo permitido. Si los niños y niñas a su cuidado son muy inquietos no deje que ellos lo golpeen, que rompa cosas de la casa, que tome riesgos o que interfiera con actividades de otros. Usted siempre debe conducir la intensidad del juego.

El juego también es buen momento para conocer las habilidades que tiene el niño o niña a su cargo. Destáquelas y dígaselas. Exprese afecto.

Una vez terminado el tiempo de juego, pidámosles que ordenen el espacio. Cerremos esta actividad con una conversación y preguntando si quieren repetir la experiencia.



Día 6:

Cuento para Resolución de Conflictos

¿Para qué?

Esta actividad propone formas constructivas de resolver un conflicto, fomentar la lectura y compartir un espacio juntos.

Instrucción:

Leamos el cuento con las niñas y niños que tenemos a nuestro cargo.

Asegurémonos que entiendan lo que estamos leyendo.

Preguntemos su opinión y si podemos, antes de que termine la lectura, conversemos sobre las soluciones al conflicto que se plantea.

Cuento: El Cocodrilo

(Tomado y adaptado del cuento de María Menéndez Ponte)

Cuando llega la hora de juegos en la escuela, Cristina va directamente al cajón de los juguetes a sacar el cocodrilo antes de que se lo quite Ignacio.

Ignacio siempre le quita todo lo que ella toma, solo para molestar. Apenas lo agarra por su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien lo tira por el otro lado: por la enorme boca de blancos y pequeños dientes.

- ¡Lo tenía yo primero! - grita Cristina, tirando el cocodrilo.
- ¡No, yo lo tomé primero! - grita Ignacio, tirando del cocodrilo.
- ¡Es mío! - grita Cristina, zarandeando el cocodrilo.
- ¡No, es mío! - grita Ignacio, zarandeando el cocodrilo.



Día 6:

- ¡Suéltalo ahora mismo! -grita Cristina.

- ¡Suéltalo tú! - grita Ignacio.

La profesora los ve y acude a separarlos.

- ¡Cristina e Ignacio, no está bien gritarse de esa manera! ¿Qué pasa?

- Yo tomé primero el cocodrilo - dice con pena Cristina.

- No, lo tomé yo primero - dice Ignacio con tristeza.

La profesora les quita el cocodrilo.

- Si van a estar así, me van a tener que pasar el cocodrilo y van a tener que jugar a otra cosa.

Cristina mira a Ignacio con rencor, diciendo: "¿Ves lo que has hecho?". Ignacio mira a Cristina con rencor, como diciendo: "Por tu culpa nos hemos quedado sin el cocodrilo". Cada uno se va a un rincón de la sala a buscar otra cosa con qué jugar. Pero Cristina no lo pasa bien, no hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo. Ignacio tampoco lo pasa bien, no hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo. Al día siguiente, Cristina vuelve el cajón de los juguetes a buscar el cocodrilo, pensando que Ignacio se había olvidado.

Pero, apenas lo agarró por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él desde el otro lado, por la enorme boca de blancos y pequeños dientes. Obviamente era Ignacio.

Esta vez la profesora se da cuenta y va hacia ellos.



Día 6:

-Van a tener que jugar un ratito cada uno con el cocodrilo. Un ratito Cristina y un ratito Ignacio.

Cristina se pasó su ratito abrazando al cocodrilo, mirando a Ignacio con ojos de triunfo, como diciendo: "Es mío, yo lo tengo primero". Luego es Ignacio quien mira a Cristina diciendo: "Ahora lo tengo yo".

La verdad, es que ninguno de los dos lo pasó bien durante la hora de juegos. En realidad, los dos se habían aburrido un montón.

Al día siguiente, cuando llega la hora de juegos, Cristina le dice a Ignacio:

- ¿Quieres que juguemos a que estábamos en la selva y veíamos... un cocodrilo?

- ¡Qué buena idea! Y teníamos que nadar muy rápido para que no nos haga daño - dice Ignacio.

-Y agarrábamos unos palos para asustar al cocodrilo- dice Cristina.

- Y se venía con nosotros a enseñarnos la selva- dice Ignacio.

Y jugaron tanto, que no se dieron cuenta cuando la hora de juegos se había terminado.

FIN -

Conversemos con las niñas y niños que tenemos a cargo, con las siguientes preguntas:

¿Qué pasa al principio del cuento entre Cristina e Ignacio? ¿Cuál es el problema?

¿Qué haces tú cuando quieres el mismo juguete que otro niño o niña?

¿Cómo les ayuda la profesora a solucionar el problema?



Día 6:

¿Cómo crees que se sentían cuando estaban discutiendo?

¿Cómo crees que se sentían cuando empezaron a jugar juntos?

¿Te ha pasado algo similar? ¿cómo lo has solucionado?

Luego, podemos pedirles que dibujen alguna parte del cuento , que les haya gustado.

También (si tenemos materiales en casa) podemos hacer la forma de un cocodrilo y pegar papeles de colores cortados en pedacitos pequeños.



Día 7:

¿Cómo nos cuidamos?

¿Para qué?

Con esta actividad promoverás estilos de vida saludable en la casa y podrás relevar prácticas de cuidado personal.

Introducciones:

Preparemos una exposición o una serie con diferentes formatos y materiales (hagamos un collage, dibujos, o serie fotográfica, un video) que tenga como temática central el cuidado de la salud y la búsqueda del bienestar.

Podemos hacer participar a toda la familia en la elaboración de la serie o exposición.

Podemos dar varios ejemplos: lavarnos los dientes, comer sano, dormir a la hora, tener tiempo para jugar, hablarnos con cariño y respeto.

También podemos hablar de nuestra propia experiencia de cuidado. Por ejemplo: "Para mí cuidarme es guardar un espacio para estar tranquilo o tranquila", "es hacer ejercicio", etc.

Otra formula es dibujar alimentos saludables y contar cómo nos sentimos cuando los consumimos.

También es posible introducir variaciones de situaciones en las que no nos cuidamos. Por ejemplo, cuando los adultos fuman, toman alcohol o comen alimentos poco nutritivos. También cuando los niños o niñas toman riesgos en la casa o no se lavan los dientes y les salen caries.

Podemos hablar de cómo nos sentimos y qué efectos tienen esos comportamientos de falta de cuidado.



Día 7:

Cada uno de los elementos de la serie, puede ser motivo de conversación con toda la familia. Entre más producciones tengamos, más oportunidades tenemos para poder conversar y compartir pensamientos sobre estilos de vida saludable.

¡Participemos todos en Familia!

Nota:

Aquí es importante tomar de ejemplo las formas de autocuidado, del día 1 como ejemplo.



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?