

PREVENIR EN
CUARENTENA
y en familia



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

eligevivir
— SIN DROGAS —



SEDA
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.

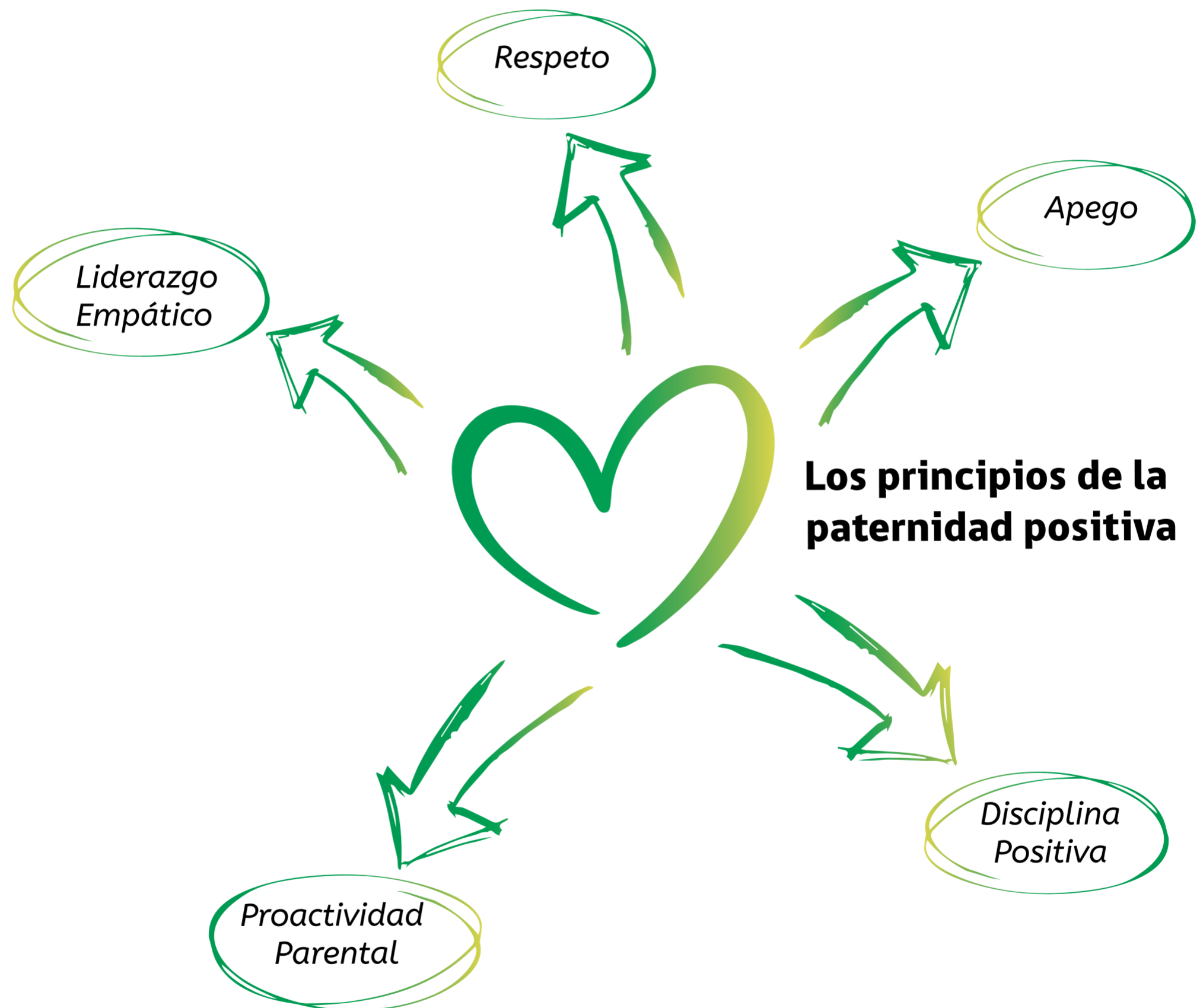
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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*

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 la convicción que la cuarentena es una oportunidad para reencontrarse y seguir siendo padres, madres y/o cuidadores en una situación tan especial.

En este nuevo escenario todos los integrantes de una familia pueden estar ejerciendo distintos roles: los niños 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, atender a adultos mayores, etc. Este período, es difícil para todos, porque estamos viviendo un periodo que no es de vacaciones, donde hay varios muchas preocupaciones y roles que cumplir. Es por eso que todos debemos esforzarnos en llevar este proceso de la mejor manera posible, apoyando a quien están 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 incluir a toda la familia.

Día 1:

Flexibilidad

La flexibilidad cognitiva es una habilidad del cerebro que puede ayudarnos a enfrentar los cambios e incluso encontrar algo positivo en ellos.

El debate:

Todos los miembros de la familia seleccionarán un tema, relacionado con lo que estamos viviendo, y plantearán la postura que les tocó interpretar. Deben hacerlo y defender dicha idea aunque no estén de acuerdo con la primicia. Algunas de las afirmaciones a conversar, pueden ser: "Podemos salir de casa cuanto queramos", "Debemos seguir en cuarentena durante meses", "No me enfermaré", "Esta es una oportunidad para crecer", etc.

Instrucciones:

"Los invito a elegir un papelito, cada uno tiene un tema, una frase o una aseveración, que deberán defender, aunque no estemos de acuerdo. Debemos convencer a los otros con nuestras ideas. Gana el debate el que más argumentos convincentes presenta. Después de sacar el papel, tendremos 10 minutos para preparar nuestra presentación".

¿Cuál será la reflexión?

Desarrollar un pensamiento o mente más flexible ayuda a vivir de forma más inteligente, sin complicarse innecesariamente. Esto nos permitirá tomar mejores decisiones alejadas de creencias rígidas. Asimismo nos ayudará a ser más tolerantes con los demás y con nosotros mismos, evitando los prejuicios, es decir, nos permitirá ser más libres y felices. En ocasiones no se trata de sólo ser fuertes, sino de adaptarse a los diversos lugares, periodos y contextos.. En esta crisis, todos necesitamos ser un poco más flexibles.



Día 2:

Normalidad

Podemos decir que normal es todo aquello que se ajusta los parámetros correctamente establecidos para determinados fenómenos, personas o estilos de vida.

El plan normal:

La familia conversará respecto qué es normal hoy y qué no, por ejemplo es “normal” hacer fila para entrar al supermercado, estar en la casa 24/7 o que los niños, niñas y adolescentes no asistan al colegio, etc.

Instrucciones:

“Los invito a que pensemos en una vida “normal”; pero con lo que tenemos hoy, para esto cada uno hará una lista y pondrá 3 cosas que haría hoy mismo, pero que dado lo que estamos viviendo no se puede. La idea es escuchar y buscar alternativas para concretar las actividades planeadas, incluso podemos fijar una fecha, cambiar algunas de las condiciones, etc. Por ejemplo, si alguno de los integrantes de la familia, quiere ir al cine, podemos adaptarnos a ver una película en casa, o planear una fecha para algunos meses más adelante. Podemos elegir diversas situaciones e intentar adaptarnos.”

¿Cuál será la reflexión?

En este tiempo debemos ayudarnos entre todos, nuestros niños, niñas y adolescentes no son la excepción. Debemos cambiar los enfoques de lo que hemos “perdido o postergado”, y tras ello, encontrar las formas de superarlo, haciendo planes y estableciendo metas, dado que tarde o temprano, empezaremos retomar parte de la habitualidad. En este sentido, pensar sobre lo que se viene es una buena forma de prepararnos.



Día 3:

Nuevas responsabilidades

Las rutinas han cambiado y es necesario otorgarles nuevas responsabilidades a los niños, niñas y adolescentes del hogar.

El profesor de baile:

La familia puede necesitar ayuda adicional para el cuidado de los otros, especialmente de los más chicos, o para mantener algunas tareas de la casa. Es necesario hablar con los adolescentes sobre las formas en que ellos creen pueden ayudar.

Instrucciones:

“Te invito a que nos ayudes con los más pequeños de la casa, una nueva tarea con la que puedas contribuir; puedes ayudar a los más chicos con un nuevo baile, si te parece puede seleccionar un video de la red social TikTok y tomar el desafío coreográfico, hasta que lo logren. También puedes crear tu propio baile y grabar un video divertido como familia”.

¿Cuál será la reflexión?

Las rutinas han cambiado, y la familia puede necesitar ayuda adicional para el cuidado de los niños más pequeños o para la limpieza del hogar. Todos suman, y los adolescentes pueden contribuir desde lo que ellos saben hacer, desde las formas de comunicación que les resultan más cómodas y más cercanas, ayudándoles también a cambiar su propia rutina.



Día 4:

Construyendo la historia familiar

Probablemente una etapa así, con estas condiciones y características, no vuelva a producirse en el corto plazo. Por lo mismo, es importante atesorar estos momentos y valorar lo positivo de ellos, en el futuro vamos a necesitar todo lo que aprendimos en este tiempo.

El blog familiar:

Los "Blog" en la web, son una herramienta conocida y utilizada por nuestros niños, niñas y adolescentes. En ellos, puedes publicar grabaciones de teléfonos y cámaras. La idea es utilizar lo que tengas a mano, para contar con un registro de lo que ha sido este tiempo de resguardo y cuarentena.

Instrucciones:

"A grabar!!!! Los invito a participar en el registro de cómo es esto, luego podremos recordar toda esta etapa y mirarnos. Seguro que dentro de nuestra familia hay un gran director de cine!!!"

¿Cuál será la reflexión?

Cada día vamos construyendo la historia de nuestras familias. Eso nos ayudará a describir tiempos difíciles del pasado y recordar cómo en familia o con nuestros seres queridos, superamos las distintas etapas. Estos registros se transformarán en una gran herramienta para continuar enfrentando juntos las dificultades y una forma clara para sentirnos representados y parte de nuestra familia.



Día 5:

Recorriendo en familia

En este tiempo las familias están concentradas en hacer diversas tareas, pero también es importante tener espacios comunes de relajación y esparcimiento.

El tour:

Proponga recorridos virtuales, en internet se puede acceder a distintos lugares: parques, visitar ciudades, museos, estadios, etc. La idea es animarnos a conocer algo nuevo, sin salir de casa. El reto es para niños, niñas y adolescentes en casa.

Instrucciones:

“Los invito a que viajemos, recorramos y conozcamos, claro que sería mejor ir en persona, subirnos a un avión y estar en corto tiempo en otro país, ciudad o lugar del mundo; pero esta vez, podemos hacerlo desde casa, el reto es que uds. Encuentren 5 lugares del mundo que quisieran conocer y “nos lleven” de viaje, tal como si estuviéramos allá”.

¿Cuál será la reflexión?

No debemos olvidar que los niños, niñas y adolescentes, absorben los comportamientos que ven a su alrededor y los imitan, con nuestros actos les indicamos, lo correcto y lo incorrecto. Tenemos una oportunidad de oro para mostrarles alternativas de relajación y esparcimiento que ayuden a su crecimiento. En paralelo, los invitaremos a descubrir el mundo y aprender su historia, qué mejor que este momento, en que no tenemos más alternativas que verlo todo desde nuestra casa.



Día 6:

Tiempo de elogios

Sabido es que todas las personas necesitan ser reconocidas. Para los niños, el reconocimiento viene principalmente de los padres y de su familia, la regla es que siempre debemos considerar que los elogios deben ser sinceros y en la medida correcta.

Eres el mejor:

La familia contará con una recipiente con distintas características positivas de todos los miembros de la familia, cada uno irá sacando un papel y leerá la característica, los demás deberán adivinar a quien pertenece esa característica o quien la representa mejor.

Instrucciones:

“Los invito a reconocer y reconocernos con nuestras cosas buenas, todas esas características que no han ayudado en esta etapa y que serán de gran utilidad para el futuro, iremos pegando las frases en una hoja y les pondremos un emoticón que la represente.”

¿Cuál será la reflexión?

Los niños, niñas y adolescentes necesitan saber cuando han hecho algo mal, y cuando han hecho algo bien. Los adultos debemos poner atención al buen comportamiento y mostrárselos, debemos reforzar las conductas deseables y los esfuerzos asociados al logro de estas. Esto es de importancia especialmente durante estos tiempos difíciles, cuando los niños, niñas y adolescentes están apartados de sus amigos y sus rutinas normales.



Día 7:

Centrándonos

Estar centrados, significa que estamos en el aquí y ahora, presentes en lo que sea que estemos haciendo en vez de enfocados en el pasado, en el futuro o en cualquier otra dimensión.

Yoga para todos:

El yoga cada vez es más popular entre las personas por su gran capacidad de equilibrar y calmar tanto el cuerpo como la mente. La familia dejará 20 minutos para un ejercicio muy simple de yoga, lo pueden buscar en internet y realizar las 7 posturas básicas, para principiantes (perro boca abajo, perro boca arriba, postura del guerrero, postura de la tabla, postura de la vaca, postura del gato, postura del niño).

Instrucciones:

“Los invito a juntarnos y hacer una pausa, tal vez más de alguno de nosotros nunca ha hecho yoga, pero esta es la oportunidad para animarnos entre todos, los invito a escuchar las indicaciones, en silencio”.

¿Cuál será la reflexión?

La preocupación por el contagio de la enfermedad, por las consecuencias económicas, por cuándo retomarán las clases los niños y niñas, y tantas otras preocupaciones, a veces nos sacan del presente y nos sorprendemos pensando en el futuro incierto o en el pasado que ya no está. Por todo esto es que debemos buscar nuestro centro y ayudar a nuestros hijos e hijas a encontrarlo. Estar centrados, aquí y ahora, es lo que nos permite mantener un intercambio sano con nosotros mismos y con nuestro entorno, siendo conscientes plenamente del momento.



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?