

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.

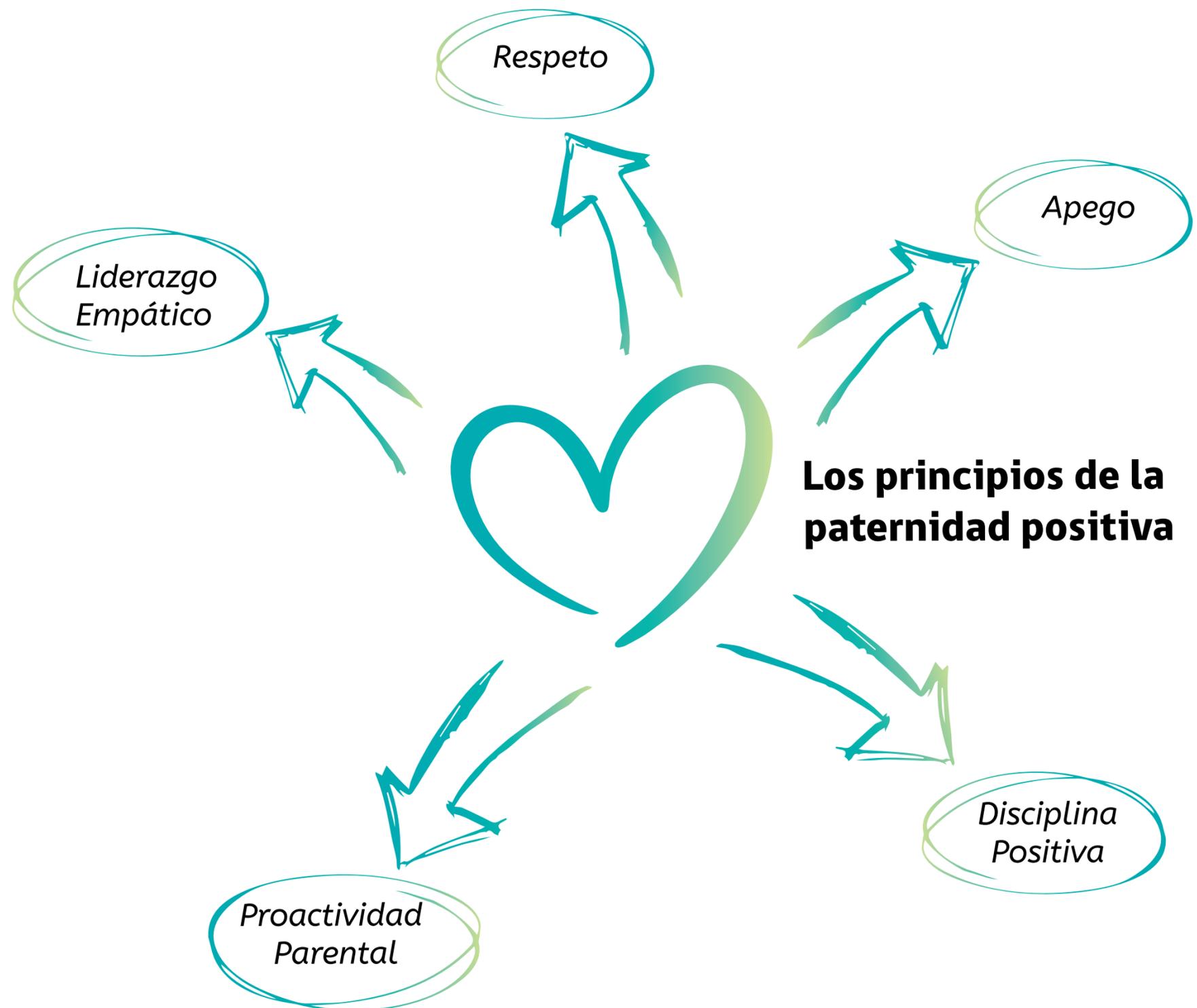
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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*

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:

Expresándonos

Siempre estamos comunicando, aunque lo hagamos sin palabras. Las situaciones de crisis no son la excepción.

Yo Soy... (cantante, dibujante, mimo, actor):

Todos darán a conocer el sentimiento que más los representa hoy en día. Para esto elegirán una forma de expresión, la que quieran.

Instrucciones:

“Los invito a pintar, dibujar, elegir una canción, una frase, una imagen, o cualquier cosa que nos muestre cómo se siente cada uno de nosotros frente a esta situación. Los demás escucharemos, miraremos atentos y al final intentaremos identificar el estado emocional de esa persona (¿está triste?, ¿feliz?,etc). La idea es que logremos empatizar con el otro e identificar lo que está expresando”.

¿Cuál será la reflexión?

Los pensamientos y emociones pueden ser expresados de diversas maneras. Quizás los de menor edad prefieren dibujar mientras que los niños, niñas y adolescentes optan por guardar silencio y los adultos eligen ocupar su mente en distintas actividades. No obstante, ¡todos tienen algo que expresar sobre lo que les está pasando! Estas formas son válidas y respetables.



Día 2:

Valentía

Capacidad que nos permite enfrentar los desafíos, animarnos a superar las dificultades y actuar.

El Cómic:

La familia conversará respecto al desafío que ha significado este período de cuarentena y pandemia para todos. Pueden comentar sobre las personas que han ayudado a otros a recuperarse o a obtener sus víveres o medicamentos. ¿Qué piensan de ellos?, ¿Habrán sentido temor? ¡Una persona que se sobrepone a los problemas y a las dificultades puede ser todo un héroe de la vida real!

Instrucciones:

“Los invito a dibujar. Para eso, vamos a pensar en cada uno de nosotros y en las personas que según nuestra mirada han hecho algo admirable en este periodo. Podemos crear una historieta o un cómic con diversas láminas donde el protagonista será un “superhéroe”. Intentemos plasmar lo que creemos que piensa ese superhéroe, qué le gusta, cuál es su inspiración. Las personas que están a nuestro alrededor pueden ser superhéroes.

¿Cuál será la reflexión?

Todos estamos esforzándonos para llevar esta situación de la mejor manera posible; también lo están haciendo nuestros niños, niñas y adolescentes. Es importante evidenciar lo que ellos están haciendo, es importante, no solo para cuidarse a sí mismos, sino que a otros. Una pequeña acción, también ¡es un acto heroico! Debemos dejarles claro que el esfuerzo de estar en casa, aislados de la rutina habitual, vale la pena.



Día 3:

Demasiada información

Tener más información, no significa que sea mejor. Eso puede pasar en tiempos en que estamos bombardeados por tantas noticias. ¿Qué debemos hacer?: Limitemos la información.

El periodista:

Es ideal que esta actividad la conversemos durante la mañana, para que tengamos tiempo de prepararla durante el día. El objetivo es hablar en familia sobre alguna noticia seleccionada. Pueden presentarla con los recursos que tengan y puedan; en computador, un collage, un cómic, con un rap, como quieran.

Instrucciones:

“Durante el día los invito a seleccionar una noticia respecto al COVID-19. Puede ser alguna información que lean, escuchen en la radio, vean en televisión o reciban de las Redes Sociales. Escojan sólo una. Luego la presentaremos frente a todos y cada uno explicará por qué seleccionó esa noticia en particular. ¡Vamos a ponernos creativos para presentar la noticia!”.

¿Cuál será la reflexión?

La lluvia constante de noticias sobre la pandemia en todos los tipos de medios de comunicación, puede generar más pánico y ansiedad. Es importante orientar a los niños, niñas y adolescentes, y limitar el acceso a éstas. Es recomendable estar al tanto de la información nacional y local de fuentes confiables y serias; aprender a desechar rumores; y reconocer noticias falsas. Aprendamos a chequear y confirmar la información que recibimos.



Día 4:

Cuerpo sano, vida sana

Es esperable que durante la cuarentena nos movamos menos, ya sea porque no nos desplazamos a estudiar o trabajar fuera de casa o porque debemos respetar la cuarentena. Por lo tanto, es necesario generar actividades que compensen esta reducción de movimiento, tanto por bienestar como por salud.

1, 2, 3...:

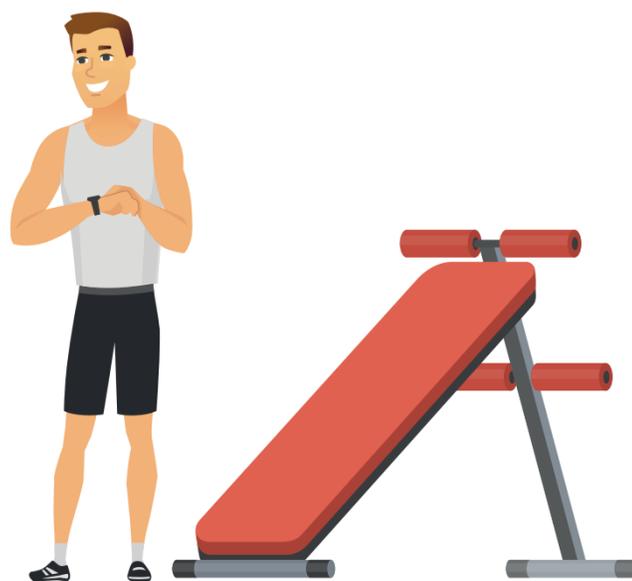
¡Aprovechemos nuestra creatividad! Aunque no seamos deportistas ni expertos, todos sabemos algo de actividad física. Uno o más miembros de la familia seleccionarán una actividad para ejercitarnos. Puede ser yoga, gimnasia, baile, lo que nos guste o divierta. Pueden buscar en Internet un video o una cápsula para seguir el ejercicio. ¡La idea es que todos participen!

Instrucciones:

“¡Vamos a movernos! Miremos el video que nos ayudará a hacer algo de ejercicio. Lo importante no es hacerlo excelente, sino disfrutar del movimiento y qué mejor que hacerlo todos juntos. ¡Seguro nos reiremos!”

¿Cuál será la reflexión?

Estar en cuarentena no significa estar en reposo. La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a reducir la ansiedad, mejorar el bienestar y el estado de ánimo. Un desafío familiar es encontrar una actividad que incluya movimiento. Podemos sumar actividades simples que nos hacen bien a todos.



Día 5:

Solidaridad

Por solidaridad entendemos como una actitud de ayuda mutua que debe existir entre las personas.

Lluvia de ideas :

Los adultos invitarán a los más jóvenes a hablar sobre lo que significa ser solidario en este tiempo. Para orientarlos pueden dar ejemplos reales, concretos y que sean vistos como alcanzables. Por ejemplo: las personas que hacen cuarentena para no correr el riesgo de contagiar a otros; los médicos que arriesgan su vida para tratar a otros; los más jóvenes que se ofrecen para hacer las compras de los ancianos; los vecinos que se organizan para hacerles una caja con alimentos a los recolectores de basura; entre otros. El objetivo es vivir la ayuda al otro como si fuera para mi.

Instrucciones:

“Los invito a que pensemos en ejemplos de solidaridad. A veces con pequeños actos estamos ayudando a los demás. ¿Qué ejemplos se les ocurren, de lo que han visto en televisión o lo que han escuchado de sus amigos? Lo ideal es que, nos ayudemos como si fuéramos uno. Para esto, vamos a movernos en pareja. Cada uno ocupará sólo un brazo, el derecho o el izquierdo, y el otro permanecerá amarrado. Durante un rato haremos las cosas juntos.”

¿Cuál será la reflexión?

La solidaridad es un valor que constituye la base de la sociedad, que nos enseña que, para poder sobrevivir, los seres humanos debemos cuidarnos unos a otros. Durante este tiempo, podemos estar muy receptivos a ver la solidaridad en los otros, pero también en nosotros. El desafío es poder identificar esos pequeños actos que para otros pueden tener un gran impacto. Queremos que nuestros niños, niñas y adolescentes sean personas empáticas y cercanas a los demás. ¡Hoy tenemos una oportunidad de mostrarles esto!

Día 6:

¡Arriba el ánimo!

La incertidumbre respecto a cómo todas las personas retomarán sus rutinas genera gran preocupación. El desafío es no desanimarse. Es importante recordar que la pandemia que estamos viviendo es transitoria, si bien no sabemos cuánto tiempo durará, sí tenemos claro que terminará.

El baile:

Los mayores de la casa invitarán a los más jóvenes a bailar. Todos podremos bailar la música que sea nuestro agrado y de la forma que queramos. No se requieren más de 30 minutos. Pueden utilizar la radio, el computador, el teléfono, o lo que tengan a mano.

Instrucciones:

“Los invito a bailar, a llenarnos de energía para seguir enfrentando lo que viene. Los más jóvenes pueden mostrarnos cómo bailan música de su gusto. ¡Seguro será un espectáculo ver a los mayores en esto!”

¿Cuál será la reflexión?

Los adultos son los responsables de traspasar seguridad a los más jóvenes, darles recursos para que se mantengan estables emocionalmente, y entregarles herramientas para enfrentar los miedos y la angustia. No debemos olvidar que si bien estamos en una situación compleja, siempre es posible y necesario “cargar las pilas”. ¡Lo mejor es poder hacerlo en familia!



Día 7:

El humor

Frente al brote del coronavirus es recomendable usar “el sentido del humor”. El humor es una herramienta muy útil para ayudar a mantener el miedo controlado.

Los memes que más me gustan:

Un meme puede ser una frase, una imagen, un stickers, un video o un concepto. Su temática es humorística e incluso son un fenómeno internacional, por todo el mundo se replican las mismas imágenes o bromas.

Instrucciones:

“Los invito a juntarnos y reírnos, siempre es posible hacer una pausa en las preocupaciones. Les voy a pedir que seleccionen los memes más divertidos que han recibido en este tiempo y que tienen relación con el coronavirus. Yo tengo unos muy buenos para compartir...”.

¿Cuál será la reflexión?

Vivir en aislamiento puede ser desafiante y requiere mucha autodisciplina. El estado de ánimo a menudo puede verse afectado, podemos estar sensibles o tener pensamientos negativos. Por esta razón, hay que aprender a vivir el aislamiento con todos los recursos que tenemos, entre ellos utilizar el humor y la capacidad de reírnos juntos. Esta es una oportunidad para acercarnos a los niños, niñas y adolescentes en un lenguaje más cercano.



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?