

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.

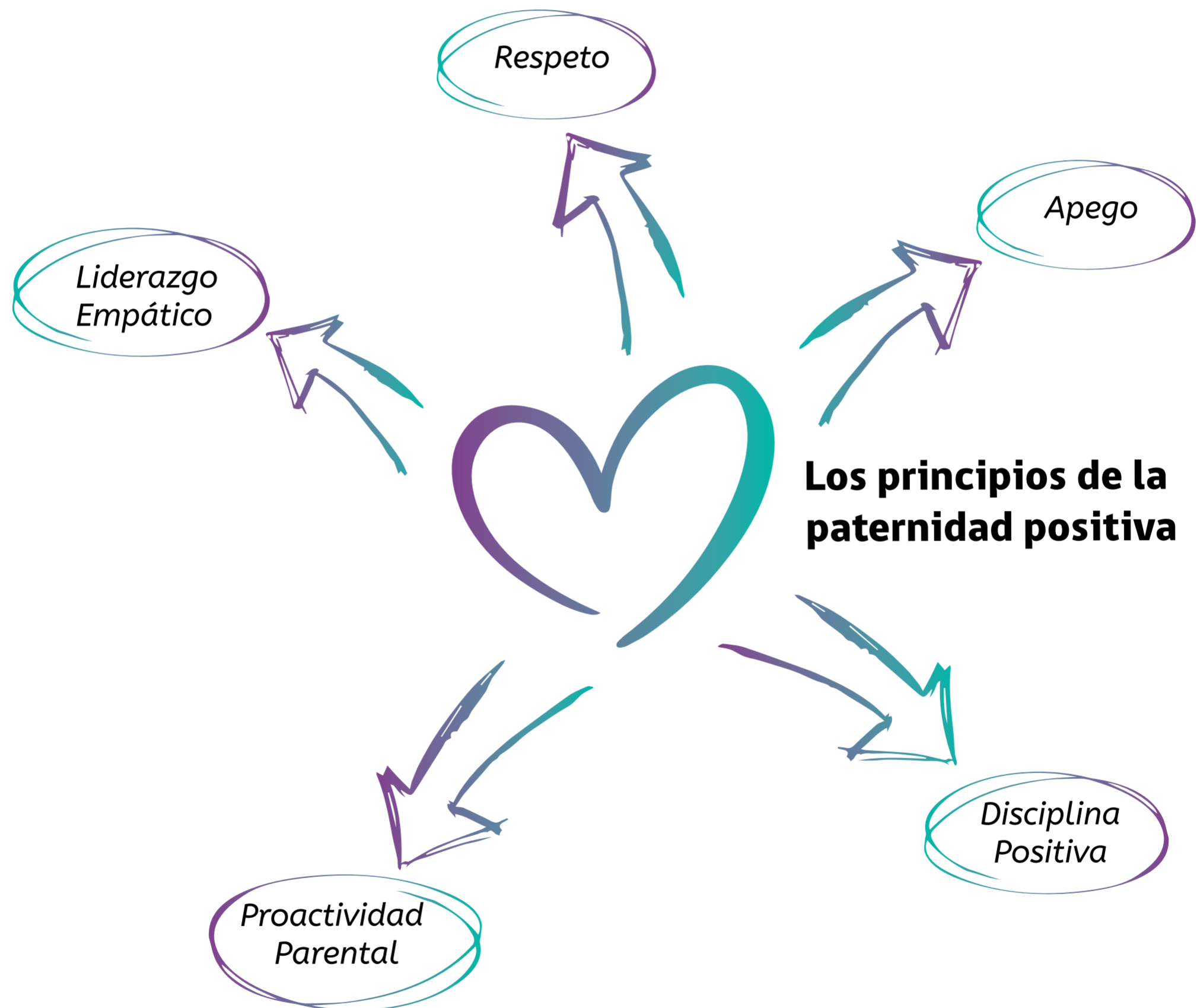
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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:

Respirar

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.

3 Ejercicios de respiración consciente

Los dos primeros ejercicios de respiración, nos ayudan a tener un mayor control de ésta. El tercero, es una meditación guiada (también llamada imaginación), que sirve para ayudar al monitoreo de nuestros estados emocionales y autoregularnos.

Estos ejercicios son basados en la práctica del mindfulness, que es "la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, constantemente estar volviendo al aquí y ahora"(*).

Instrucciones:

Pañuelo consciente: vamos a conseguir un pañuelo desechable. Lo detendremos en la pared con una mano y soplaremos en él. Luego quitaremos la mano, pero el pañuelo no deberá caerse.

Atención y control de la energía: necesitamos cinta de papel engomado, también conocido como "masking tape", o si no, algo de tiza, una pelota liviana pequeña (tipo ping pong) y una bombilla (pajita o popote). Con la cinta hacemos un pequeño camino en una mesa o en el suelo. Luego le pedimos al niño o niña que lleve la pelota soplando con la bombilla hasta el final del camino y tratar de no salirse.

Respiración de la cuatro estaciones: Buscamos un lugar tranquilo dentro de la casa y un momento donde no haya tanta actividad. 'Nos vamos a tomar un momento para cerrar los ojos y respirar conscientemente'.

Nos aprendemos o leemos el ejercicio de las cuatro estaciones y lo decimos con voz muy pausada, frase por frase, tomando pausas para que el niño o niña lo pueda integrar y hacer consciente las instrucciones. Nos sentamos.

Día 1:

¿Cuál será la reflexión?

Cuando somos consciente de nuestra respiración y nuestro cuerpo, nos calmamos y nos sentimos mejor. Además, podemos poner atención a otras cosas del día.

RESPIRACIÓN DE LA CUATRO ESTACIONES

Mantenemos posición y actitud de meditación. Al inspirar profundamente sientes como tu mente se aquieta. Como en primavera, tu mente se prepara para florecer con las inspiraciones más bellas y lúcidas. Retienes la respiración, y permites que el oxígeno alimente tu cuerpo. Cuidas tu cuerpo, y éste aumenta su temperatura como si estuvieras en verano. Sientes tu cuerpo lleno de vitalidad y energía. Al exhalar largo, tus emociones se calman. Como hojas de árbol en otoño, observas cómo se van cayendo lentamente. Sueltas tus emociones. Abonas con amor el suelo, gracias a ellas. Con los pulmones vacíos, retén la respiración. Un espacio de desnudez, como el de los árboles en invierno. Te quedas a solas con tu esencia. Observa si puedes dedicar el mismo tiempo a cada una de las estaciones. Si puedes apreciar la belleza de cada una de ellas, al tiempo que fluyes con la respiración atravesando cada una de ellas.



Día 2:

Conciencia Corporal

Juegos de Yoga con Rimas

Para este día ofrecemos dos juegos de yoga, que tienen por objetivo ir adquiriendo conciencia corporal. Están acompañados de rimas que los hacen más atractivos y entretenidos para los niños o niñas.

Instrucciones:

“Hoy vamos a hacer unos juegos de yoga, te invito a hacerlos conmigo”. El primero se relaciona con posturas de animales. Le decimos que nos pongamos en cuatro patas y cantamos la rima de la “vaca” y/o del “león” a medida que vamos gateando por la casa. Podemos hacer el movimiento de cola de la vaca o del león con la otra pierna. Pidámosle a los niños y niñas que repitan después de nosotros.

“El segundo juego es el de la ‘cuncunita’, que se enrolla en su caparazón.” Al desenrollarse decimos que se convirtió en una mariposa. Para este ejercicio necesitamos una mantita que estiramos en el piso, mientras el niño o niña se acuesta en ella. Los adultos u otra persona nos ayudará a enrollarlos y luego a desenrollarlos. Tiene que hacerlo lento y con cuidado de que el niño o niña pueda respirar, estar cómodo y relajarse.

¿Cuál será la reflexión?

¡Podemos tomar conciencia de nuestro cuerpo de formas entretenidas y con ritmo!

Día 2:

La vaca Lola

Yo tengo una vaca que se llama Lola
Saluda educada moviendo la cola
Pasea muy lenta todas las mañanas
Mugiendo entonada una linda balada
muuuu



El león

El león Neón no come salmón
El león Neón ruge feroz
(ensayen un rugido que es como botando aire
por la boca de manera exagerada)

Teje teje cuncunita

Teje, teje, cuncunita,
Teje, teje, sin cesar
Teje ya tu capullito
Teje hasta terminar.
Ya encerradito,
En tu capullito
Te convertirás
En bella mariposa
reina de las rosas
que quiere las flores
de muchos colores



Día 3:

Autoimagen Positiva

Mantener una autoimagen positiva ayuda a relacionarnos mejor con los demás y a protegernos de las malas influencias.

En busca de mi tesoro.

Es un cuento breve, muy sencillo, que habla de tres amigos que inician un juego, en el que viajan y se encuentran con “tesoros” que no son más que características positivas que cada uno tiene en su interior.

Instrucciones

“Hoy vamos a leer un cuento, en el que vamos a conocer a tres niños “. Leemos el cuento con apoyo de las imágenes que aparecen en este cuadernillo. Luego del cuento introducamos la siguiente idea:

“Los niños y la niña pudieron encontrar los tesoros cada vez que mostraban alguna cualidad. Cuando Pipo muestra su valentía y protege a su amigo, descubren el tesoro. Cuando Alberto es generoso con su manzana, descubren el segundo tesoro. Finalmente, cuando Ana ayuda a Pipo con su pena, descubren el tercer tesoro. Todos en nuestro interior, tenemos un tesoro, que son nuestras fortalezas o cualidades.”

Posteriormente, invitamos a los niños y niñas a descubrir nuestros tesoros, que son características que tenemos en nuestro interior. Si el niño o la niña le cuesta reconocerlas, podemos ayudarlo contándole situaciones donde se manifestó alguna de sus características. Podemos dibujar un cofre o usar el del cuadernillo, para dibujar en el interior esta característica. Los adultos podemos hacer lo mismo y al final compartirlo en una conversación.

¿Cuál será la reflexión?

Nuestras cualidades interiores son un gran tesoro y tenemos que valorarlas.

Día 3:

Descubriendo mi Tesoro

Alberto el Despierto tiene siete años y vive en Arica; es curioso y observador. Le encanta jugar a los piratas e imaginar que recorre territorios peligrosos buscando tesoros. Sus mejores amigos se llaman Ana la Sana y Pipo el Valiente. Un día de verano, en plenas vacaciones, Alberto decide iniciar una gran aventura con sus amigos y se junta con ellos en la plaza del barrio, porque está seguro de que es ahí donde se encuentran enterrados los mejores tesoros.

Los tres niños piden permiso a sus padres y, una vez reunidos, se imaginan que la plaza es una gran montaña, donde habitan zorros y pumas de inmensas garras. Alberto el Despierto calcula que necesitarán por lo menos tres días para encontrar los tesoros escondidos y descubrir los secretos que se esconden en la plaza. El plan será encontrar un tesoro cada día, así todos tendrán uno.



Al comenzar la aventura, los niños están nerviosos. Pipo está un poco inquieto porque se siente inseguro sin la compañía de sus padres. Es la primera vez que sale a jugar solo. Ana está preocupada por la alimentación; no le gusta la comida chatarra. Alberto, en cambio, está muy confiado.

El primer día de viaje deben enfrentar la furia de los perros que cuidan una misteriosa isla que no es más que la casa de la señora Maruja y el ladrido de sus chihuahuas.

Día 3:

Alberto no lo reconoce, se siente muy asustado. Pipo el Valiente, al verlo a punto de llorar, acaricia su cabeza y le dice: "Cálmate, Alberto. Ya verás que estos perros dejarán de ladrar si les hablamos amistosamente. Confía en mí; nada nos pasará".

Entonces, Pipo silba y les dice a los perros que se callen. Inmediatamente dejan de ladrar. Pipo busca detrás de un arbusto y, escondido en el jardín de la señora Maruja, los niños encuentran el primer tesoro.



Al otro día, Ana la Sana está de mal genio porque tiene hambre y no quiere comer papas fritas, sino algo liviano y fresco. Cuando Alberto la ve, le dice: "Ana, yo no me voy a comer esta manzana porque tengo un sanchito ¿La quieres?" Ana se pone muy contenta y le da un mordisco. Alberto se siente feliz por ayudar a su amiga y juntos vuelven a jugar.

Empiezan a buscar cerca de los columpios y... ¡ahí está el segundo tesoro!

Al tercer día, Pipo, que es valiente pero muy sensible, se queja porque, aunque su mamá está en la casa y lo mira de vez en cuando por la ventana, él la echa de menos. Ana lo abraza y le dice: "Ya estamos en el último día de viaje; pronto terminaremos el juego y podrás irte a tu casa. Ten un poco de paciencia".

Día 3:

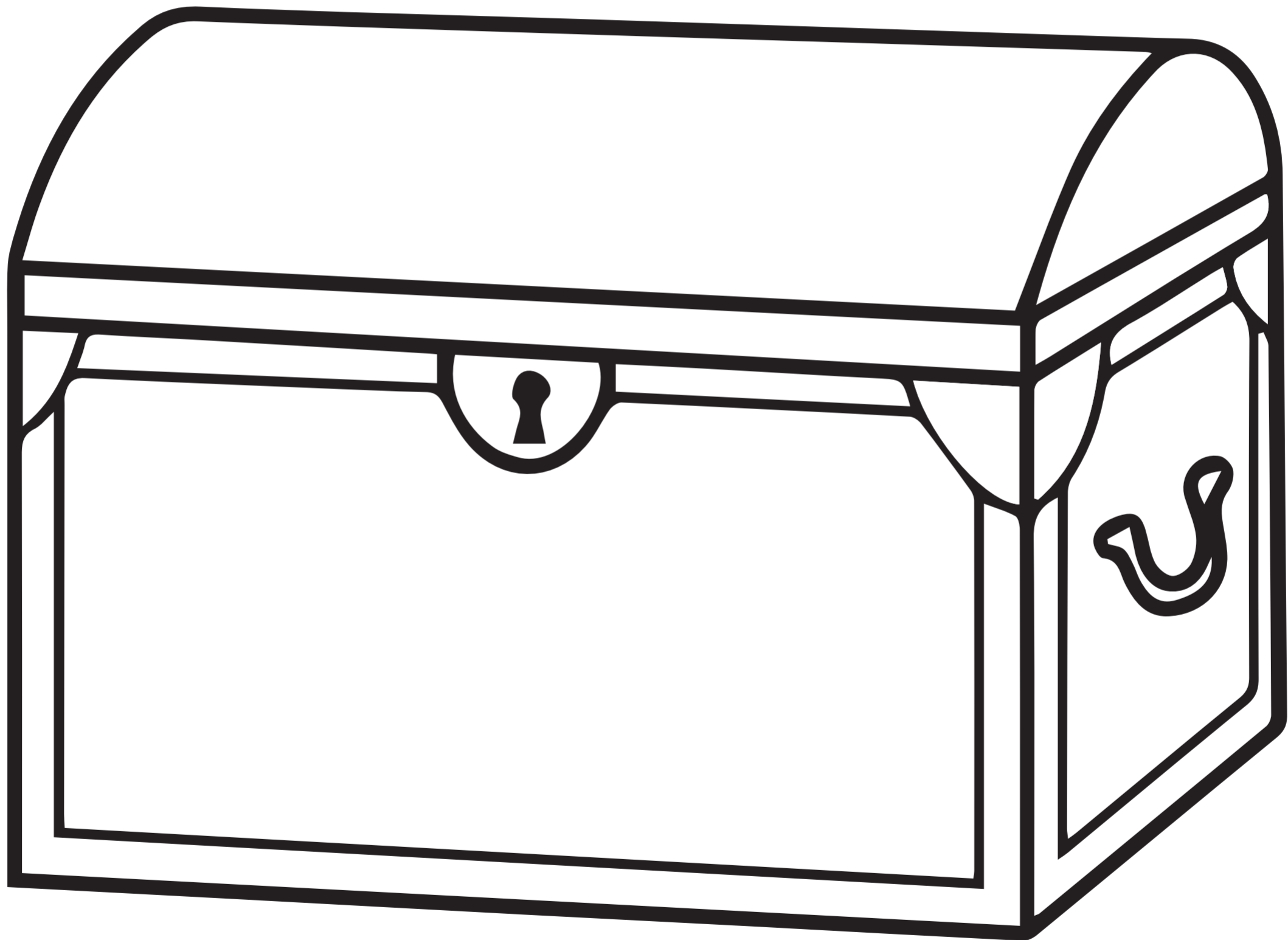
Entonces, Ana toma de la mano a Pipo, corren al centro de la plaza y se sientan debajo de un gran árbol a descansar. Pipo mira para arriba y allá, afirmando en una rama, está el tercer y último tesoro. Los tres amigos se ponen muy felices y reparten los cofres que encontraron. Dentro de cada cofre hay algo muy valioso.



“Los niños y la niña pudieron encontrar los tesoros cada vez que mostraban alguna cualidad. Cuando Pipo muestra su valentía y protege a su amigo, descubren el tesoro. Cuando Alberto es generoso con su manzana, descubren el segundo tesoro. Finalmente, cuando Ana ayuda a Pipo con su pena, descubren el tercer tesoro. Todos en nuestro interior tenemos un tesoro, que son nuestras fortalezas o cualidades.”

Día 3:

¿Que fortalezas o características tienes que te hagan sentir orgulloso u orgullosa?
Dibuja 3 fortalezas al interior del cofre



Día 4:

Expresándonos con títeres

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

Expresándonos con títeres

Hay muchas formas de hacer títeres caseros con material reciclable: con el clásico calcetín con su par perdido, con 'chenillas' o 'limpiapipas' y ojos locos o con cucharas (como en la película Toy Story 4). Más que los materiales o la calidad del títere, la clave está en cómo y para qué sea utilizado. Un consejo; ¡la parte más importante son los ojos!

Instrucciones:

“Les propongo que creamos personajes para jugar.” Podemos hacer varios tipos de títeres o hacer varios de un tipo con algunas diferencias. Tratemos de hacer un mínimo de dos o tres. Podemos inventarles nombres y características de personalidad “¿Cómo es ...?” “¿qué le gusta hacer?” “¿Con quien vive?” También los podemos usar como un vehículo para decir mensajes que a veces los niños y niñas no se atreven a contar espontáneamente. “¿Crees que hay algo importante que le gustaría decir a...?” o “¿Crees que podría decirle algo al otro?”

¿Cuál será la reflexión?

Existen formas alternativas a la expresión directa de necesidades, deseos y opiniones. A veces podemos usar la imaginación y el juego, para decir cosas que en otros contextos no nos atreveríamos. Los títeres y la teatralidad son formas en las que podemos propiciar conversaciones diferentes.



(*) Chenillas, se conocen usualmente como "limpiapipas" se prefiere usar un sinónimo.

Día 5:

Trabajando en equipo cuidamos nuestro espacio

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).

Tareas y recompensas

La idea es transformar los quehaceres y responsabilidades en una especie de juego. Necesita una hoja de papel, un lápiz, un dado, ruleta (o cualquier elemento de azar) y un poco de imaginación.

Instrucciones:

Paso 1 (preparación): Tenemos dos listas, enumeradas. La cantidad de elementos depende de lo que usemos como elemento de azar (si es un dado, 6) y de la imaginación que tengamos. Una lista serán de las 'tareas' y otra lista será de las 'recompensas'. Las tareas deben ser adecuadas para la edad del niño o niña y las recompensas tienen que ser elementos o actividades que en lo posible no cuesten dinero, pero que tampoco sean parte de las rutinas y que sea de gusto del niño o niña (por ejemplo, hacer algo distinto para la once, que los adultos preparen un baile). La idea es que hayan recompensas "mejores" que otras. Una opción es acordar tareas y premios con el niño o niña, pero si se toma esta opción, hay que tener cuidado con lo que es posible.

Paso 2 (explicamos): 'Hoy te voy a pedir hacer algunas cosas en la casa, porque todos necesitamos tener responsabilidades y tenemos que cuidar el espacio entre todos'. 'Aquí tengo una lista de cosas que tú puedes hacer y una lista de premios que yo te puedo entregar, no son juguetes ni golosinas, sino cosas que podemos hacer juntos'. 'Para saber qué nos toca hacer, te propongo que tires el dado' Con el número del dado, se asigna la tarea. 'Si completas tu tarea' (es decir, si la hace, o la empieza a hacer), 'puedes tirar el dado de nuevo, por una de las recompensas que tenemos para ti).

Día 5:

¿Cuál será la reflexión?

Entrenar hábitos de limpieza, cuidado y colaboración, nos hace crecer como personas más responsables. También reforzamos la idea de que todo buen trabajo, tiene algún tipo de recompensa. Por simple que sea la tarea, cuando nos ayudamos, 'todos ganamos'.



Día 6:

Moviendo el cuerpo y la mente

En días donde el trabajo en la escuela se realiza a distancia, es posible introducir algunos juegos que ayudan a repasar el contenido, estimular la rapidez mental, junto con la agilidad y la motricidad gruesa.

Juego busca la carta con obstáculos

Este juego requiere algo de preparación. Necesitamos los siguientes materiales: un ovillo de lana, pita, o cualquier cordel relativamente firme. Perritos de ropa o clips y un manojito de cartas (no se van a dañar). Amarramos la cuerda en las sillas del comedor, en diferentes direcciones, a una altura más baja que la rodilla de los niños o niñas, formando un circuito por donde tengan que pasar. Colgadas de las cuerdas ponemos cartas o tarjetas con números.

Instrucciones:

‘Vamos a jugar a una pista de obstáculos. Pero, en este juego, tendremos que ir haciendo sumas’. ‘Tienes que buscar dos o más cartas que sumen 10’ (puede ser cualquier número). También podemos decirles ‘busca una carta que tengan un número mayor que esta’ y mostramos alguna carta como un 7 ó un 4. Con niños o niñas más pequeños, el juego puede ser simplemente que busquen una carta con un número.

¿Cuál será la reflexión?

Aprender, repasar lo aprendido y jugar, pueden ir de la mano con un poco de imaginación.



Día 7:

Práctica del Agradecimiento

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

Práctica del agradecimiento

El agradecimiento es una actitud que nos mantiene optimistas. La idea es poder hacer conscientes aquellas cosas por las cuales nos sentimos agradecidos. Con los demás, con la vida, con las situaciones, a pesar de que a veces nos sentimos mal.

Instrucciones

“Hoy vamos a hacer un dibujo, un afiche, o un collage, con el motivo del agradecimiento”. “¿A quien vamos a agradecer? No importa, a quien tú quieras, o a lo que quieras”. Si el niño o la niña no encuentra qué agradecer, podemos ayudarlo o darle sugerencias. La idea es que otros miembros de la familia se sumen en la actividad y se haga en conjunto. El adulto puede dar el ejemplo: “agradezco que estés sano(a)”, “agradezco tener donde vivir”, “tener a la abuela cerca”.

¿Cuál será la reflexión?

Aprender a agradecer las cosas simples es una práctica que nos ayuda a centrarnos en lo positivo, y nos ayuda a tener una mejor actitud en la vida.



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?