

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.

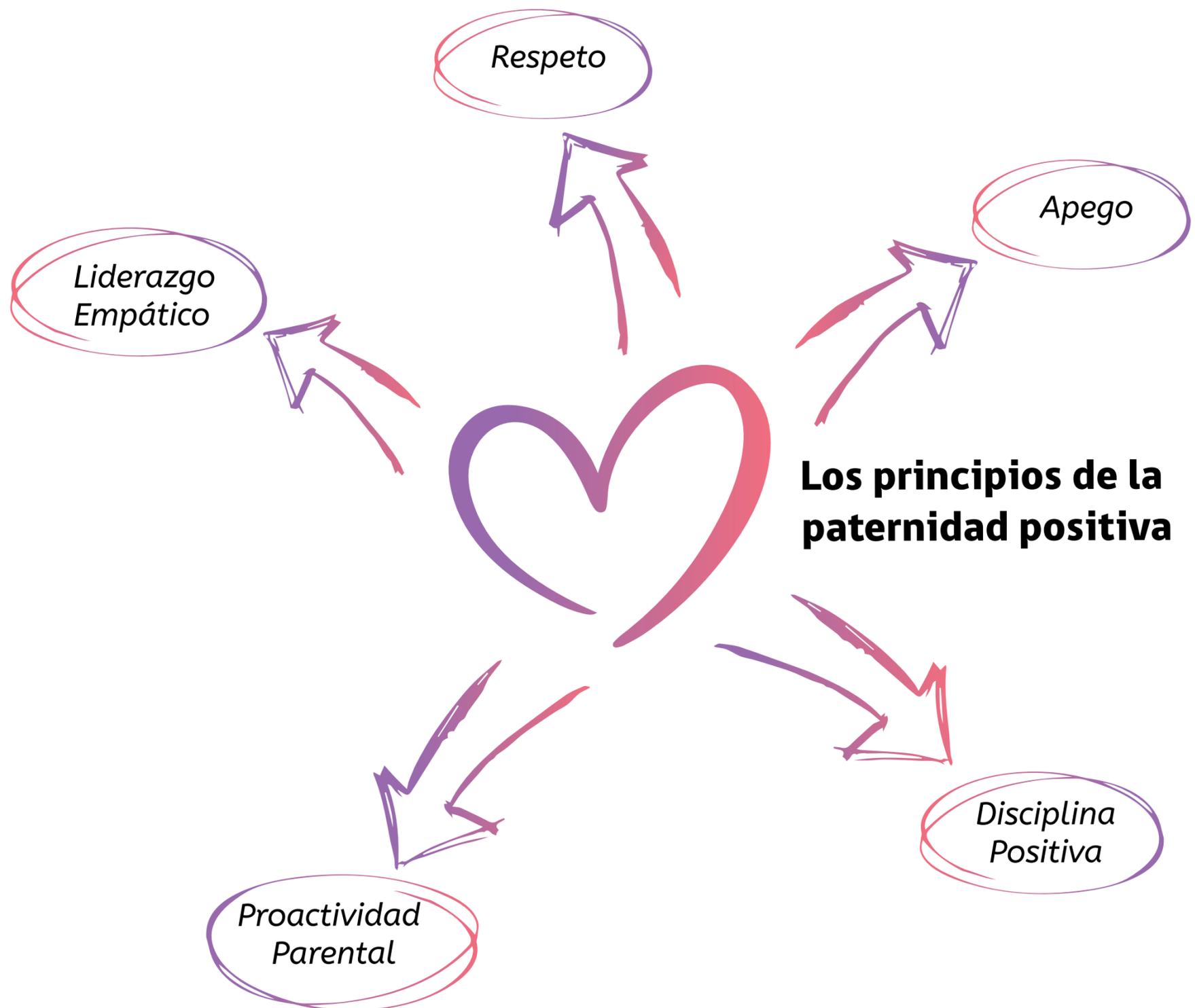
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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.

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. Esto permitirá que nuestro cuerpo y nuestra mente, estén en calma, bajando los niveles de ansiedad y/o preocupación. Respirar mejor también nos ayudará a mantener la concentración.

Respiración Arcoíris:

Respirar es una función básica de nuestro cuerpo. Lo hacemos todo el tiempo, pero pocas veces nos detenemos a observar lo que está pasando y menos pensamos en la poderosa herramienta que es para poder gestionar mejor nuestras emociones.

Instrucciones:

Empezamos con un estiramiento sencillo.

“Te voy a invitar a hacer un ejercicio de respiración. Primero nos vamos a poner de pie y luego, nos estiramos hacia arriba como un gran árbol, como intentando alcanzar el cielo”. Mientras realizan el ejercicio, les mostramos que nos paramos en la punta de los pies, con las manos hacia arriba y permanecemos en esa posición unos segundos, luego bajan. Posteriormente debemos indicarles: “Sin despegar los pies del suelo, nos vamos a agachar lo máximo que podamos”. Una vez terminado esto, decimos: “Ahora nos vamos a parar un momento con nuestros pies separados y las manos a los costados. Nuestro cuerpo debe estar activo y despierto”.

Luego nos sentamos cómodamente donde prefiera el niño o niña y leemos el texto. “Te voy a pedir que cierres los ojos y que trates de seguir lo que te voy a leer”.

Podemos terminar esta actividad dibujando y pintando un arcoíris.

¿Cuál será la reflexión?

Cuando somos consciente de nuestra respiración y nuestro cuerpo, sentimos calma, nos sentimos mejor.

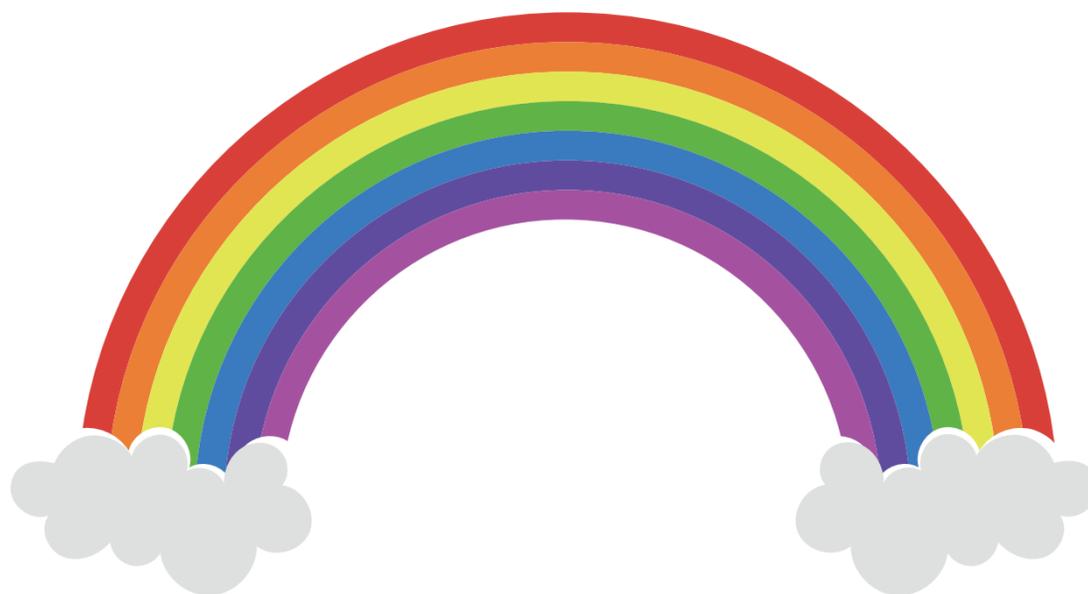
Día 1:

Respiración Arcoíris

Mantén tu espalda derecha, los brazos sobre tus piernas y los pies sobre el suelo. Cierra los ojos... deja que entre el aire y que salga de ti (repita 3 respiraciones)... Imagina un arcoíris que sale y entra de tus pulmones en cada respiración (repita 3 respiraciones). Al respirar infla tu abdomen.

Ahora, imagina los colores del arcoíris entrando a tu cabeza en cada respiración (3 respiraciones), y ahora llegando a tu corazón (3 respiraciones). Si no te puedes imaginar nada, no importa; sigue intentándolo... Sin apurarte y manteniendo los ojos cerrados, continúa respirando lento y profundo, imaginando que el arcoíris entra en tu estómago (3 respiraciones), en tus piernas (3 respiraciones), en tus brazos (3 respiraciones).

Ahora, siente cómo los colores del arcoíris iluminan todo tu cuerpo y te sientes lleno de luz (esperar un momento)... Abre los ojos suavemente.



Día 2:

¡Quiero y cuido mi Cuerpo!

Con juegos clásicos, podemos enseñar a niñas y niños, a ser ordenados.

Historia de Ana la sana

Contiene una pequeña historia que puede ser apoyada con imágenes, para reforzar en el niño o niña la importancia de cuidar el cuerpo para mantenerse sano o sana.

Instrucciones:

“Te invito a escuchar un pequeño relato que se llama Ana la Sana. Es sobre nuestro cuerpo y cómo lo podemos cuidar mejor”.

Después de leer el relato, podemos invitar a hacer un dibujo sobre lo que más nos gusta de cuidar nuestro cuerpo. También podemos recortar y pegar imágenes en una hoja tipo Collage.

¿Cuál será la reflexión?

Nuestro cuerpo es un regalo, y tenemos que cuidarlo para mantenerlo sano y poder hacer las cosas que nos gustan.

Día 2:

Historia de Ana la sana

Yo tengo un cuerpo que tiene muchos regalos.

Cada niño y niña llegó al mundo chiquitito o chiquitita, yo y tu (cuidadores principales) reconocimos tus manos, brazos, orejas, boca, pies y todos tus regalos, porque el cuerpo de cada uno de nosotros es un regalo para vivir. El cuerpo es nuestro y tenemos que cuidarlo.

Veamos algunos de los regalos que tiene nuestro cuerpo y cómo podemos cuidarlos.



Tenemos ojos y oídos.

¿Qué puedes hacer con tus ojos?
(Ver, pestañear, leer, etc.)

¿Cómo podemos cuidar nuestros ojos para que se sientan bien? (Viendo un paisaje lindo, mirando a personas queridas, etc.)

¿Cómo podríamos descuidar nuestros ojos? (Viendo televisión todo el día, durmiendo poco, escribiendo o dibujando con poca luz).

¿Qué podemos hacer con nuestros oídos? (escuchar música, escuchar cuando alguien nos habla, aprender canciones)

¿Cómo podemos cuidar nuestros oídos? (Limpiándolos suavemente después del baño, evitando escuchar música con volumen alto, etc.)

Día 2:

Tenemos boca.

¿Cómo podemos cuidar nuestra boca? (Lavándonos los dientes, cuidándolos con comida sana para evitar caries, evitando los dulces, diciendo palabras agradables, evitando decir groserías, etc.)

Tenemos manos

Las podemos cuidar teniéndolas siempre limpias y podemos usarlas para entregar amor, abrazar, acariciar, pintar, escribir. También podemos usarlas para acciones que no nos hacen bien, como golpear, empujar, etc.



Tenemos piernas y brazos.

Nos sirven para jugar, correr, levantar cosas, llevar la comida a la boca, etc. ¿Cómo podemos cuidar nuestros brazos y piernas? (Haciendo ejercicio, moviéndonos, lavándolos, etc.)

Dentro de nuestro cuerpo, hay aún más regalos. Aunque no podamos verlos, adentro tenemos órganos que funcionan juntos y gracias a ellos podemos vivir. ¡Te cuento!

Día 2:

Tenemos un estómago:



Es nuestro regalo que nos permite recibir los alimentos y gracias a él podemos crecer y estar sanos. Los alimentos entran por la boca, los masticamos con los dientes y los empujamos con la lengua para que lleguen al estómago, que es como una máquina que sirve para separar los alimentos y dejar los que sirven a un lado y los que no sirven a otro.

¿Cómo podemos cuidar nuestro estómago? (Comiendo alimentos saludables, tomando mucha agua, etc.)

¿Qué pasaría si comiéramos solo alimentos que no son saludables? (Nos podríamos enfermar, nos sentiríamos mal, estaríamos sin ganas de jugar, etc.)

¿Qué alimentos saludables conocemos? (Frutas, verduras, cereales, etc.)

Ahora que hemos recorrido gran parte de nuestro cuerpo, quiero invitarte a pensar qué pasa cuando el cuerpo se enferma.

¿Qué podemos hacer? (quedarnos en cama, tomar remedios, etc.)

¿Quiénes pueden darnos esos remedios? (Un doctor, una enfermera o los padres, porque estos afectan nuestro cuerpo y no hay que tomarlos porque sí).

Día 3:

Diseñando Mandalas

Esta forma de arte permite aprender sobre la simetría, el orden y ayuda al relajajo

Dibujando mandalas:

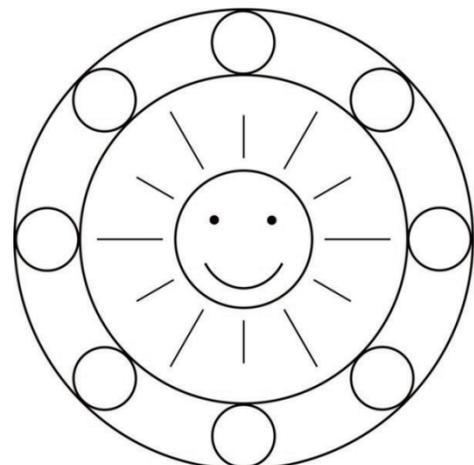
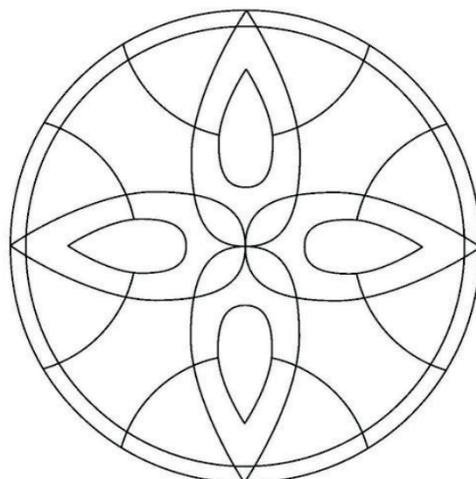
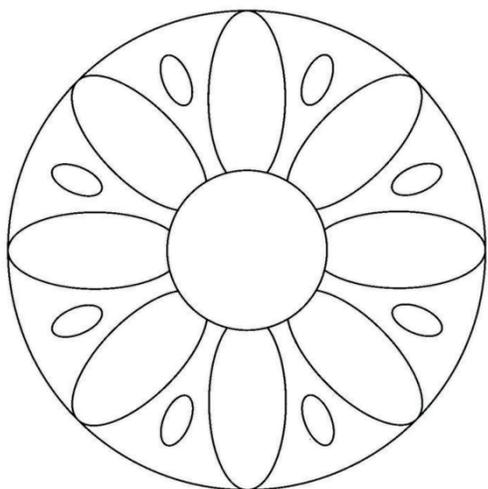
Los mandalas, son una forma de arte que tiene un origen muy antiguo y que puede ayudar como una forma de relajación. Su principio básico es partir de un círculo y de realizar formas simétricas.

Intrucciones

“Hoy vamos a aprender a hacer mandalas”. Le enseñaremos una forma básica de realizar, utilizando un lápiz, papel y un objeto que nos permita marcar un círculo. Marcamos un primer círculo en el centro de la hoja y a partir de éste hacemos cuatro círculos más arriba y a los lados, de modo que se encuentren o se crucen en el centro. A partir de ahí podemos empezar a experimentar, añadir otras figuras y formas. Lo importante es que desde el centro hacia afuera vayamos haciendo dibujos que mantengan la simetría. Luego podemos invitar a los niños y niñas a pintar su mandala como ellos quieran.

¿Cuál será la reflexión?

Es posible hacer cosas simples y bonitas, además de aprender a relajarnos mientras lo hacemos.



Día 4:

Conociendo el Coronavirus

Mediante la preparación de alimentos sencillos y atractivos para los niños y niñas, aprendemos que todos nos podemos involucrar en las tareas de la casa y que puede ser divertido.

Te cuento cantando

Una forma de expresar nuestras emociones con lo que está pasando por el coronavirus, es usando nuestra creatividad y la de los niños o niñas, para no agobiarnos por toda la información que hay en la televisión, permitiendo descansar de la preocupación y haciéndonos activos en el cuidado. Podemos inventar canciones mientras limpiamos o mientras el niño o niña se baña y le preparamos su cambio de ropa, o mientras se lava las manos.

Instrucciones:

“Te propongo que hagamos rimas sobre el coronavirus”. También puede agregar o reemplazar por “también podemos hacer una canción si te parece, para que nos recordemos de lavarnos las manos”.

Puede usarse de pie forzado o de ejemplo la siguiente rima:

En marzo el coronavirus nos vino a ver
por eso hoy no puedo salir a correr
y porque no me quiero enfermar
en la casa jugando me tengo que quedar
Para no agarrarme el bichito
¡Tenemos que lavarnos bien las manitos!

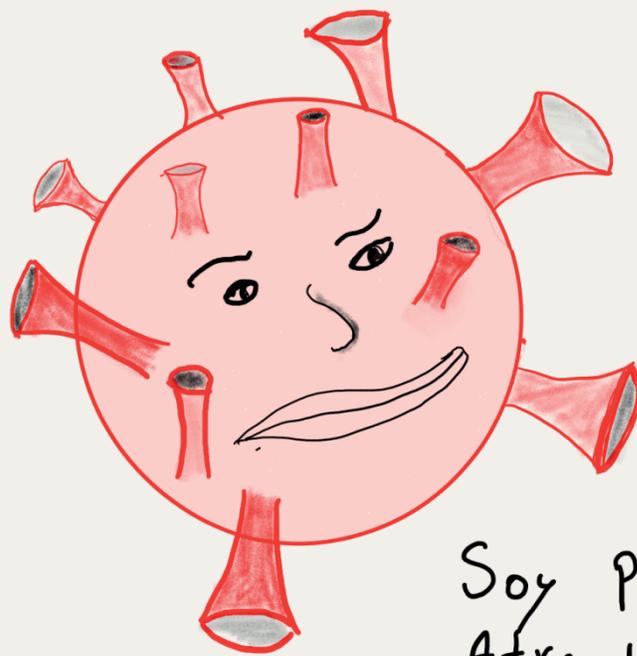


Podemos terminar por hacer un dibujo del coronavirus, poniéndole una cara y haciéndole decir algo. También podemos armar un modelo con un globo y papel maché.

Día 4:

¿Cuál será la reflexión?

Las situaciones difíciles pueden ser enfrentadas con creatividad y sentido del humor, para hacerlas más llevaderas. No hay que bajar la guardia y a seguir cuidándonos entre todos.



Soy Popular
Atractivo
y contagioso

Día 5:

Trabajando en equipo nos demostramos afecto

La preparación de alimentos sencillos y atractivos para los niños y niñas nos permite involucrarnos en las tareas de la casa, además es divertido.

Las clásicas cocadas

Esta preparación tiene manjar y por lo tanto, bastante azúcar. Recomendamos no excederse y disfrutar con moderación. Recuérdeles a los niños que después de comer deben lavarse los dientes.

La receta es muy sencilla. Y los niños pueden participar de todo el proceso. Ingredientes: galletas de agua o soda, manjar, coco rallado.

Instrucciones:

“Hoy vamos a hacer cocadas”. En un bol o fuente se muelen bien las galletas de agua o soda. Luego se mezcla con el manjar hasta que quede como una masa moldeable. Después se hacen bolitas y se pasa por un plato que tenga el coco rallado. Si hay más niños o niñas pueden organizarse el trabajo en diferentes partes para que todos participen, pueden turnarse. Ponga música mientras cocinan o canten la canción que inventaron el día anterior.

¿Cuál será la reflexión?

Cuando hacemos las cosas en equipo y colaboramos todos, resulta más entretenido y mejor. Importante, ensayar hábitos como lavarnos las manos antes y después de cocinar. Luego de comer, vamos a lavarnos los dientes. Recordemos que los dulces no hacen mal, siempre que sea en cantidades moderadas.



Día 6:

Expresión Corporal

El baile es una gran forma de expresarse artísticamente y musicalmente. También es una forma de realizar actividad física y de subir el ánimo.

4 juegos de baile

La opción más fácil es entusiasmar a los niños y niñas a bailar espontáneamente, tratar de hacer una coreografía sencilla o preguntarle si conoce una que podamos imitar. En la página siguiente hay cuatro opciones de juegos de baile que ayudan a la expresión, al desarrollo motriz, cognitivo y sobre todo a divertirse.

Instrucciones:

“Hoy vamos a hacer actividades de baile”. “Si quieres podemos empezar bailando como tú quieras”. Dependiendo del entusiasmo del niño o niña, podemos decirle “te propongo unos juegos de baile”. Si hay más niños o niñas, hermanos, primos u otros familiares con los que viven, es más entretenido si se involucran todos. Podemos terminar la sesión de baile con preguntas “¿Cómo te sentiste con el baile? ¿Te gustaría que hiciéramos esto más seguido?”

¿Cuál será la reflexión?

Bailar nos ayuda a desarrollarnos, a mover el cuerpo, a sentirnos mejor, a divertirnos y a pasar buenos momentos juntos.

Día 6:

Baile de Animales

Para este baile usamos tarjetas que podemos hacer previamente.

Cómo hacerlo:

- Escriba o dibuje diferentes animales en hojas separadas.
- Diga el nombre del animal escrito en la hoja.
- Los niños o niñas tendrán que hacer el sonido del animal y bailar como ellos creen que ese animal bailarían.
- Es mejor no interferir con la interpretación del niño o niña.
- Vea los movimientos de animales que se ocurren a los niños y niñas.
- Asegúrese de tener una variedad de animales que los niños y niñas identifiquen.



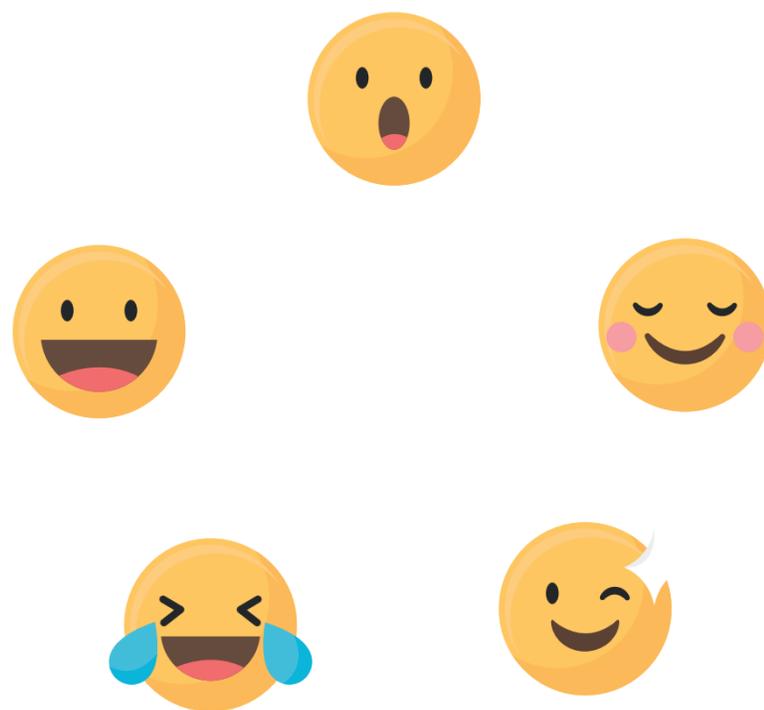
Día 6:

Baile de Emoticones

Este juego ayuda a que expresen mejor sus emociones

Cómo hacerlo:

- Si puede imprima o dibuje emoticones con diferentes emociones (feliz, triste, enojado, sorprendido, etc.)
- Póngalos en tarjetas que sean visibles para los niños y niñas.
- La tarjeta que les muestre los niños y niñas es la que tiene que bailar.
- Puede escoger música de acuerdo a la temática.
- La música debería cambiar con cada emoticón.
- Un emoticón feliz lo puede hacer con una música vivaz, la sorpresa con una música cómica o la tristeza con música lenta.



Día 6:

El baile del pincel (o la brocha)

Para este juego se les pide a los niños y niñas que imaginen que tienen un pincel en alguna parte del cuerpo. Ayuda con la imaginación y las habilidades cognitivas.

Cómo hacerlo:

-Escriba diferentes partes del cuerpo en hojas separadas. Por ejemplo: mano, codos, rodillas, cabeza, nariz.

-A medida que nombramos la parte del cuerpo, los niños y niñas tienen que pintar el piso y todo alrededor con esa parte del cuerpo que es un pincel o una brocha. Todo al ritmo de la música.

-Después, el pincel o brocha cambia a otra parte del cuerpo.



Día 6:

Baile del Canguro Saltarín

Este es un juego para la descarga de energía.

Cómo hacerlo:

- Ponga música movida, vivaz, alegre. Entre más vivaz, mejor.
- En este juego, los niños y niñas tienen que saltar lo más posible.
- Entre más alto salten o entre más extravagantes sean sus saltos, mejor. Puede usar incentivos a los mejores saltos.



Día 7:

Participando nos animamos entre todos

Durante marzo de este año, en Italia, uno de los países que más ha sufrido por el Coronavirus, se realizó un movimiento para comunicarles a niños y niñas que la situación difícil que estamos viviendo es temporal y así transmitirles esperanza.

Todo va a estar bien:

Este mensaje se viralizó en redes sociales, no solo con los niños como receptores, sino que además como protagonistas.

Recordemos que ayudar y animar a otros también nos conforta a nosotros. Tener esperanza y optimismo es una parte importante de la salud mental.

Nota: Si va a compartir contenido en redes sociales procure tomar las precauciones de privacidad y seguridad, especialmente con las imágenes de los niños y niñas.

Instrucciones

“Te invito a participar de la campaña” Todo va a estar bien. La idea es que podamos hacer un afiche que transmita esperanza a otras personas que se puedan estar sintiendo mal por lo que está pasando por el virus. Por ejemplo, niños o niñas como tú o más pequeños que puedan estar con miedo o nerviosos’.

La idea es que se realice un trabajo en familia con las técnicas que usted conozca y prefiera o con los materiales que disponga y que pueda transmitir el mensaje para otros.

Si quiere, puede fotografiar el trabajo y compartirlo con su red cercana de confianza, o dejarlo fuera de casa para que los vecinos lo puedan ver. Pueden decidir en conjunto cómo les gustaría mostrarlo a otros.

¿Cuál será la reflexión?

Los niños y niñas tienen derecho a opinar en los asuntos que les afectan. Los niños y niñas no son solo receptores de enseñanzas, sino que también pueden tomar acciones para ayudar a otros o para transformar algunas situaciones para mejor.

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?