

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.

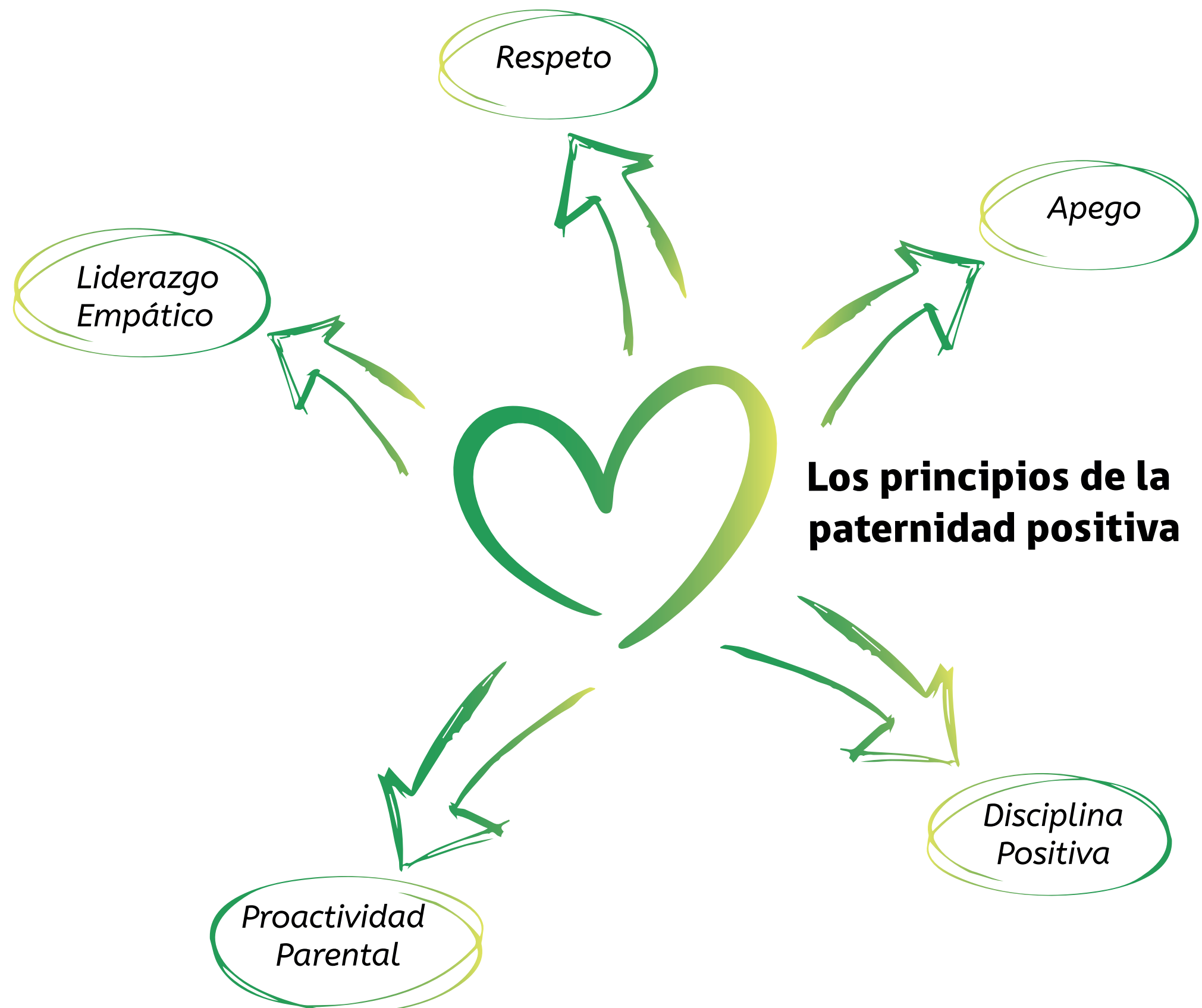
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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*



Cuarentena *en familia*

En este tiempo, en el que tenemos que estar más en casa, es una buena idea trabajar en fortalecer nuestros lazos y vínculos con los niños y niñas.

Si bien es una situación que nos genera miedo e incertidumbre, podemos tomarlo como una oportunidad para afianzar nuestros lazos, fortalecer hábitos de cuidado y afecto.

Para esto, nosotros, como Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, queremos proponer algunas ideas de actividades que podemos hacer con los niños y niñas.

Recuerde

- Estas son solo ideas que usted puede adaptar y modificar, según sus necesidades y las características de su hijo/a.
- Están pensadas para niños y niñas de 8 años y menos, pero pueden ser utilizadas por todo el grupo familiar en dinámicas que incluyen a personas de diversas edades.
- Todos los niños, niñas y adolescentes son diferentes y tienen distintos intereses, por lo tanto, pueden entusiasmarse con algunas actividades más que con otras. Esto es normal.
- Las actividades están pensadas para una semana, pero pueden ser incorporadas a rutinas diarias o semanales, incluso después de la crisis sanitaria.
- No obligue a los niños, niñas y adolescentes a participar. Estimule que lo hagan, pero no presione demasiado.
- Recuerde que lo más importante de todo es pasar tiempo con ellos y ellas, acompañarlos, acogerlos y que se sientan comprendidos y contenidos por su familia.

¡DIVIÉRTANSE!



Día 1:

‘Observemos a nuestros hijos (as)’

Durante el día definamos momentos para observar el comportamiento de nuestros hijos/as, especialmente durante los momentos de juego (tanto si juegan solos o con sus hermanos/as). Pueden ser dos bloques de 15 ó 10 minutos.

También observe en el momento del día designado para hacer las actividades enviadas por la escuela.

¿Qué emociones observo en mi hijo? ¿qué emociones agradables identifico? ¿qué emociones difíciles de manejar logro detectar? ¿de qué forma sale de esos estados? ¿se le pasan solos, necesita mi ayuda, de otro cuidador, o de un hermano?

Observemos posibles cambios de humor o comportamiento desde iniciada la cuarentena o la suspensión de clases. ¿Nos ha dicho que se siente nervioso o con miedo? ¿han aparecido conductas poco usuales?

¿Cómo reacciono yo (o nosotros) cuando mi hijo manifiesta estados emocionales agradables o desagradables? ¿decido ignorarlo, le doy en el gusto en todo, me pongo severo, lo comparo con otros niños, niñas y adolescentes?

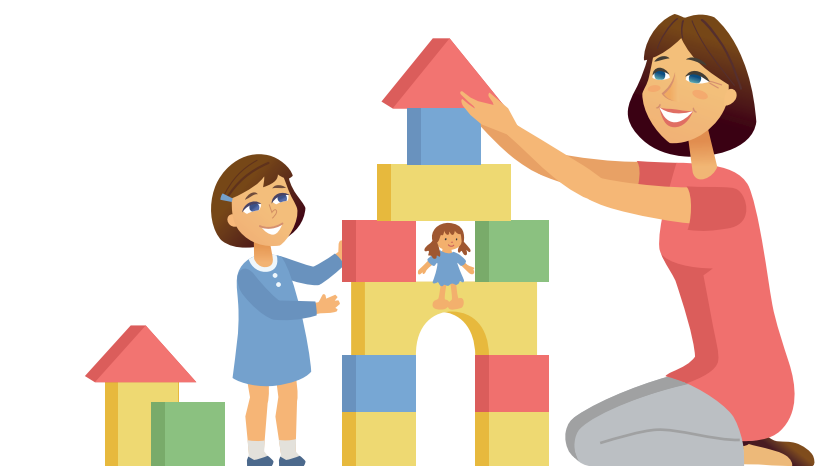
Esta observación es muy importante, para generar lazos basados en parentalidad positiva, debido a que cuando estamos atentos a las necesidades y emociones de los niños, niñas y adolescentes, nos permite generar conexiones más profundas, conocer lo que está atrás de los comportamientos y responder mejor a sus necesidades psicológicas.



Día 1:

Sugerencias:

- Intentemos centrarnos en aspectos positivos en la observación.
- Si compartimos el cuidado con otro adulto (padre/madre, abuelo o tía/o), conversemos sobre nuestras observaciones.
- Piense y converse sobre maneras de hacer que su hijo/a sienta que usted está atento a la expresión de sus emociones.
- Estar atento a la expresión de emociones no es lo mismo que permitirlo todo (como tirar las cosas o golpear a la gente), es necesario poner límites a las conductas poco adecuadas, pero reconociendo las emociones que están detrás.
- Por ejemplo. “sé que tal vez estás enojado/a, pero puedes decirlo o expresarlo de otra manera”
Luego de la observación y si el niño/a y adolescente lo permite, podemos involucrarnos en su juego, tratando de no corregir demasiado, ni imponer nuestra visión o lo que nosotros queremos.
- El juego es una forma de expresión natural de los niños, niñas y adolescentes y como padres tenemos que ofrecerles ese espacio y acompañarlos



Día 2:

Respiremos

¿Para qué?

Ayuda a los niños, niñas y adolescentes a estar conscientes de su cuerpo, a la relajación y al control de la ansiedad.

Estos ejercicios pueden ser hechos como parte de una rutina diaria, en la mañana o en la noche, que no dure más de 5 minutos. Siempre estando atento a la tolerancia que tenga el niño, niña y adolescente.

Respiración.

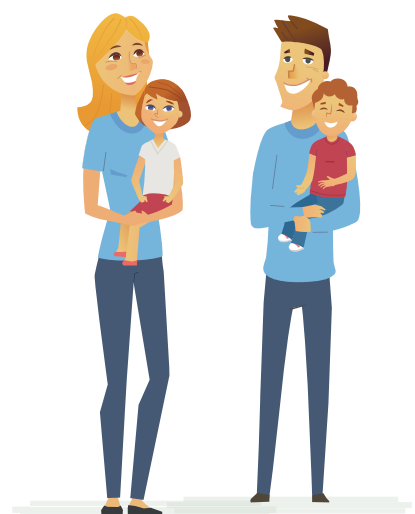
Tomemos un momento para que el niño/a o adolescente explore las distintas formas de respirar: por la boca y por la nariz. Ahora pedimos que respire profundamente por la nariz con la mano en el pecho y le decimos que note que se infla como un acordeón.

Ahora le pedimos que haga lo mismo, pero en lugar de inflar el pecho le pedimos que infle el abdomen o la guatita, poniendo su mano en la guatita. Nuevamente le pedimos que infle la guatita contando hasta 5 y que bote el aire contando hasta 5 por la nariz (si es muy difícil hasta 5 en niños pequeños, hágalo en 3).

Este tipo de respiración le ayuda al niño, niña o adolescente a estar consciente de cómo la respiración está vinculada a los estados de ánimo y a las reacciones que tiene, además que ayuda a relajarse.

Sugerencias:

- Podemos apoyarnos de música de relajación, también de aceites aromáticos, si es que tiene en casa.
- Seamos amables, en especial si no lo logran hacerlo al principio.



Día 2:

- Sea constante en este ejercicio para que vaya aprendiendo la importancia de prestar atención a la respiración.

Variante para niños y niñas más pequeños:

- Siempre con las manos limpias.
- Se juega con un dedo frente a la nariz de uno primero. Y le decimos. 'Vamos a jugar a que mi dedo es una flor. Entonces olemos la flor'. No necesitamos tocar la nariz, ni menos meter el dedo dentro de ella. Luego de oler la flor, le decimos 'ahora vamos a soplar la vela'. Entonces 'olemos la flor' (inspiramos) 'y luego... soplamos la vela'.

(Pueden hacerlo 3 a 5 veces, si el niño quiere hacerlo más veces, mejor).



Día 3:

El juego del avión

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

¿Para qué?

Ayuda a aprender a calmarse, a esperar con paciencia y a controlar las emociones como la ansiedad.

Recomendado para niños hasta 6 años.

Invitemos a los niños, niñas y adolescentes de la casa (y adultos) a jugar a ser un avión.

Hacemos la mímica para que él o ellos entiendan.

Explicamos que se trata de imitar a un avión durante el despegue, el vuelo y el aterrizaje, pero que empiecen cuando les digamos. Mientras les decimos que se preparen y que esperen a que demos la instrucción de salir. La idea es que espere antes de que inicie el despegue. Si hay hermanos o más niños y adolescentes en la casa la idea es que los haga despegar de a uno, mientras los otros esperan su turno.

Si hay más de un niño en la casa les podemos decir “Cuando estén todos en el aire no deberán chocar, ni tocar a los otros aviones”.

“Ahora voy a hacer la cuenta atrás para el despegue: cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡Despeguen!”

En este momento, los niños, niñas y/o adolescentes serán aviones y despegarán”. La idea es que demos algunas instrucciones para jugar “los aviones tienen que volar hacia atrás”, “los aviones saltan sobre las nubes”, etc.

Luego de unos minutos les pedimos que vayan más lento y busquen un lugar donde aterrizar. Diga: “ahora van a aterrizar, se van a poner de rodillas”,



Día 3:

“ahora están quietos y los aviones que aterrizaron se ponen de guatita en el suelo”, “cuando vea que el avión está bien parado, que no se mueve más, les tocaré la planta del pie con la mano y podrán levantarse”. La idea es que los niños/as y adolescentes esperen quietos antes de que el padre/madre/o cuidador les toque el pie.

Terminamos preguntándoles:

¿Cómo te sentías cuando tenían que esperar su turno?, ¿qué hiciste para poder esperar el turno tranquilo/a?, ¿ayuda a esperar respirar con calma?, ¿qué cosa te ayuda a estar tranquilo en casa?



Día 4:

El show de Talentos

Puede participar toda la familia. Para niños/as y adolescentes de toda edad.

¿Para qué?

Relaciones afectivas entre los miembros de la familia y la valoración de las habilidades de cada uno.

Durante el día, el grupo familiar se reúne dejando al lado aparatos electrónicos como teléfonos, televisor, Tablet o computador. Le diremos a los niños, niñas y adolescentes de la casa que organizaremos una tarde/noche de talentos y que tendremos que ensayar lo que se va a presentar.

Cada miembro de la familia tiene que preparar un número de acuerdo con sus habilidades y gustos. Ej: dominar una pelota de fútbol, cantar una canción, contar chistes, recitar un poema, hacer una sesión de dibujo, hacer un sketch de humor, actuar una parte de una película etc.

En la tarde, luego de los ensayos, se dispone un lugar en un espacio común de la casa donde se hará la muestra de talentos. Algún miembro de la familia puede hacer de presentador, quien deberá saber qué hará cada participante.

La idea es que la familia se reúna (sin aparatos electrónicos) y que logren manifestar aprecio por lo que el otro quiso hacer por los demás.

El público aplaude.

Sugerencias:

- Se puede utilizar el humor, pero no permitamos que haya burlas o que se hagan comentarios que pudieran hacer sentir mal a alguien.



Día 4:

- Estimulemos la participación, pero no los obliguemos. Algunos niños, niñas y adolescentes son un poco tímidos y les cuesta más mostrar sus habilidades frente a otros.
- Recuerde divertirse y pasarlo bien. Si eso no ocurre, pueden cambiar de actividad. Se pueden hacer presentaciones en parejas o grupos, como coreografías o sketch.
- Si hay hermanos/as mayores, pídales que participen como una ayuda a su hermano/a.
- Para familias pequeñas (por ejemplo, de dos personas), se pueden utilizar juguetes como público. Se los puede hacer participar del espectáculo también.
- Terminamos la actividad preguntando cómo se sintieron y qué fue lo que más les gustó.



Día 5:

Conociendo y ordenando nuestras emociones. El monstruo de los colores.

(*) Cuento para niños de 3 años en adelante

¿Para qué?

Ayuda a los niños/as y adolescentes a identificar y expresar sus emociones.

El Monstruo de los colores

Te voy a presentar al monstruo de los colores. Hoy se ha levantado algo raro, confuso, un poco aturdido... no sabe muy bien qué le pasa. (Podemos describir que es un monstruo amistoso, peludo, que no da miedo, pero que está con todos los colores enredados y mezclados). Una niña muy amiga del monstruo lo mira molesta y le dice 'ya te has vuelto a enredar', ¿Cuándo vas a aprender?

Se lo lleva de una mano y le dice 'tremendo desorden que tienes con tus emociones', 'así todas revueltas no funcionan'.

Tienes que separarlas y ponerlas cada una en su frasco.

La alegría es de color amarillo. Es contagiosa, brilla con el sol, parpadea con las estrellas. Cuando estás alegre, ríes, saltas, bailas, juegas... y quieres compartir tu alegría con los demás.

La tristeza es azul, siempre está echando de menos algo, es suave como el mar, dulce como los días de lluvia. Cuando estás triste, te escondes, quieres estar solo y no tienes ganas de hacer nada.

La rabia arde al rojo vivo y es feroz como el fuego que quema fuerte y es difícil de apagar. Cuando estás enojado, sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia con los demás.



Día 5:

El miedo, es de color negro y es cobarde, se esconde y arranca como un ladrón en la oscuridad. Cuando sientes miedo, te vuelves pequeño y crees que no vas a poder hacer lo que se te pide.

La calma, de color verde, es tranquila como los árboles, ligera como una hoja al viento. Cuando estás en calma, respiras poco a poco y profundamente te sientes en paz.

Estas son las emociones, cada una tiene un color diferente.
(Extraído y adaptado de Ana Llenas, 2012).

Sugerencias:

- Podemos apoyarnos de imágenes o dibujos hechos por nosotros mismos. También podemos dibujar o pedirle que dibuje mientras usted lee el cuento. Existe un vídeo con el relato y las ilustraciones originales, está disponible en español en YouTube (“Cuento el monstruo de colores”)
- Si tiene la oportunidad pueden ver juntos la película ‘Intensa Mente’ de Pixar (2015) y conversar sobre la utilidad de todas las emociones en la vida, incluso aquellas que son desagradables.
- Hablemos sobre la importancia de conocer todas las emociones y qué le pasa al cuerpo cuando las siente. Explicamos la importancia de expresar las emociones de buena manera, hablando, cantando, bailando, moviendo el cuerpo.
- Al finalizar podemos pedirle al niño/a y adolescente que dibuje o pinte al monstruo de los colores. Si podemos lo imprimimos, si no, podemos copiarlo en una hoja blanca para que ellos lo pinten, si son más grandes, podemos pedirles que lo dibujen ellos mismos.



Día 6:

Hablemos del Coronavirus y del cuidado de la salud

¿Para qué?

Fomenta las conductas de cuidado, conocer la importancia de cuidar nuestro cuerpo y la salud.

Explicación:

Si no lo ha hecho aún, es importante que conversemos sobre lo que está ocurriendo con nuestros hijos.

No tenemos para qué ser excesivamente fatalistas, pero sí transmitirles información cierta y, sobre todo, insistirle en las conductas de cuidado.

¿Cómo podemos hablar del Coronavirus con niños?

Si los niños y niñas son pequeños, podemos hacerlo con rimas o canciones como las que le mostramos aquí.

Para niños/as mayores existen algunos videos educativos en YouTube que pueden servir como un inicio.

Otro recurso posible es:

UNICEF Hablando sobre el Coronavirus-19 con los niños y niñas más pequeños

<https://www.unicef.org/lac/informes/hablando-sobre-el-corona-virus-19-con-los-ninos-y-ninas-mas-pequenos>

Además de entregar información es muy importante que preguntemos a los niños/as y adolescentes cómo se sienten con la venida de este virus y los cambios que ha traído para la vida de todos. Ofrezcamos el espacio para que se expresen.



Día 6:

POEMA DEL CORONA

Soy coronavirus
el rey del momento,
y para los niños
hablo en este cuento.

Ahora a mis anchas
puedo pasear,
piensa dónde tocas
es fundamental.

Aprovecha en casa
para descansar,
juega, pinta, canta,
¡ayuda a papá!

Quédate en tu casa,
¡te debes quedar!
Si no sin querer
te puedo hacer mal.

Ten las manos limpias
¡Pon mucha atención!
Lávate a menudo
con agua y jabón.

Si no me haces caso
puedo contagiarte
¡Quédate en tu casa!

Toma precauciones,
¡lo debes hacer!
Y si me haces caso
mucho antes me iré.

Al estornudar,
si vas a toser,
el brazo en la boca
te debes poner.
mucho antes me iré.

No quiero enfermarte.
Soy coronavirus
el rey del momento
¿Quieres que me
vaya?
¡Aplicate el cuento!

El Juego del Corona

Dibujamos con un plumón o lápiz (que no dañe la piel) al coronavirus en la cara de arriba de la mano del niño(a).

Le decimos que, para sacar o borrar al virus de su mano, tiene que lavárselas muy bien. El que logra sacar al virus, gana un punto. Le enseñamos a lavarse ambas caras de las manos, entre los dedos y enjuagarse bien.

También podemos invitar a los niños(as) y adolescentes a dibujar aquellas conductas que nos cuidan de enfermarnos, sea del Coronavirus o de otras enfermedades.

NO SE TRATA DE BANALIZAR LA SITUACIÓN, SI NO DE HACERLA MANEJABLE Y FOMENTAR HÁBITOS



Día 6:

Sugerencias:

- Transmite tranquilidad, esto va a pasar.
- Transmite que siempre es necesario cuidar de la salud no solo ahora que está el Coronavirus.
- Estar en la casa es una oportunidad para conocernos y compartir en familia. Creemos hábitos de estar juntos.



Día 7:

Más sensaciones y afectos... Galletas (u otros alimentos sencillos)

¿Para qué?

Para involucrar a los niños, niñas y adolescentes en las tareas domésticas. Para transmitir el mensaje de la alimentación saludable. Para demostrar afecto y fortalecer el vínculo. Para comer juntos.

Compartir alimentos es una de las formas más básicas y efectivas para pasar tiempo con nuestro hijos/as. En general las familias tienden a hacerlo. Esto ayuda a reforzar las relaciones de afecto y a estar más involucrados/as, lo que nos permite prevenir situaciones de riesgo más adelante.

Cocinar juntos es una gran manera de pasar el tiempo, tanto para niños como para niñas y adolescentes. Existen un montón de recetas fáciles y con pocos ingredientes que se pueden hacer.

También aprovechamos de estimular habilidades como la planificación, los hábitos de higiene (como lavarse las manos), la autoestima y la responsabilidad.

Un ejemplo de este tipo de alimento son las galletas de avena.

Receta:

RECORDEMOS LAVARNOS LAS MANOS ANTES DE MANIPULAR ALIMENTOS

Galletas de plátano y avena

Para 6-8 unidades

-1 plátano maduro

-1/2 taza avena (instantánea o entera)

-1/2 taza harina de avena (avena molida en la juguera)



Día 7:

Moler el plátano, agregar avena y harina hasta que quede una masa medio pegote, mojarse las manos para hacer las galletas, poner en una plancha de horno con papel mantequilla.

(Esta parte la tiene que hacer el adulto) Hornear a 180, horno medio, por 20-25 min o hasta que estén levemente doradas, darles vuelta en la mitad de la cocción.

(RECETA DE CONNIE ACHURRA)

Los niños/as y adolescentes pueden involucrarse en diferentes partes del proceso. Por ejemplo, reuniendo los ingredientes, abriendo, cortando y moliendo los plátanos, mezclando. También pueden ordenar las galletas sobre la tabla y, cuando estén listas y ya más frías, pueden ayudar a almacenarlas en un frasco o pote hermético.

Luego de esto, nos lavamos las manos nuevamente y compartimos las galletas juntos en una once en familia, destacando los aspectos positivos del trabajo que hicieron ellos.

Podemos también pedirles colaboración para limpiar la cocina, como parte de las responsabilidades de la actividad.

OJO: Las galletas de avena son solo un ejemplo. Existen más recetas fáciles y sanas que se pueden hacer, por ejemplo, una ensalada de frutas.

Lo importante es ir involucrando a los niños, niñas y adolescentes en la preparación de los alimentos, como una actividad que podemos hacer juntos regularmente. Este involucramiento de los niños tiene que ser progresivo, de acuerdo a sus capacidades y cuidando que no corran riesgos (por ejemplo, niños/as pequeños o muy inquietos no deberían usar objetos que corten).



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?