

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.

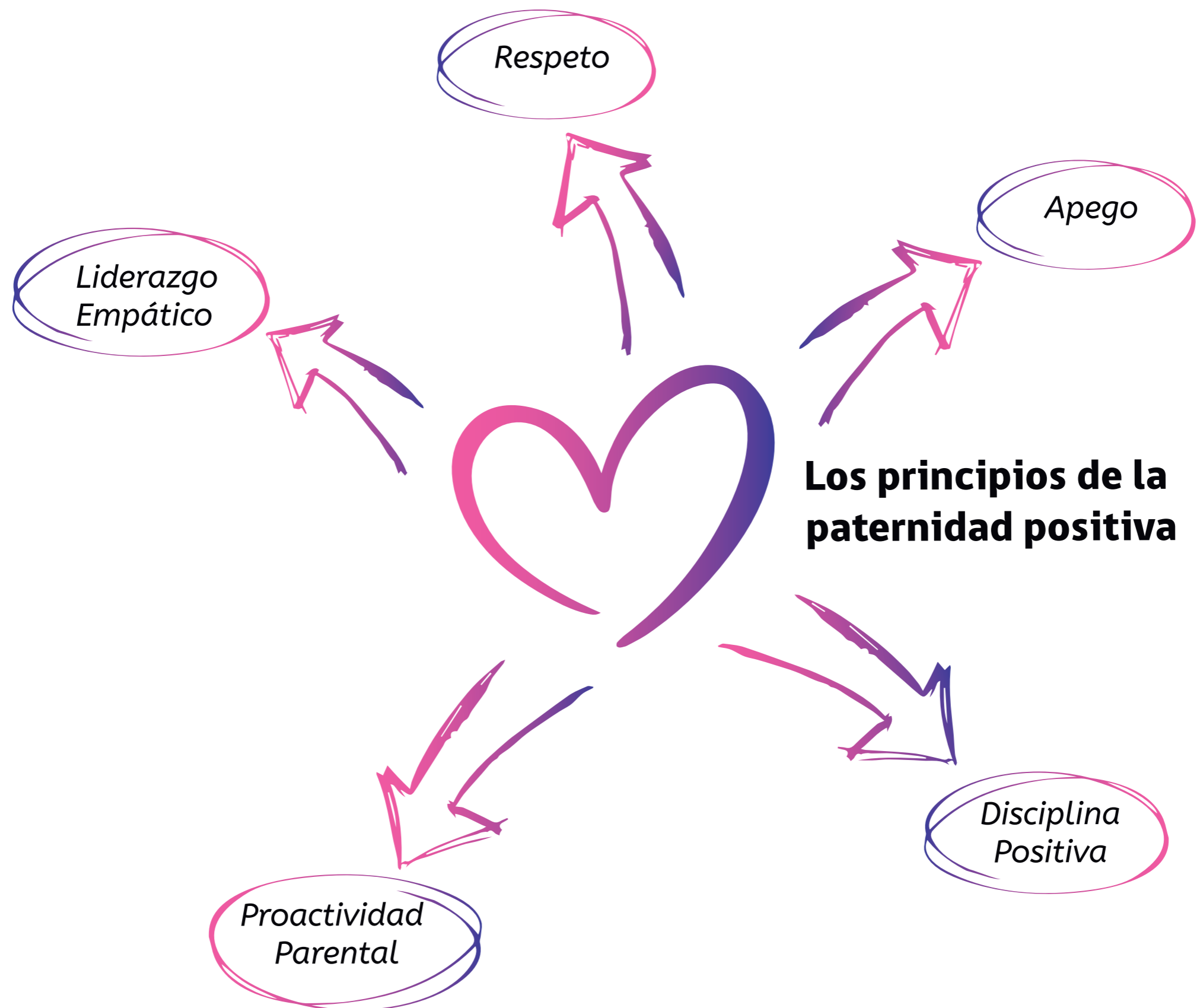
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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 hijos. 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, por ello no existen recetas mágicas, pero sí una oportunidad para transformar esta cuarentena en momentos de reencuentro.

Padres / Adultos cuidadores: “Es extraño estar todos encerrados! Nunca habíamos pasado tanto tiempo juntos en un mismo lugar! ¿Cómo voy a entretener a los niños, niñas y adolescentes?”

Niños, niñas y adolescentes: “Esto será muy aburrido! ¿Cómo lo voy a hacer para ver a mis amigos? ¡Mis papás me van a obligar a hacer cosas todo el día!”

Estas son algunas de las expresiones que se escuchan por estos días y suelen ser la primera reacción frente a la posibilidad de encierro, pero....adivinen qué.... no es necesario que todo sea tan aburrido, también podemos divertirnos... Se acuerdan cuando jugábamos a las cartas, al bachillerato, a las adivinanzas, podemos volver a eso, y además podemos sumar algunos temas que nos ayudarán a estar juntos en este tiempo, a conocernos más y aceptarnos mejor.

¡Los invitamos a que se animen! Tenemos tiempo, ocupémoslo con quienes están a nuestro cuidado o a nuestro alrededor . Aquí les planteamos un desafío para cada día.



Día 1:

Empatía

La empatía se define como la capacidad para conectarse con lo que el otro siente. Por ejemplo: Soy empático cuando un amigo me cuenta un problema e intento ponerme en su lugar, imaginar lo que le está pasando.

Juego de roles

Padre, madre y/o adulto cuidador representarán al niño, niña y adolescente. Deberán actuarán como él, mientras que éste último actuará como su padre/ madre/.

Instrucciones:

Queremos saber cómo estás. Este tiempo de cuarentena puede ser raro o a veces difícil, para esto te invitamos a jugar.

“Yo te mostraré cómo te veo y luego lo harás tú, para eso nos haremos preguntas ¿Cómo te sientes? ¿Qué extrañas estando en cuarentena? Haz en una expresión o con una mueca lo que más te representa de este tiempo, podemos usar todas las preguntas que se nos ocurran”.

¿Cuál será la reflexión?

Lo más probable es que estemos sintiendo cosas parecidas y si no, esto nos servirá para saber cómo vamos enfrentando este tiempo de cuarentena.



Día 2:

Confianza

La confianza es la firme seguridad que alguien tiene en otra(s) persona(s).

El lazarillo

Uno/a llevará al otro/a, quien tendrá una venda en los ojos (estará ciego/a, por este rato), quien no tiene venda lo llevará a recorrer el espacio donde se encuentran, el lazarillo; es decir quien lleva al “ciego/a”, tendrá especial cuidado en que éste no se vea expuesto a ningún problema. Luego cambiarán turno.

Instrucciones:

“Te invito a que juguemos un juego de confianza, yo te llevo y tú me llevas después, podemos recorrer todo el espacio, varias veces y podemos jugar hasta que uno no quiera más, podemos ir agregándole dificultades!”

¿Cuál será la reflexión?:

Cuando nos sentimos débiles, inseguros, indefensos incluso “ciegos” frente a lo que ocurre, siempre podemos recurrir a alguien, especialmente a los padres, madres y adultos cuidadores.



Día 3:

Responsabilidad

Soy responsable cuando cumplo lo que prometo, no falto a mis compromisos y soy puntual, tomo decisiones conscientes y asumo las consecuencias de mis actos.

La pesca responsable

Dos o más personas se ubican en torno a un grupo de “peces”, estos son papeles doblados que en su interior tienen escrita una misión o tarea, como: poner la mesa, hacer el aseo en el baño, hacer la cama, cocinar, barrer, elegir una película para todos, recordar la hora de los medicamentos para alguien de la familia, entre otros.

Instrucciones:

“Te invitamos a que saquemos un papel cada uno, ese papel nos invita a comprometernos con una tarea, pero no debemos aceptarla inmediatamente, sino que sólo nos comprometeremos si somos capaces de responder a las siguientes preguntas ¿Soy capaz de hacerlo? ¿Si lo dejo de hacer, a quién/quienes perjudicaré? ¿Qué pasa si no lo hago? Sólo entonces guardamos el papel u optamos por “liberar al pez” y seguir pescando, responsablemente.

¿Cuál será la reflexión?:

Cuando vivimos en familia nos necesitamos entre todos, dependemos y nos afectamos con las conductas del otro. Por ejemplo: Si no le doy comida a mi perro, él se verá perjudicado sin su alimentación. Durante la cuarentena estamos en nuestros hogares, allí todos podemos comprometernos con pequeñas tareas y así ayudar a los demás, pues alguien también me estará ayudando a mi. Esto reforzará una sana convivencia.



Día 4:

Involucramiento Afectivo

El involucramiento afectivo en las familias, es la capacidad de sus miembros de conocer y atender las necesidades del otro.

Yo te regalo

Pueden participar todas las personas que quieran del hogar. Se juntan alrededor de una mesa. Frente a cada una de las sillas habrán objetos simples. Por ejemplo: una caja de fósforos, una pelota pequeña, una bolsita de té, un ovillo de lana, un lápiz, una peineta; todo sirve. Cada uno de los participantes tomará un objeto y se lo ofrecerá como regalo a otra persona de la familia, la idea es que el objeto simbolice algo, por ejemplo: "Yo le regalo el lápiz a mi abuelo para que siga escribiendo la historia de la familia", "yo le regalo la bolsa de té a mi mamá para que cuando se sienta triste se tome un tecito pensando en mi".

Instrucciones:

"Te invito a que saquemos uno de estos maravillosos regalos y se lo entreguemos a quien creemos que lo necesita, especialmente para que sienta mejor en este tiempo".

¿Cuál será la reflexión?:

En cosas muy simples, en detalles, puedo mostrarle a alguien importante para mi que estoy atento a sus necesidades, porque estoy involucrado afectivamente con él/ ella.



Día 5:

Comunicación Asertiva

La comunicación es buena cuando yo transmito, digo y/o comunico de manera simple y clara lo que quiero decir , sin “ruidos” ni interferencias.

El teléfono

Todas las personas de la casa pueden participar, mientras más mejor. Se ubican en un círculo y el primero crea una frase, la que quiera, por ejemplo : “todas las mañanas cuando sale el sol me levanto a trabajar”, se la dice en el oído, como un secreto a quien está a su lado, y éste al otro, y así sucesivamente. El último en el círculo dirá la frase al resto.

Instrucciones:

“Te invito a que juguemos al teléfono, veamos qué entendemos todos de lo que queremos decir”.

¿Cuál será la reflexión?:

Comunicarnos no siempre es fácil, a veces se interponen muchas cosas que hacen que el mensaje se pierda, por eso siempre es mejor transmitir mensajes claros y directos, no enredarnos.

Una comunicación simple, directa y respetuosa nos permitirá tener una mejor convivencia y nos mantendrá unidos como familia.



Día 6:

Calma

Tener la capacidad de mantener la tranquilidad en momentos difíciles, mantener la serenidad para poder pensar con tranquilidad, es una excelente habilidad emocional.

Mandala

Estos “dibujos”, representan totalidad, centro, unidad equilibrio y búsqueda de paz. Los podemos encontrar en libros para pintar y de manera muy fácil en internet, hay muchos y muy distintos.

Instrucciones:

“Te invito a que hagamos una pausa de estos días tan complejos, y nos relajemos, te invito a que nos sentemos y nos dejemos llevar por estos dibujos, a ver qué sale de esto, podemos poner música o estar en silencio”.

¿Cuál será la reflexión?:

En situaciones de crisis o problemas, es básico mantener la calma y la tranquilidad para enfrentar las cosas. De esta manera podremos pensar mejor y tomar buenas decisiones. Los padres, madres y adultos cuidadores, pueden aprovechar esta actividad, con un ambiente en calma, para conversar temas “livianos” con los niños, niñas y adolescentes.



Día 7:

Respeto

El respeto se entiende como la consideración hacia los otros, aprendemos a respetar cuando consideramos a todos quienes nos rodean, cuando aprendemos que no somos los únicos ni los más importantes en el mundo.

Adivina quién es

La familia se reúne en torno a una mesa con papeles y lápices, cada uno escribirá las cualidades y características positivas de la persona que está al lado derecho, luego pondrán cada papel doblado en una bolsa y los revuelven. Tras ello, sacarán un papel al azar y al leer tendrán que adivinar de quién se trata.

Instrucciones:

“Te invito a que saquemos un papel cada uno, y que reconozcamos estas cosas buenas en nosotros. A veces nos enojamos, no nos comprendemos, pero no debemos olvidar que todos merecemos ser respetados por ser como somos.

Las familias tienen historias de: valentía, superación, desafíos; que los niños y niñas conozcan estas historias, y cómo cada uno pudo avanzar y resolver sus dificultades es de gran importancia para fomentar el respeto y a la vez la capacidad de resolver conflictos. En este tiempo de cuarentena, seguro muchos de nosotros hemos tenido que resolver más de algún problema.



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?