

PREVENIR EN
CUARENTENA
y en familia



Recomendado para niños, niñas y adolescentes de 9 a 17 años de edad

eligevivir
— SIN DROGAS —



SEDA
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.

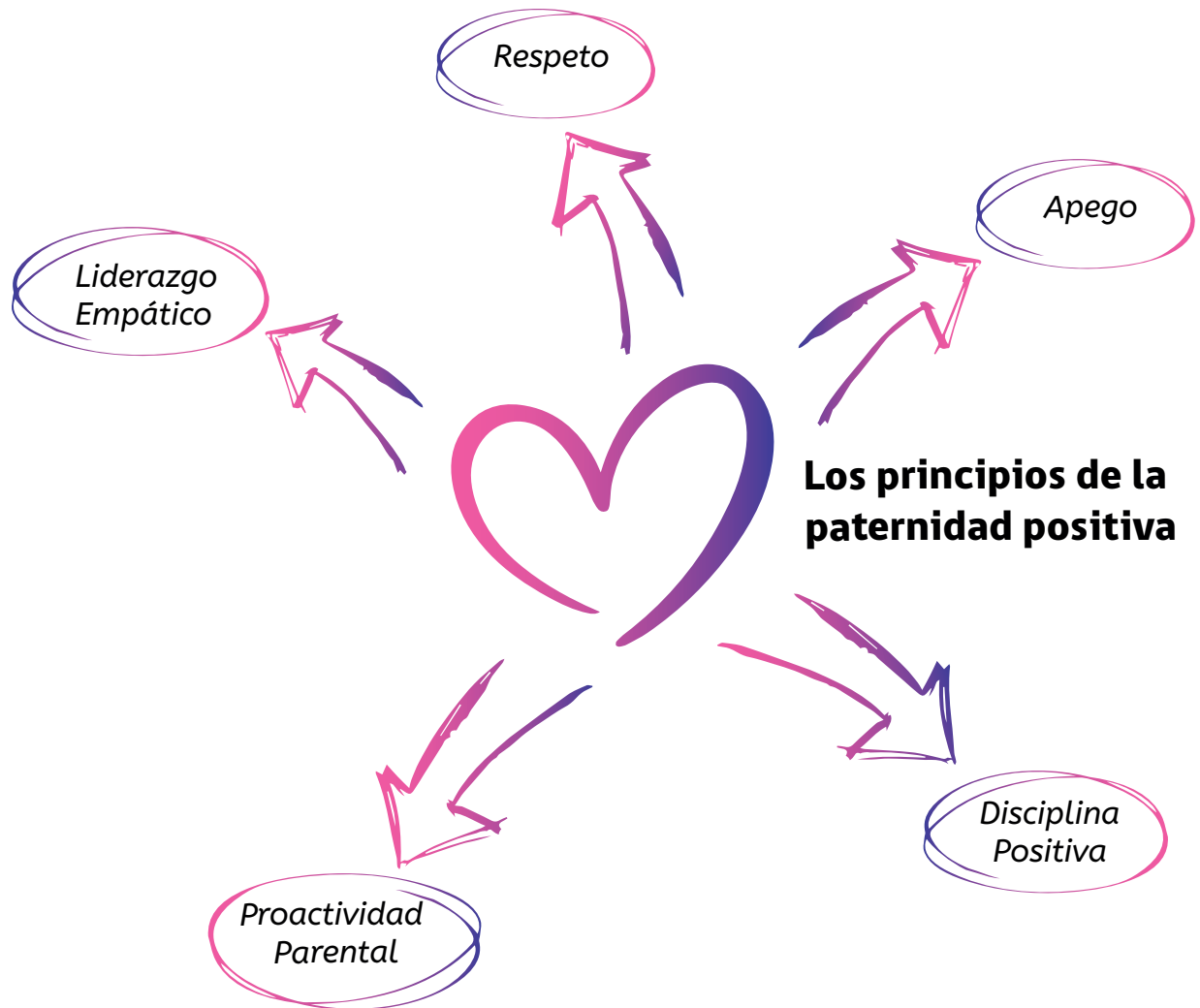
Apego: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

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. 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 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. 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:

¿Qué es esto de “la Cuarentena”?

Generalmente, en las familias, damos muchas cosas por sabidas, la rutina no nos deja percibir ni entender lo que está pensando o sintiendo el otro frente a esta situación.

Partiendo de Cero:

Explicarán de manera breve y simple, cómo entiende cada uno la cuarentena. Una persona del grupo familiar, puede ser “el maestro de ceremonia”.

Instrucciones:

“Los invito a decir sus nombres, edad y luego, comentar qué entiende cada uno por cuarentena, qué es lo que más les cuesta y qué es lo que más les gusta. Luego comenten por qué creen que deben estar en casa encerrados. Después de eso, cada uno leerá al menos una de las preguntas que se detallan a continuación, junto a sus respuestas y tras ello, todos participarán con preguntas y opiniones al respecto”.

¿Cuál será la reflexión?

Es probable que cuando iniciamos la cuarentena obligatoria o voluntaria, no nos detuvimos a explicarle a cada uno de qué se trata, por esto, es recomendable hacer una pausa y ponernos al día. Es importante que como familia estemos informados, lo contrario podría generar sentimientos de angustia, inseguridad, miedo, entre otros.

Preguntas y respuestas para compartir:

¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus recientemente descubierto (SARS-CoV-2) que produce síntomas similares a la gripe y, en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave (MINSAL, 2020).

¿Cómo se contagia?

El virus se transmite de persona a persona, cuando tienes contacto cercano con un contagiado. Por ejemplo, al vivir bajo el mismo techo, compartir la misma sala en un hospital, viajar por varias horas en un mismo medio de transporte, o cuidar a un enfermo sin las debidas medidas de protección (MINSAL, 2020).



Día 1:

¿Cómo podemos cuidarnos?

Por ser una enfermedad de tipo respiratoria, se transmite a través de gotitas que se expulsan cuando tosemos, estornudamos, hablamos, e incluso exhalamos. Es importante cubrirse con pañuelo desechable (nunca con la mano) al estornudar o toser. De la misma manera, el lavado de manos frecuente es muy importante para evitar el contagio, sobre todo después de haber estado en contacto con una persona enferma (MINSAL, 2020).

¿Qué podemos hacer para cuidar a otros?

Lavarnos las manos constantemente con agua y jabón o una solución de alcohol, mantener al menos un metro de distancia con quien está al lado, usar mascarillas durante todos los trayectos que realicemos fuera del hogar (siempre manipularla con las manos limpias), cubrirnos cuando tosemos o estornudamos. ¡Todas estas medidas son permanentes y complementarias!

¿Cómo nos ayuda la cuarentena?

Nos permite mantener la distancia con el resto de las personas que parecen estar sanas, pero que podrían tener el virus. Sólo deben y pueden salir los adultos a comprar lo necesario. Si estamos con cuarentena obligatoria necesitamos un permiso de Carabineros de Chile para que ellos puedan salir, éste se debe solicitar en una comisaría o en el portal web comisariavirtual.cl. La cuarentena es una forma de cuidarnos y cuidar a los demás, por eso debemos buscar distintas formas para mantenernos entretenidos dentro del hogar.



Día 2:

Rutina para todos

La rutina nos permite ordenarnos, nos da sensación de seguridad y de control de lo que hacemos.

Las sillas Musicales :

La familia hará un círculo con algunas sillas, una menos del número total de participantes, pueden poner la música que deseen, en algún minuto cualquiera gritará “¡ALTO!”, y todos deberán intentar sentarse en una silla, quien quede de pie será el encargado de la primera tarea pendiente, y así sucesivamente, hasta que todos hayan “perdido”.

Instrucciones:

“Los invito a escribir en una misma hoja las tareas o actividades que han estado haciendo, o de las que se han encargado. En otra hoja pondrán aquellas cosas que no han hecho, que pueden estar pendientes en la casa, como tareas muy simples o incluso actividades placenteras que no estén terminadas”.

“Las tareas pueden ser, por ejemplo, ordenar los juguetes, limpiar a las mascotas, hacer algo rico para comer (o cualquiera que se elija). Las tareas u obligaciones puede ser una oportunidad para ayudarnos entre todos y demostrar que una actividad sencilla puede entretenernos en familia”.

¿Cuál será la reflexión?:

Es beneficioso para todos mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para las tareas y horarios de juego. Pueden acordar en conjunto los tiempos para jugar, para estar con las pantallas, para “no hacer nada”. Cuando a todos se les toma en cuenta y participan para establecer la rutina, es más sencillo que cada uno este dispuesto a cumplir, eso nos ayudará a tener una mejor convivencia.



Día 3:

Solos pero acompañados

La cuarentena significa que no podemos salir, que tenemos algunas restricciones, pero los afectos por muchas personas que nos han acompañado en la vida no están “aislados”, ¡los afectos no quedan “en cuarentena”!.

Te quiero Ver:

En familia harán una lista de aquellas personas que extrañamos, que nos preocupan, que queremos. Luego, se sacarán fotos mientras realizan distintas actividades en la casa: leyendo, no haciendo nada, cocinando, bailando, etc.

Instrucciones:

“Pensemos en las personas importantes para nosotros como familia (los abuelos, los tíos, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo o de colegio), planifiquemos “estar con ellos”, podemos ver uno a uno si podemos comunicarnos por teléfono, por video llamada, como sea lo más práctico para los demás. Programamos la llamada para contarles nuestras actividades, cómo estamos y cuánto los extrañamos. Después podemos intercambiar fotos, hacer un “álbum” con fotos de la cuarentena, actualizando las imágenes todas las semanas, ojalá compartamos muchas fotos divertidas. Seguro ellos quedarán muy contentos y nosotros también”.

¿Cuál será la reflexión?:

En este tiempo en que es esperable que nos sintamos solos, contactarnos con los seres queridos es clave y si es posible utilizando herramientas tecnológicas como las videollamadas, porque ver los rostros de nuestros seres queridos nos da la sensación de cercanía. ¡Recuerden aislados no significa estas solos!



Día 4:

Demostando afecto

La comida es parte de nuestras necesidades básicas, pero también es un punto de encuentro entre las familias, para muchos una forma de mostrar cariño.

Yo te invito

La familia se reunirá a revisar qué pueden hacer de comida durante los próximos días, incluso se pueden organizar para dos o más jornadas. Algún miembro se anota con un día y una comida, la que le sea más fácil de preparar, su comida preferida o la que más le guste a sus cercanos. Si necesita ayuda puede pedir ayuda o invitar a alguien más a cocinar. Tras ello, pueden hacer una presentación de cada plato como si fuera un programa de televisión, generando una dinámica familiar.

Instrucciones:

“Con esta actividad los invitamos a “hacerse cariño”, a ayudarse y ofrecer lo mejor de sí mismo, para enfrentar juntos esta situación. El objetivo es revisar opciones para cocinar y que todos opinen: dando ideas, revisando si tienen o no ciertos ingredientes. Así realizan la comida entre todos. ¡Seguro será entretenido, quedará muy rico y compartirán más de una sonrisa!

¿Cuál será la reflexión?:

Hacer las comidas con horarios regulares y preferentemente en familia permite promover un espacio de diálogo para conocer cómo se sienten los demás respecto a la situación actual, además convierte una tarea rutinaria y necesaria en un nuevo espacio de encuentro y comunicación.



Día 5:

Egocentrismo: YO v/s los otros

El egocentrismo se define como la valoración excesiva de la propia personalidad que lleva a una persona a sentir que es el centro de todas las preocupaciones y atenciones de quienes lo rodean.

La lista para el supermercado

Los adultos pedirán a los adolescentes de la casa que hagan la lista para comprar en el supermercado. Esto permitirá en parte, conocer cuáles son sus necesidades, qué extrañan, en qué están pensando y que desean hacer.

Instrucciones:

“Te invito a que me ayudes mostrándome tus necesidades, si tuvieras en tus manos la posibilidad de tener todo lo que tú crees que necesitas, y que se encuentra en un supermercado, ¿qué comprarías? Piensa en una lista de 10 elementos que puedes comprar. La idea es que cada uno explique por qué eligió cada elemento y no otro. ¿Pensamos en alguien más para elegir? Todos nos comprometemos a escuchar sin cuestionar las opciones.”

¿Cuál será la reflexión?:

El egocentrismo en la adolescencia puede ser una característica muy presente. Los jóvenes necesitan diferenciarse del resto en sus conductas y actitudes. Esto, en la mayoría de los casos, significa ignorar los pensamientos y sentimientos de los demás, incluyendo a su familia. A veces, a los adultos les cuesta comprender y aceptar esta etapa, por esto, es importante hacer el esfuerzo de no criticar, ni juzgar, para que los adolescentes nos permitan “entrar” en su mundo. Esta puede ser una gran oportunidad de conectarse y empatizar mutuamente.



Día 6:

Fortalezas y debilidades

Es un buen momento para conocer mejor nuestras fortalezas y debilidades, en tiempos como éstos, pueden florecer en nosotros cualidades que han estado ocultas; es decir es una oportunidad de crecimiento.

Contando historias

Los mayores de la casa invitarán a los más jóvenes a escuchar y reflexionar respecto a algunas historias que contaremos; temor, fortaleza, superación, entre otros. El objetivo es que logren resolver, cómo podremos superar las dificultades, entendiendo que existen debilidades, dudas y cuestionamientos, incluso preguntas de si seremos o no capaces de superar estos momentos, pero que en el camino encontrarán fortalezas para afrontar cada momento.

Instrucciones:

“Los invito a escuchar, porque tenemos algunas historias para compartir. Antes también hemos tenido dificultades y las hemos superado, les contaremos cómo lo hicimos. Les pido que puedan comentarnos sus historias, pero también qué fortalezas han detectado, nos servirá mucho para afrontar este nuevo escenario”.

¿Cuál será la reflexión?:

La fortaleza no tienen relación con decir que somos “fuertes”, ni hacer como si nada nos afectara, porque las adversidades afectan y mucho. Sin embargo, conocer nuestro punto débil, cuidarnos y apelar a nuestros talentos y cualidades positivas nos ayudará a resolver las dificultades. Por ejemplo; si nos dan temor las noticias sobre temas de salud, podemos limitar las informaciones; si tendemos a ponernos tristes, podemos llamar a alguien de nuestro entorno, conversar, acudir al humor o distraernos. Finalmente, se trata de ser capaces de aceptar las situaciones desafiantes y enfrentarlas con flexibilidad, calma, esperanza y fortaleza ¡De esto salimos juntos !.



Día 7:

Aburrimiento

Podemos entender aburrimiento como la imposibilidad de entretenerse o de divertirse en alguna circunstancia.

El bachillerato personal:

Mantener entretenidos a los niños, niñas y adolescentes es generalmente un gran desafío, ¡qué nos queda para el tiempo de cuarentena!. Los adultos intentarán mostrar a quienes están a su cuidado que a pesar de las restricciones sí es posible contar con ratos de entretenimiento con actividades sencillas.

Instrucciones:

“Te invito a jugar un bachillerato; pero esto tendrá algunas cosas distintas, por ejemplo pondremos el nombre de la fruta que a mi me gusta, lugares que hemos visitado (fuera y dentro de nuestra comuna), el nombre de mis amigos, etc. La idea es personalizar nuestro bachillerato, por supuesto que puede ocurrir que no nos hagan mucho sentido las respuestas, ¡no importa! Podemos convencer al otro y reírnos”.

¿Cuál será la reflexión?:

Es habitual que durante este tiempo nuestros niños, niñas y adolescentes sientan desánimo, sensación de aislamiento y ansiedad, también los adultos, pero debemos tener presente que si nosotros estamos bien, mantenemos la calma, promovemos una comunicación afectiva en casa, procurando mantener las rutinas y horarios habituales, así todo será menos difícil de llevar. La cuarentena puede ser una oportunidad, para hablar, jugar, cocinar juntos, ver una película, conocer sus intereses, etc. ¡Sintonicemos y vencamos el aburrimiento!.



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?