



**JUNAEB**  
PROGRAMA

Habilidades  
para la Vida



# Recursos **PROMOCIÓN PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES**



**INTERVENCIÓN  
REMOTA HPV**

Apoyo Psicosocial  
Pandemia COVID-19



## ¿Cómo lidiar con cierres de colegios y escuelas?

En muchas partes los colegios y escuelas han cerrado temporalmente para ayudar a disminuir la propagación del virus.

Muchas escuelas están optando por el aprendizaje por internet en casa. A continuación, algunos consejos frente a esta nueva realidad, hasta que el virus esté bajo control.

### ▼ MANTENGA UNA RUTINA

Debido a que los cambios de rutina pueden causar estrés, ayudará si habla con los NNA sobre las razones por las cuales deben quedarse en casa y cuál será la rutina diaria durante el brote.

Deje que ellos le ayuden a crear un horario diario que pueden poner en el refrigerador o en algún lugar que puedan ver todos los días.

A continuación, algunas ideas para ayudar a crear su rutina diaria:

- **Despiértese, vístase y desayune a una hora normal.**
- **Decida dónde deben todos hacer su trabajo de la manera más eficaz y sin distracciones.** Pueden utilizar por ejemplo la mesa del comedor o algún lugar en la casa donde sea más fácil trabajar.
- **Intente que el ambiente sea silencioso cuando se realicen las tareas, así su NNA estará más concentrado.**
- **Incluya en la lista el tiempo para el aprendizaje, para ejercicio y para tomar un descanso:**

### Los más pequeños

Para los niños y niñas más pequeños, 20 minutos de trabajo escolar seguidos por 10 minutos de actividad física puede ser mejor.

### Los más grandes

Los niños y niñas más grandes y los adolescentes necesitarán más tiempo para enfocarse en sus labores escolares y tomarse un descanso cuando cambien de asignaturas. Se sugiere un trabajo sostenido de aproximadamente 45 minutos y luego una pausa.

### Termino de labores de trabajo

Incluya sus propias horas también, para que los niños y niñas sepan cuando ha terminado sus labores de trabajo.

- **Programe tiempo para disfrutar de almuerzos.** Tomen once o cenen juntos en familia y hablen de los sucesos del día.
- **Cerciórese de incluir tiempo para descansar del trabajo en casa o de las labores escolares, para conectarse entre los miembros de la casa.**
- **Mantenga las rutinas a la hora de ir a dormir lo más que pueda durante la semana, y cerciórese de que todos están durmiendo bien (lo suficiente).**

## Crianza positiva durante el Covid-19: consejos para ayudar a mantener la calma en el hogar.

Debido al cierre de las escuelas y a que muchos padres están trabajando en casa o se están enfrentando a periodos de incertidumbre con respecto a su situación laboral, ahora más que nunca es importante practicar estrategias positivas y sanas para la crianza:

- 01 Prevenga el aburrimiento.** Los niños y niñas aburridos o frustrados tienden a portarse mal. Las vidas de muchos NNA han cambiado, no van a la escuela, y no pueden jugar y/o compartir con sus amigos. Trate de mantenerlos ocupados en casa con un horario de actividades sanas y productivas.
- 02 Hable sobre los temores que tengan.** Los niños y niñas con edad suficiente para escuchar las noticias pueden estar atemorizados de pensar que ellos o sus padres van a morir. Hable con los NNA sobre cualquier noticia alarmante que escuchen.
- 03 Haga uso de “pausas obligadas”.** Esta estrategia para la disciplina funciona mejor cuando se les advierte a los niños y niñas que si no dejan de comportarse mal los tendrá que poner en pausa obligada. Recuérdeles qué fue lo que hicieron mal con pocas palabras, y sin mucha emoción, tanto como le sea posible. Sáquelos de la situación donde se encuentran por un tiempo determinado (1 minuto por cada año de edad que tengan es una buena guía).
- 04 Reoriente el mal comportamiento.** Algunas veces los niños y niñas se portan mal porque no saben qué hacer y necesitan de alguna orientación. Encuentre una nueva actividad que su niño y niña pueda hacer.
- 05 Elogie lo que hacen bien.** Los NNA necesitan saber cuando han hecho algo mal, y cuando han hecho algo bien. Ponga atención al buen comportamiento y hágaselos saber, elogie lo que hacen bien y sus buenos intentos. Esto es de importancia especialmente durante estos tiempos difíciles, cuando los NNA están apartados de sus amigos y sus rutinas normales.
- 06 Prestarle atención.** La estrategia más poderosa para disciplinar de forma eficaz es la atención, para reforzar el buen comportamiento y disuadir los otros. Puede ser muy difícil para los padres tratar de trabajar en casa cuando los niños no están en la escuela. Una comunicación clara y establecer expectativas, particularmente con los más grandes puede ser de gran ayuda.

**07 Evite el castigo físico.** Cualquier otra forma de castigo físico o corporal acarrea riesgo de causar lesiones y no es eficaz. El castigo físico no les enseña a los NNA a comportarse bien o a tener autocontrol. El castigo físico puede quitarle al NNA la sensación de seguridad y protección, asimismo podría no sentirse seguro en su hogar, lo que es algo muy necesario en estos momentos.

**08 Cuide de sí mismo.** Las personas a cargo de los NNA deben cerciorarse de cuidar de sí mismos: comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, encontrar maneras de relajarse y tomar tiempo para descansar. Si ambos padres están en la casa o hay más de un cuidador, tomen turnos para vigilar a los niños y niñas cuando es posible.

**09 Recuerde tomar un respiro.** Además de pedirle ayuda a otros, se recomienda a los padres y/o cuidadores que se sienten abrumados o muy estresados que traten de tomarse unos segundos para preguntarse si:

- ¿El problema representa un peligro inmediato?
- ¿Cómo veré este problema mañana?
- ¿Es permanente la situación?



## Reacciones según el grupo de edad y las mejores formas en que se puede responder.

Los NNA pueden responder de manera diferente dependiendo de su edad:



### NIÑOS Y NIÑAS

#### Reacciones

- Irritabilidad, llanto, comportamiento agresivo
- Pesadillas y trastornos del sueño/apetito
- Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago)
- Pérdida de interés. Olvido de tareas y nueva información aprendida en la escuela
- Competencia por la atención de los padres y/o cuidadores

#### Cómo ayudarlos

- Cultive la paciencia, tolerancia y tranquilidad.
- Estimule que mantenga el contacto con amigos por teléfono e Internet
- Estimule el ejercicio regular y la participación en actividades educativas y en tareas domésticas
- Establezca límites suaves pero firmes
- Converse sobre le COVID-19 y aliente las preguntas. Incluya lo que se está haciendo en la familia y en la comunidad.
- Fomente la expresión a través del juego y la conversación.
- Ayude a la familia a crear ideas mantener las rutinas familiares.
- Limite la exposición a los medios, hablando de lo que han visto o escuchado
- Aborde cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclare la información errónea



### ADOLESCENTES

- Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolor corporal, etc.)
- Trastornos del sueño y/o apetito
- Agitación o disminución de la energía, apatía
- Ignorar los hábitos saludables
- Falta de contacto con compañeros y seres queridos
- Preocupaciones angustiantes sobre las injusticias

- Sea paciente y tolerante. Fomente la continuación de las rutinas.
- Converse sin forzar, sobre la experiencia del COVID-19
- Estimule que mantenga el contacto con amigos por teléfono, Internet o videojuegos multijugador (que se juegan en línea con amigos).
- Estimule a que participe en las rutinas familiares, incluidas las tareas domésticas y el apoyo a los hermanos menores o hacia algún familiar que lo necesite.
- Limite la exposición a los medios, y converse sobre lo que han visto o escuchado
- Discuta y aborde el estigma, los prejuicios y las injusticias potenciales que ocurren durante el brote

## ¿Debo preocuparme ahora por el tiempo extra frente a las pantallas?

Aunque es importante poner límites, es comprensible que bajo estas circunstancias el uso de pantallas (dispositivos digitales) aumente. Algunas maneras para seguir usando los medios de forma positiva y provechosa:

**Utilice las redes sociales para mantenerse conectado con otros.** El distanciamiento social puede ser desolador. Si extrañan a sus amigos de la escuela o a otros miembros de la familia, trate los chats de video o las redes sociales para mantenerse en contacto.

**Usen los medios juntos.** Esta es una gran oportunidad para darse cuenta y vigilar lo que sus NNA están viendo en el internet y para mantenerse al tanto de lo que están aprendiendo.

**Haga partícipe a su niño o niña de su vida laboral** ¿Trabaja en el hogar? Haga uso de este tiempo para mostrarles a sus niños y niñas algo que es parte de su mundo ¡Anímelos a que jueguen a que “trabajan” con usted de forma imaginaria como una manera de “llevarlos a su trabajo” sin necesidad de salir de casa!

**Establezca límites claros.** El uso de la tecnología no debe posponer la necesidad de dormir, de hacer actividades físicas, de leer o de pasar tiempo con la familia. Haga un plan para determinar cuánto tiempo pueden jugar video juegos con los amigos, y establezca un lugar fuera del dormitorio donde se deben cargar los dispositivos en la noche. Por ejemplo:

- Las “pantallas” deben mantenerse fuera de los dormitorios de los niños. Establezca una especie de “tiempo sin consumo de pantallas” a la hora de comer y de ir a dormir, colocando todos los dispositivos lejos de su alcance o dejándolos en sus estaciones para cargar dispositivos.
- El uso excesivo de “pantallas” está ligado con la obesidad, falta de sueño, problemas en la escuela, agresividad y otros problemas del comportamiento. Restrinja el tiempo para la diversión en frente a una pantalla a una o dos horas al día.
- Participe activamente en la educación mediática de sus niños viendo el contenido junto con ellos y discutiendo sus valores. Busque opciones que sean educativas, o que enseñen buenos valores.
- Sea firme con las restricciones de no ver contenidos que no sean apropiados para la edad: drogas, violencia, etc.
- Internet puede ser un lugar maravilloso para apren-

der, pero también es un lugar en donde los NNA pueden hallar problemas. Puede mantener el computador en un lugar visible y público de su hogar, para que usted puede controlar y ver lo que están haciendo sus niños en línea y cuánto tiempo están pasando frente a la pantalla.

- Dígale a sus NNA que cada lugar que visite en el Internet pueden "tener memoria" y los comentarios que hacen permanecerán allí indefinidamente. Recálqueles que ellos están dejando un rastro o una "huella digital". No deben hacer nada en línea que no quieren dejar un rastro o un registro por mucho tiempo.

- Familiarícese con las redes sociales populares tales como Facebook, Twitter e Instagram. Considere tener su propio perfil en las redes sociales que sus adolescentes participan. Al hacerse "amigos" de ellos, usted puede supervisar su presencia en línea. Los niños y niñas no deben tener cuentas o perfiles en redes sociales.

## Adolescentes: trabajo conjunto para una nueva rutina.

**Mantenga un horario de actividades** que funcione con el aprendizaje virtual. Fije una hora para levantarse, hacer ejercicio, bañarse, vestirse, desayunar o lo que sea necesario para empezar el "día escolar". Si ayuda, deje que el o la adolescente duerma un poco más de lo normal. Así como lo hacen en las salas de clases, sus teléfonos deben estar apagados durante el trabajo escolar. Mantenga también la televisión apagada durante las horas de trabajo escolar y limite el tiempo que pasan viendo noticias. Programe pequeños descansos y una hora para almorzar.

**Haga que la once o la cena sea un tiempo de transición** entre el "día escolar" y las actividades de la tarde. La once o la cena es una buena oportunidad para reunir a toda la familia, hablar y compartir una comida. Intente conversaciones divertidas para empezar, como "cuál fue tu momento favorito del día" u "hoy me siento agradecido por...". También puede ser un tiempo en que su familia decide observar juntos un momento de silencio y reflexión.

**Permita "tiempo de inactividad"**. Es normal que los adolescentes anhelan privacidad de sus familias. Deles espacio para que tengan tiempo para ellos solos, tiempo para la creatividad, la música y para hablar con sus amigos virtualmente. Esto puede ayudar a aliviar el sentirse aislados de sus amigos o con las dificultades que tengan con los cambios de rutina.



### **Fomente que se contacte a otros de manera virtual.**

Permita que el o la adolescente permanezca conectado con sus amigos y seres queridos durante el distanciamiento social ya sea por teléfono, mensajes de texto, chats de video o redes sociales. Los juegos por internet con amigos pueden ser algo relajante y. Sin embargo, cerciórese de acordar el tiempo que pueden pasar frente a una pantalla durante los días escolares.

**Pídale que ayude a que otros se conecten.** Muchos adolescentes tienen experiencia para usar tecnología y pueden enseñarle a los tíos o abuelos cómo usar chats de video o redes sociales. Esta es también una buena oportunidad para que ellos compartan con ustedes su mundo virtual.

**Solicítele que apoye a la familia.** Las rutinas han cambiado, y su familia puede necesitar ayuda adicional para el cuidado de los niños más pequeños o para la limpieza del hogar. Hable con su adolescente sobre las formas en que ellos pueden prestar una mayor ayuda. ¿Por ejemplo, podrían ayudar a planear o cocinar el almuerzo? ¿Qué tal enseñarles a sus hermanos un juego divertido o ayudarlos en las tareas?

**Sugíerale que realice proyectos en familia.** Proponga a su adolescente que tome iniciativa para planear proyectos en los que toda la familia pueda participar, como organizar las fotos de la familia o reconstruir la historia de la familia. Reconstruir la historia de la familia se presta para llamar a los abuelos quienes podrían ayudar a describir tiempos difíciles del pasado y cómo la familia los pudo superar.



#### **PRESTE ATENCIÓN A SEÑALES DE QUE SU ADOLESCENTE PUEDE NECESITAR MAYOR APOYO**

Los adolescentes pueden sentirse tristes, deprimidos, desesperanzados, nerviosos o enojados durante la pandemia del COVID-19 y quizás necesiten de más ayuda.

Manténgase alerta a las señales de problemas de salud mental en los adolescentes como irritabilidad constante, cambios en el peso corporal o hábitos del sueño, pensamientos repetidos de acontecimientos poco placenteros y conflictos con amigos o familiares.



#### **TIEMPOS COMPLICADOS PARA CONDUCTAS DE RIESGO**

Debido a que el aprendizaje por ahora es por internet, los adolescentes disponen de más tiempo sin estructura. Esto puede hacerlos más vulnerables a que experimenten con comportamientos riesgosos. Asegúrese de hablar con su adolescente sobre por qué es de suma importancia en estos momentos evitar los cigarrillos electrónicos o fumar, por ejemplo. Los expertos advierten que estos hábitos pueden perjudicar la salud de los pulmones y la función inmunitaria aumentando el riesgo del COVID-19.



**EQUIPO CONSULTOR:**

Loreto Leiva Bahamondes,  
Betzabé Torres Cortés,  
Andrés Antivilo Bruna,  
& Felipe Peña Quintanilla

Centro de Estudios de Intervención  
e Implementación Psicosocial  
**CEIP**

**EQUIPO NACIONAL HABILIDADES  
PARA LA VIDA**

Producción Gráfica:  
Adrián Hernández Araya