

Acompañamiento: un proceso continuo¹

El involucramiento de adultos y adultas es un factor protector para evitar y retrasar el inicio del consumo de alcohol y otras drogas, además de promover un desarrollo pleno.

Implica que niños, niñas y adolescentes tengan la atención, contención y acompañamiento necesarios para enfrentar los cambios propios del ciclo vital.

¿Qué pasa en el contexto de pandemia?

Responder a las demandas externas de trabajo, mantener una estructura dentro de la casa y además apoyar en los aprendizajes de niños, niñas y adolescentes puede convertirse en una tarea muy difícil en tiempos de pandemia.

Para formentar espacios de acompañamiento en los que se promueve el bienestar, te damos algunas ideas:

1. **No existe la receta única y perfecta:** cada familia, de acuerdo a su historia y sus condiciones, pone sus límites y llega a acuerdos en función de sus características.

1 Material elaborado a partir de la información del programa "Listen First" de Naciones Unidas y Unidad de Curriculum y Evaluación de MINEDUC

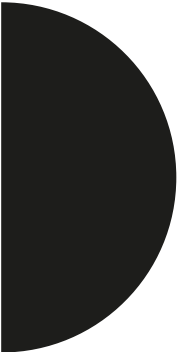
2. Las normas y límites de cuidado siempre son necesarios:

a. Si estamos en cuarentena, debemos acordar cuáles son las normas de nuestra casa y cuál será la rutina del día a día. Para definirlo, puedes guiarte por estas pregunta:

¿Cuántas personas vivimos juntas en la casa?, ¿qué tareas son comunes a todos?, ¿qué tareas son importantes para los adultos y queremos asegurar que siempre se hagan?, ¿qué edad tiene cada miembro de la familia? Y de acuerdo a eso, ¿qué responsabilidades podemos asumir?, ¿qué obligaciones tenemos del trabajo o de los estudios?, ¿qué actividades podemos compartir en familia?

b. Si estamos en fase 2 o 3 los niños, niñas y adolescentes cuentan con mayor movilidad e independencia según su edad, por lo que te proponemos ideas de acuerdos importantes:

- i. Donde pueden ir después del Colegio
- ii. Cuando pueden tener un celular propio y cómo debe ser usado
- iii. Cuando tienen que hacer sus tareas o deberes
- iv. Cuáles van a ser las formas de traslado desde el colegio a la casa
- v. Con adolescentes: tenga expectativas claras sobre lo que se espera de el o ella (“pórtate bien” es muy vago); y trabaje en conjunto las reglas de comportamiento llegando a acuerdos.



3. Debemos ajustar nuestras expectativas al contexto: vivimos cambios constantes en nuestras rutinas y debemos entonces priorizar lo más relevante según estos cambios, considerando que lo más importante hoy es cuidar nuestra salud física y mental.

4. Es importante cuidar a quien está cuidando: papás, mamás y adultos cuidadores debemos tener espacios de autocuidado y apoyo en nuestras redes.

5. Respirar profundo y tener paciencia:

- La ciencia ha demostrado que la mejor forma de crianza de niños y niñas es con menos castigos.
- El cultivar la paciencia, auto-control e inteligencia emocional ayudará a que el cerebro de los niños y niñas madure.
- Los hijos e hijas de padres y madres más impacientes, que expresan mucha ira o agresividad, tienen mayor probabilidad de generar síntomas depresivos que los niños de familias más calmadas.