



# COMO PREVENIR Conductas de Riesgo

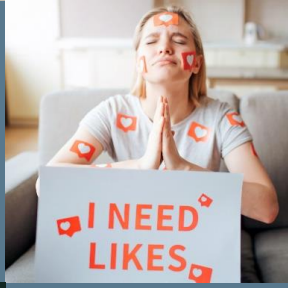
redes  
sociales



alcohol



drogas



Como comunidad TMS, nos es esencial poder conversar con nuestros alumnos y alumnas sobre las conductas de riesgo asociadas al **alcohol, drogas y redes sociales**.

Hemos realizado varias instancias de conversación y reflexión, sin embargo es una temática indispensable para seguir desarrollando con ustedes de manera permanente, para lograr que el mensaje sea eficaz.



Si bien nuestra función es importante, **recuerden que ustedes son los primeros agentes preventivos frente a conductas de riesgo de sus hijos e hijas**, brindando protección y control parental en una edad abierta a tener nuevas experiencias.

El objetivo de este material es que ustedes también puedan abordar estas temáticas con ellos, y así, trabajar en conjunto.

De acuerdo a estudios realizados en nuestro país, 2 de cada 3 estudiantes que han consumido alcohol, iniciaron antes de los 15 años.

Además, la tendencia respecto a la edad de inicio de consumo de tabaco es de 13,8 años.

Finalmente, cerca del 50% de los estudiantes que han fumado marihuana, declaran haberlo hecho antes de los 15 años\*.

Estos resultados van en línea con los resultados de la encuesta realizada el año 2019 por la comuna de Lo Barnechea relacionada a estos temas.



\* Décimo Segundo Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar de Chile, SENDA, 2017.



# ¿Sabes cuánto toman tus hijos?

**El consumo de alcohol y tabaco a temprana edad se asocia con alteraciones** del desarrollo cerebral y pulmonar. Además, en el caso del alcohol, se asocia a mal desempeño escolar, involucramiento en situaciones de riesgo, disminución de la satisfacción entre otros.

Según lo informado por la ONU en cuanto a las redes sociales, dadas las condiciones de este año, nuestros niños y jóvenes han tenido una exposición virtual mayor, y la violencia digital ha aumentado de igual forma.

**La cercanía de ustedes como padres, madres y apoderados, es necesaria** para el desarrollo de competencias socioemocionales de sus hijos e hijas. En este sentido, los momentos de diálogo y dar el ejemplo son esenciales, dado que influyen directamente en su toma de decisiones, desarrollo de juicio y autocontrol.

## Instancias de diálogo

Para éstas, les sugerimos compartir actividades con sus hijos/as, para estimular la **confianza en el vínculo**, lo cual es esencial sobre todo a una edad donde los/as jóvenes quieren mayor autonomía.

**Una buena comunicación es clave. A mayor comunicación parental / familiar, menor es la probabilidad de que los adolescentes caigan en conductas de riesgo.**





**Cuando conversen sobre conductas de riesgo, ojalá sea en un encuentro cálido y sincero.**

Recuerden que ustedes también fueron jóvenes por lo que, en cierta forma, ya han vivido esas experiencias. Escuchen de forma activa y acogedora, y no olviden que ustedes son los adultos.

Háganles saber que la opinión de ellos/as, sus inquietudes y sentimientos son importantes para ustedes.

Si sus hijos/as han estado expuestos a conductas de riesgo, plantearles:

- ▶ ¿Por qué crees que te expusiste?
- ▶ ¿Cómo te sentiste?
- ▶ ¿Cómo te sientes ahora que lo estamos conversando?

Inviten a conversar a sus hijos/as respecto a las conductas de riesgo, piensen en conjunto por qué son dañinas.

**Conozcan a los amigos/as de sus hijos/as y sepan dónde están.** Gracias a las redes sociales, los alumnos y alumnas tienen un amplio acceso para conocer personas de todas las edades. No olviden que esto puede ser muy riesgoso, dado que a veces no conocemos los hábitos, conductas e intenciones de esas personas.



**¿Sabes con quién están tus hijos?**



Tengan especial cuidado cuando éstos se junten en la casa de amigos que ustedes no conocen, así como también en espacios públicos.

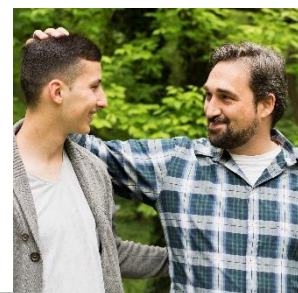
Tenemos conocimiento que los adolescentes acuerdan, a través de Instagram u otras redes sociales, reunirse en plazas o parques para consumir alcohol y drogas con personas conocidas y desconocidas.



Muéstrenles la importancia del grupo de amigos de confianza que tiene su hijo/a y cómo estos son esenciales para apoyarse y cuidarse.

Refuercen el valor de la responsabilidad, y que aprendan a confiar en su capacidad de autocuidado. Que sean capaces de decir que **no** a estas conductas de riesgo.

Verbalicen y muéstrenle a sus hijos el **amor** que les tienen, que pueden confiar en ustedes **siempre**, pese a lo compleja que puede ser la adolescencia.



Los amigos de confianza son esenciales para apoyarse y cuidarse.



## Comuniquen de forma clara sus expectativas y lo que esperan de su comportamiento según su edad y madurez.

Sean consistentes con su instrucción:

- ▶ ¿Qué está permitido y no permitido?
- ▶ ¿Qué consecuencias habrá si no se cumplen las reglas?

Cumplan con la supervisión de horarios de salida y llegada los días fiesta u otro tipo de evento.

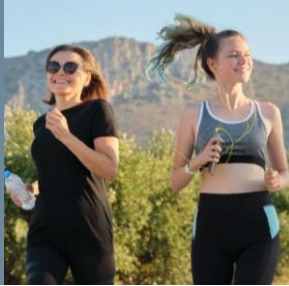
Casi un 60% de adolescentes entre 12 y 15 años se sienten cansados por falta de sueño y (o) dificultad para dormir, lo que sin duda repercute en la calidad de vida, en el menor rendimiento escolar y en el mayor riesgo de sufrir accidentes.

En especial por este período de pandemia, recuérdenles que si salen no deben compartir vasos, platos, servicios o alimentos, mantener distancia y usar mascarillas siempre.

Enséñenles a llevar una vida saludable, inculcándoles hábitos de alimentación sana y de actividad física. **No olviden que ustedes son el ejemplo a seguir** para sus hijos e hijas.

**Está demostrado que la comida en familia favorece un mayor consumo de vegetales y productos ricos en calcio, y una menor ingesta de frituras y refrescos azucarados.**





## Fomentar las actividades en familia.



Finalmente, es importante considerar que es en esta etapa cuando se desarrollan y fortalecen las capacidades y habilidades físicas, mentales, emocionales, racionales y afectivas.

Las actividades en familia como deportes, juegos, salir juntos y otros, favorecen a los adolescentes en muchos sentidos. Un ejemplo de estos es la interacción entre todos por medio del juego.

El juego es un instrumento que permite el desarrollo de una actitud positiva y valores como la solidaridad, la tolerancia y el trabajo en equipo.



### Somos TMS, juntos nos cuidamos todos.

Departamento de Apoyo Pedagógico y Convivencia Escolar

