



¿CÓMO ORIENTO DURANTE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA?

Es importante comenzar a temprana edad, enseñándoles a:

- ◆ Cuidar su cuerpo.
- ◆ Respetar sus amigas y amigos.
- ◆ Valorar la vida sana.
- ◆ Rechazar las drogas.
- ◆ Resistir la presión del grupo.
- ◆ Tomar decisiones responsables.
- ◆ Pedir ayuda.



 eligevivirsindrogas.cl  [senda_gob](https://twitter.com/sendagob)  [sendagob](https://www.instagram.com/sendagob)  senda.gob.cl  [sendagob](https://www.facebook.com/sendagob)

Los padres: principal factor protector ante el consumo de drogas

- ◆ Todas las madres y padres quieren hacer su tarea lo mejor posible, pero a veces se hace más difícil, por ejemplo frente al consumo de alcohol y otras drogas.
- ◆ Los hijos de padres que se muestran preocupados, que los acompañan y supervisan en su desarrollo, presentan menor consumo de alcohol y otras drogas.
- ◆ Es necesario que estés disponible para tus hijos e hijas, SEDA está disponible para ti.

eligevivir
— SIN DROGAS —



SEDA
te cuida

LA FAMILIA, EL ENTORNO Y LA PREVENCIÓN

¿Por qué es importante evitar el consumo de drogas en niños, niñas y adolescentes?

El consumo de alcohol y otras drogas a cualquier edad puede provocar serios problemas a la salud. Mientras menor sea la edad de inicio en el consumo, mayor es la probabilidad de llegar al abuso y a la adicción.

¿Cuáles son los riesgos del consumo de drogas durante la niñez y la adolescencia?

Durante esta etapa, el cerebro está en pleno desarrollo, por lo que el consumo de cualquier droga perjudica aspectos como la toma de decisiones, el juicio y el autocontrol, lo que los hace propensos a comportamientos de riesgo. Además, afecta el funcionamiento de la memoria, la atención, la concentración y el aprendizaje, generando problemas en el colegio o en el proyecto de vida futuro.

¿Cómo la familia puede ayudar a evitar el consumo de drogas?

Si bien hay muchos factores culturales que influyen en el consumo de drogas, cuando niños, niñas y adolescentes perciben que éstas son perjudiciales para la salud y para su desarrollo, disminuye la tendencia a consumirlas. Por eso, la educación dentro de la familia, de la escuela y de la comunidad es clave para ayudar a comprender estos riesgos.

¿Cuál es la importancia de desarrollar una parentalidad positiva?

Fortalecer a los padres, madres y adultos significativos en el desarrollo de habilidades para ejercer relaciones respetuosas, de buen trato y cuidado, que promuevan el diálogo y la orientación y excluya la violencia, ayuda a promover el pleno desarrollo de niños, niñas y adolescentes y evita el consumo de alcohol y otras drogas.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA RELACIÓN CON MIS HIJOS E HIJAS?

- ◆ **Conectándonos afectivamente**, lo que desarrolla en ellos una mejor aceptación y autoestima positiva.
- ◆ Observando y estando atentos a sus necesidades, cambios y actividades, lo que les está demostrando **preocupación y cuidado**, haciendo que se sientan más seguros y protegidos.
- ◆ **Poniendo límites y normas claras**, así como las consecuencias del no cumplimiento, de esta forma facilitamos el desarrollo de su autonomía y madurez, generando jóvenes responsables consigo mismos y con el entorno.
- ◆ Entregándoles no solo una adecuada alimentación, vestimenta, techo y salud, sino que también el vivir en un **ambiente acogedor**, con adultos que los protejan y les den confianza.
- ◆ No olvide que como madre, padre o adulto responsable es un **modelo de conducta**. Los niños, niñas y adolescentes aprenden a cuidarse, a cuidar a otros y a cuidar su entorno a través del ejemplo.

eligevivir
— SIN DROGAS —