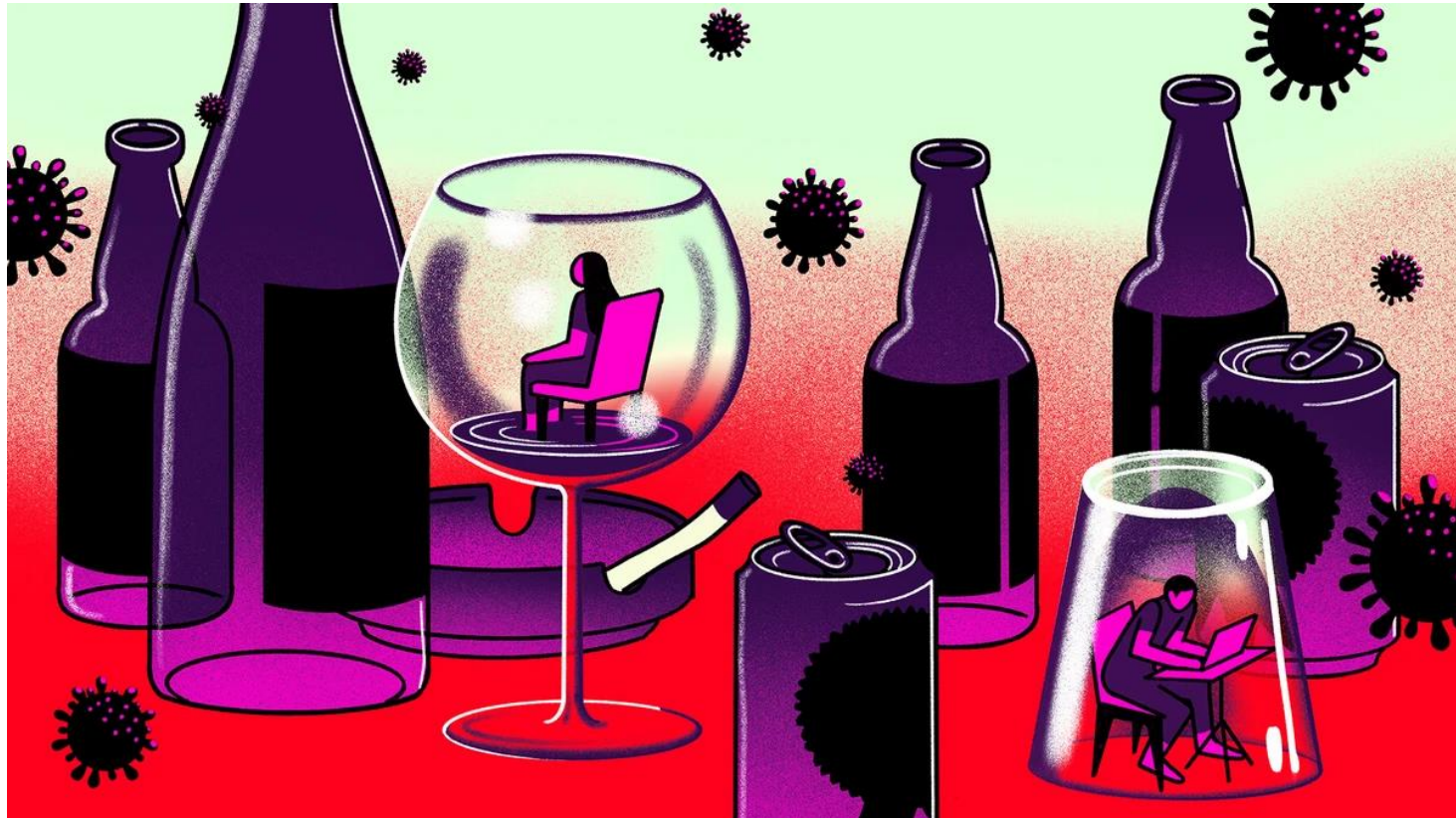




CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ADOLESCENTES DURANTE LA CUARENTENA



Convivencia Escolar

Contexto COVID-19

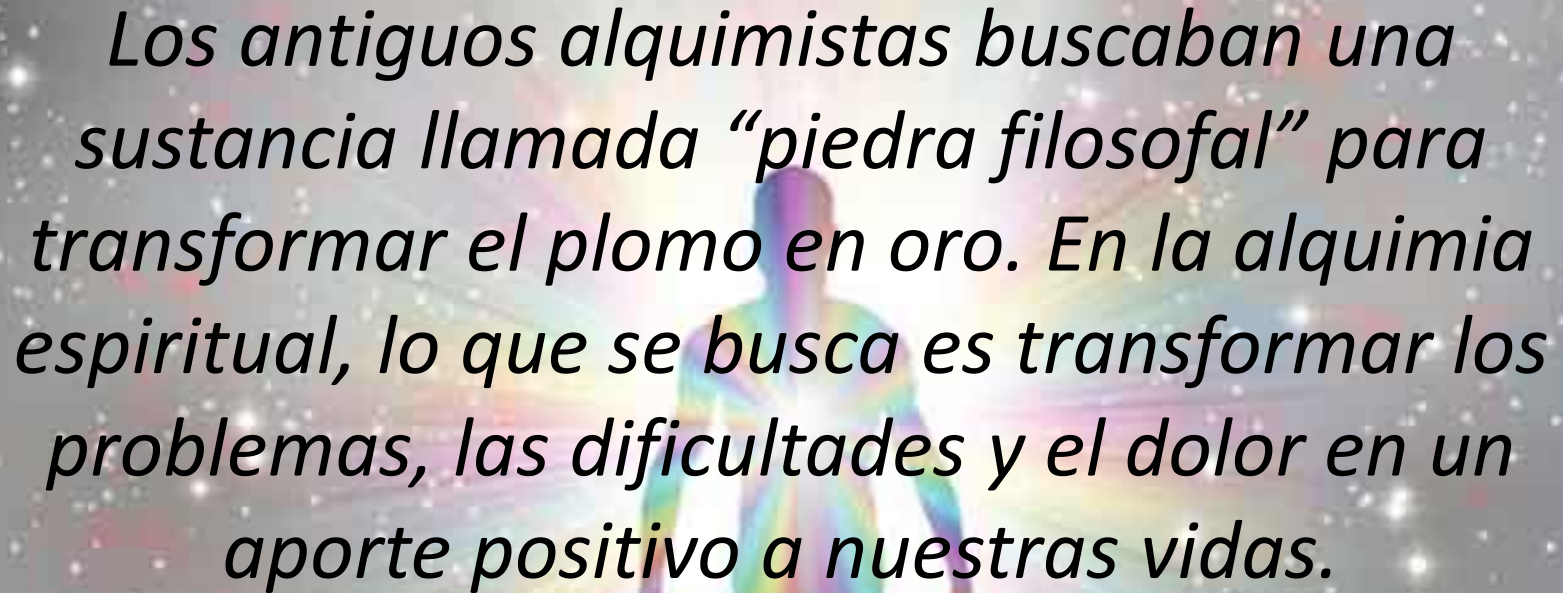
Lo que estamos viviendo es algo totalmente nuevo e inesperado. Que amenaza la salud y la forma de vida de todos nosotros en el sentido amplio de la palabra, es decir, rutinas, expectativas, sustento económico, dinámicas familiares, proyecto de vida, entre otros.

Es normal que afloren distintos sentimientos que puedan ser difíciles de manejar, pero es una gran posibilidad de aprendizaje de desarrollo personal.

Las dificultades y dolores nos hacen evolucionar.

Alquimia espiritual

Los antiguos alquimistas buscaban una sustancia llamada “piedra filosofal” para transformar el plomo en oro. En la alquimia espiritual, lo que se busca es transformar los problemas, las dificultades y el dolor en un aporte positivo a nuestras vidas.



Qué puedes sentir en estos días?

- Incertidumbre o ansiedad por no saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.
- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- Preocupación por no poder regresar a clases, perder el año escolar, estudiar con la nueva modalidad online, durante la cuarentena o aislamiento.
- Miedo a ser excluido socialmente durante la cuarentena o aislamiento.

- Impotencia por no poder proteger a tus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Temor por estar separado de personas significativas para ti, debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

Qué podrías hacer

- **Reconoce tus sentimientos y pensamientos.** ¿Cuál es el sentimiento que predomina durante el día?, ¿Hay algún sentimiento que te perturba o incomoda?, ¿Cuáles son los pensamientos que más se te repiten durante el día?, ¿Qué haces con ellos?
- **Expresa y comunica tus preocupaciones.** Elige a alguien de confianza para contarle sobre lo que estas sintiendo y pensando. Ojalá sea alguien de tu familia, ya que es un momento especial para compartir y estrechar lazos.
- Es normal que sientas estrés, angustia, rabia, temor, incertidumbre... sin embargo no debemos dejarnos invadir o «estar pegados» en ellos. **Fortalece tu «voluntad»**

Voluntad para:

- Cumplir con horarios y rutinas en la casa.
- Ser creativo. Dibuja, escribe una historia, toca un instrumento, canta, baila, cocina, teje, jardinea, date permiso para explorar actividades que antes no tenías tiempo ni interés.
- Alimentarse sanamente. Toma agua, come frutas, legumbres y verduras. Evita la comida chatarra en exceso.
- Si puedes, toma sol, sale a tu patio o por una ventana toma el sol y respira profundo. Esto te llenará de energías.
- Desconectarte de las pantallas, úsalas para relacionarte con otros, no para aislarte de los otros. **Gran Desafío!!!**

3 Consejos para convertirte en un Alquimista Espiritual

1. Más allá de lo que te suceda, importa cómo reaccionas.
2. Para ver mejor hay que cerrar los ojos.
(conexión interior)
3. La fuerza de voluntad y el autocontrol pueden cambiar tu vida según la ciencia.

Pero, si pese a todo

Estas consumiendo alcohol y otras drogas como una forma de anestesiar te, evadir estos sentimientos y preocupaciones porque te sobrepasa.

Entonces

Debes saber que

El alcohol de beber no limpia, ni desinfecta, ni te protege del Coronavirus. Ni por fuera, ni por dentro.

Muchas veces se bebe o se usan drogas porque la persona no logra comunicar sus sentimientos, por diversos motivos y así no se genera una red de apoyo para contenerlo/a.

Si éste es tu caso

- Debes tener cuidado con la cantidad y con la frecuencia con la que consumes.
- Lleva un registro de cuántas veces en el día y la semana consumes alcohol u otras drogas. Te servirá para darte cuenta si estás en un consumo problemático.
- Puede ser que en algún minuto la situación se vuelva inmanejable. Pide ayuda, siempre es tiempo, no estas solo/a **Atrévete!!!**

Dónde pedir ayuda:

- Puedes contactarte con alguna de las profesionales de la dupla psicosocial del colegio al correo convivenciacicp@gmail.com
- Fono Drogas y Alcohol: 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día.
- Línea Libre, canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes llamando al 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl

contacto vía Skype



PREVENIR EN CUARENTENA *y en familia*



FONO DROGAS Y ALCOHOL

ATENCIÓN GRATUITA Y CONFIDENCIAL AL 1412

canal9.cl



+56 9 54057563



nuestracasa



nuestracasa9



matinalnuestracasa



11:31