



# Boletín de Salvaguarda

Dirección de Convivencia Escolar  
Septiembre 2024

Este mes celebramos las Fiestas Patrias  
**¡Viva Chile!**



Sé amable y transmite  
entusiasmo...

Concéntrate en lo positivo con  
el compromiso de siempre  
encontrar maneras de ser  
mejor, y sentir el goce de la  
vida.

“Nada es más contagioso que el entusiasmo.”

**Revisa esta interesante información**





## COMPETENCIAS PARA LA VIDA: ÁMBITO GLOBAL

Sentir curiosidad y respeto por los distintos países y culturas, comprometerse con los problemas locales y mundiales para actuar por el bienestar de las personas y el planeta es lo que estaremos desarrollando durante septiembre y octubre.



Infantes



Adolescentes



# Panoramas Familiares



Actividades gratuitas en la piscina del Club Providencia por todo septiembre.

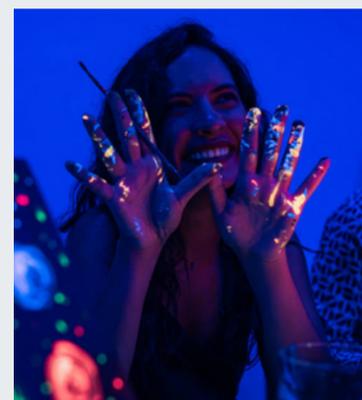


Fondas dieciocheras en todo Chile

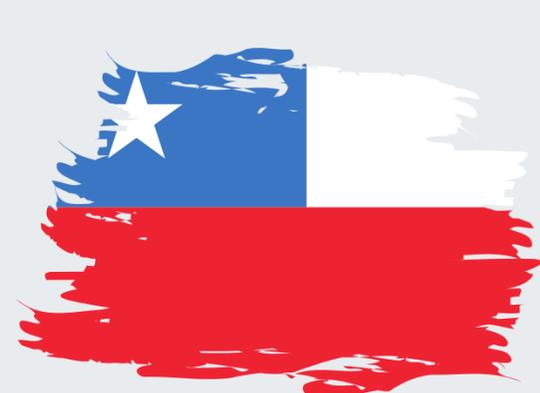


## NEON BRUSH

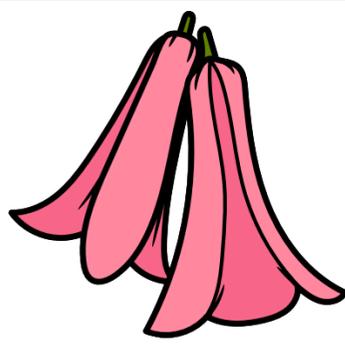
Una experiencia artística bajo la luz ultravioleta



“Candlelight” tributo a Queen



# SENDA Previene



## ¿QUÉ ES EL "LEAN" O CODEÍNA?

Es una droga recreativa que se ha popularizado entre los jóvenes y que tiene efectos peligrosos para la salud. Es una mezcla de jarabe para la tos, refresco y dulces, cuyo consumo ya se ha detectado en varios establecimientos escolares de esta y otras comunas. El jarabe que se utiliza contiene codeína, un analgésico narcótico que se utiliza para aliviar la tos y el dolor moderado, el refresco (generalmente sprite) y los dulces, se utilizan para "mejorar el sabor" y la apariencia de la mezcla.

## CONSECUENCIAS PARA LA SALUD



El consumo frecuente de "lean" es sumamente peligroso y adictivo. La **codeína** es una droga opiode con acción analgésica central y puede causar **adicción**. El consumo a largo plazo de esta sustancia puede provocar problemas de salud graves como daño hepático, afección renal, trastornos respiratorios y disfunción sexual. Además provoca la somnolencia, estreñimiento, náuseas, vómitos, deterioro de la memoria, dificultad para orinar y dificultad para respirar.

## ¿POR QUÉ CONSUMEN LAS PERSONAS?



Un estudio realizado en Reino Unido puso a disposición una plataforma en donde los usuarios que abusaban de la codeína podían registrar anónimamente el por qué lo hacían.

Los resultados demostraron que entre los efectos buscados estaba la **euforia, el relaxo o el manejo de la ansiedad** a la hora de consumir esta sustancia.

## UNA ALTERNATIVA SALUDABLE



Una alternativa más saludable y segura para aquellos que buscan un efecto similar es la **meditación**, al ser una práctica que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, tiene efectos positivos en la salud mental y física. Solo necesitas ponerte cómodo, relajarte y concentrarte en el presente, puedes ayudarte con ejercicios de respiración música o algún tutorial de meditación guiada.

Para terminar, recuerda consultar con tu médico en caso de presentar algún síntoma adverso como los mencionados anteriormente, la automedicación NO está recomendada en ningún caso, independiente de la sustancia que sea. En caso de que necesites orientación o más información sobre la temática puedes llamar al 1412 para recibir ayuda o escanear el siguiente código QR.



SENDA  
Previene



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL  
EDUCACIÓN Y SALUD