

# Boletín de Salvaguarda

Dirección de Convivencia Escolar

Septiembre - 2025

Charla de convivencia digital:

"A convivir se aprende. Claves para educar en la era digital."

Tenemos el agrado de invitarlos a participar de la charla de convivencia digital, dictada por Soledad Garcés, especialista en el tema.

Fecha: Jueves 11 de septiembre

Hora: 19 hrs.

Modalidad: Online

Público: Apoderados desde playgroup hasta IV° medio



Educar en este ámbito significa promover el buen uso de la tecnología, fomentar la empatía en las interacciones virtuales y desarrollar un pensamiento crítico frente a los contenidos. Con estas claves, es posible formar ciudadanos digitales conscientes y respetuosos, capaces de construir comunidades más seguras y solidarias en el mundo virtual y real.

Inscripciones aquí

## Claves para desarrollar estrategias de participación de niños y niñas

Cuando los estudiantes son considerados en la toma de decisiones, en la organización de actividades y en la expresión de sus ideas, se sienten valorados y reconocidos como parte activa de la comunidad educativa. Estas instancias potencian su autoestima, promueven la responsabilidad, el respeto mutuo y el trabajo colaborativo. Además, permiten que aprendan desde temprana edad a ejercer su derecho a opinar y a ser escuchados, lo cual fortalece la democracia y la convivencia escolar.

### Respetuosa

Todos los participantes, adultos y niños, deben respetarse mutuamente y aceptar las ideas de otras personas.

### Pertinente

Los niños deben participar en las decisiones que son pertinentes para ellos.



### Inclusiva

Todos los niños y niñas deben recibir el mismo trato y se les da la oportunidad de participar.

### Adecuada

Todo debe ser diseñado de una manera que permita a los niños contribuir.

Para más información,  
haz click en la imagen

## Estrategias para fomentar comportamientos positivos en los niños y niñas

### Estimular la autonomía y la responsabilidad

Permítales tomar decisiones adecuadas para su edad, brindándoles oportunidades para asumir tareas y responsabilidades.

### Modelar comportamientos positivos

Como adultos, son modelos a seguir para sus hijos. Sus comportamientos y actitudes tienen un impacto significativo en ellos.



Al reforzar conductas como el respeto, la empatía, la cooperación y la responsabilidad, se contribuye a crear un ambiente seguro y armonioso, tanto en el colegio como en el hogar. Estas estrategias no sólo facilitan la convivencia diaria, sino que también ayudan a que los niños aprendan a autorregularse, a valorar las normas y a construir relaciones sanas y respetuosas. En este sentido, el acompañamiento adulto y la constancia en el refuerzo positivo son claves para que estas conductas se mantengan y fortalezcan en el tiempo.



Campaña del mes: Sé amable y difunde entusiasmo

Para más información,  
haz click en la imagen

# SENDA Previene

El consumo de drogas altera el funcionamiento natural del cerebro y, por lo tanto, afecta directamente la calidad del sueño. Sustancias como el alcohol, la nicotina o los estimulantes pueden dificultar conciliar el sueño y reducir las fases de descanso profundo, necesarias para recuperar energía y mantener un buen equilibrio emocional. Aunque algunas drogas pueden generar somnolencia inicial, en realidad interrumpen los ciclos normales del sueño, provocando despertares frecuentes, insomnio y cansancio al día siguiente. A largo plazo, estas alteraciones perjudican la salud física y mental.

Boletín

## SENDA Previene

Marzo 2024

### ¿Cómo actúan las drogas sobre el sueño?

Todas las drogas tienen diferentes efectos nocivos para el organismo, que empeoran cuanto mayor y más prolongado en el tiempo es el consumo. Uno de los problemas asociados al consumo es su alteración en nuestro ciclo del sueño. A continuación les mostramos los principales riesgos asociados al consumo de sustancias en nuestra calidad del sueño.

#### Psicofármacos:

Los psicofármacos influyen en nuestro ciclo circadiano, afectando la regulación del ciclo sueño-vigilia. Por otro lado, muchos psicofármacos actúan sobre neurotransmisores en el cerebro, por ejemplo, los antidepresivos suelen afectar la serotonina y la noradrenalina, alterando la manera en que nuestro organismo regula el sueño.

#### Bebidas energéticas/ Cafeína

La gran cantidad de cafeína y de azúcar incluida en las bebidas energéticas son un fuerte estimulante en la actividad cerebral y aún más en menores de edad, impidiendo conciliar el sueño efectivo y profundo.

#### Alcohol:

Se ha observado que los alcohólicos crónicos duermen menos, el sueño está más fragmentado y disminuye el sueño lento, mientras que aumenta la duración y la densidad de la fase REM, derribando el mito de que el alcohol nos ayuda a dormir. De hecho uno de los factores de recaída en el consumo de alcohol puede ser la persistencia de alteraciones del sueño.

#### Cocaína:

La cocaína tiene un efecto euforizante sobre el ánimo, disminuye el tiempo total del sueño y altera su continuidad. Al ser una droga estimulante como el éxtasis, genera que los pacientes no tengan la percepción subjetiva de alteración del sueño o de un sueño no reparador.

En esta vuelta a clases recuerda que es muy importante evitar el consumo de drogas y que duermas lo necesario para cuidar tu salud mental y física. Si tienes preguntas o necesitas más información, no dudes en contactarnos al 1412 o escaneando el siguiente código QR.

Estamos aquí para ayudarte a vivir de manera saludable y segura.



SENDA Previene

soy providencia

Corporación DESARROLLO SOCIAL EDUCACIÓN Y SALUD

Para más información, haz click en la imagen

