

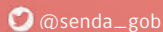
3

### ESTABLECER RELACIONES AFECTIVAS Y CARIÑOSAS BASADAS EN LA CONFIANZA

- ✓ Generar espacios de conversación en el grupo familiar, libres de distractores como celulares o televisión.
- ✓ Enseñarles a solucionar los problemas utilizando lenguaje positivo y manejando las emociones.
- ✓ Reunirse y compartir al menos una comida durante la semana.
- ✓ Compartir tiempos de ocio.
- ✓ Demostrar los afectos entre los miembros del grupo familiar.

Padres, madres y adultos cuidadores que se involucran en la vida de sus hijos, hijas y adolescentes, contribuyen a disminuir las conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol y otras drogas.

La familia es un factor protector esencial para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en niños, niñas y adolescentes.



[www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl)



## PROGRAMA DE PARENTALIDAD

Oferta pública especializada en involucramiento parental, para que los padres, madres y adultos cuidadores se involucren más en la vida de sus hijos, hijas y adolescentes, para favorecer su pleno desarrollo, lejos del consumo de alcohol y otras drogas.



**eligevivir**  
— SIN DROGAS —

## **CÓMO LOGRAMOS ESTAR MÁS INVOLUCRADOS CON NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**

Padres, madres y adultos cuidadores  
deben ejercer un rol activo  
en la crianza de los niños, niñas y adolescentes.

### **¿Cómo hacerlo?**

Supervisando y monitoreando sus actividades dentro  
y fuera del hogar, estableciendo relaciones afectivas  
cariñosas basadas en la confianza y establecimiento  
de normas y límites.

#### **1**

### **SUPERVISAR Y MONITOREAR**

- ✓ Saber y conocer qué lugares frecuentan y si estos son seguros.
- ✓ Conocer las actividades que realizan fuera del hogar.
- ✓ Conocer a su grupo de pares y sus familias.
- ✓ Conocer sus actividades en el colegio.
- ✓ Saber en qué momento del día cumplen con las tareas del colegio.
- ✓ Saber qué programas de televisión y qué contenidos de internet miran.

#### **2**

### **ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES**

- ✓ Establecer normas de comportamiento y sanciones de forma clara y consistente, realizando un seguimiento permanente.
- ✓ Utilizar refuerzos positivos para el cumplimiento de las normas y acuerdos, motivándolos a seguir las reglas.
- ✓ Si se incumplen las normas, evitar castigos severos, sustituyéndolos por la asignación de tareas y responsabilidades concretas u otras consecuencias.

