



## “Cuidarse siempre está de moda”: SENDA lanza su campaña de verano con más de 500 actividades en todo el país

**C**on una jornada llena de actividades recreativas y culturales en la Costanera de Frutillar, en la Región de Los Lagos, el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SEDA) inició su campaña de verano “Cuidarse siempre está de moda”.

La iniciativa busca promover la prevención, el autocuidado y la creación de entornos protectores durante el período estival, con más de 500 actividades programadas en todo el país entre el 15 de enero y el 25 de febrero de 2025.

El evento contó con la presencia de Natalia Riffo, directora nacional de SENDA; la delegada presidencial, Paulina Muñoz; el alcalde de Frutillar, Javier Arismendi; y la directora regional de SENDA Los Lagos, Maritza Canobra.

La directora de SENDA subrayó la importancia de fortalecer los lazos familiares como herramienta para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en niños, niñas y adolescentes. “Este verano queremos invitar a las familias a compartir más tiempo juntos, dialogar y participar en actividades que promuevan estilos de vida saludables. Este es un esfuerzo de Gobierno por contar con espacios protectores y seguros”, señaló.

Uno de los ejes principales de la campaña es fomentar el diálogo al interior de las familias, considerando que 2 de cada 5 estudiantes reconoce que tiene dificultades para hablar de temas personales con sus cuidadores, según la Encuesta de Bienestar y Juventud. Para ello, se presentó la Guía de Autocuidado, dirigida a niños, niñas y adolescentes, que incluye recomendaciones prácticas y actividades familiares.

Otro foco es incentivar decisiones responsables en jóvenes mayores de 18 años respecto al consumo de alcohol y otras drogas. En este sentido, se presentó la Guía de Gestión de Riesgos, orientada a jóvenes mayores de 18 años, con herramientas para planificar salidas responsables y consejos útiles en caso de emergencia.

“Queremos que las personas mayores de 18 años gestionen los riesgos asociados al consumo de alcohol y otras drogas, que planifiquen sus salidas y tomen decisiones considerando estos riesgos. Lo importante es pasarlo bien, pero siempre cuidándose a sí mismos y a los demás”, agregó la directora de SENDA.

- Guía de Autocuidado para Niños/as y Adolescentes: propone juegos en familia y actividades recreativas como para fortalecer habilidades sociales y ocupar el tiempo libre. Estos materiales también ofrecen consejos a padres, como dedicar tiempo para conversar

con sus hijos y construir espacios de confianza, reforzando su rol en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas.

- Guía de Gestión de Riesgos para Jóvenes: recomendaciones sobre cómo planificar cómo desplazarse hacia distintos lugares de manera segura, evitar mezclar sustancias y conocer los límites personales, complementados con números útiles en caso de emergencia.

### LANZAMIENTO

El lanzamiento en Frutillar incluyó stands informativos de instituciones como la Seremi de Salud y la Subsecretaría de Prevención del Delito, talleres recreativos como pintura caritas y dibujo, circuitos deportivos, y presentaciones artísticas que destacaron una exhibición de Zumba Kids y un solista de saxofón.

Al respecto, la delegada presidencial de Los Lagos, Paulina Muñoz, destacó el llamado a promover una cultura de autocuidado:

“Estamos haciendo un llamado a las familias a compartir y promover el autocuidado en la población joven, fortaleciendo también la incorporación de más deporte, cultura y vida sana para mejorar la calidad de vida de todos y todas”.

El alcalde de Frutillar, Javier Arismendi, valoró “que esta campaña se realice aquí, en nuestra playa. Este esfuerzo se suma a nuestras medidas para mejorar la seguridad en el borde costero y en toda la comuna, en colaboración con Carabineros y la Oficina Comunal de Seguridad Pública”.

Adicionalmente, SENDA habilitó un minisitio web con información detallada sobre las actividades y recursos de la campaña, disponible en [www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl).