

#eligevivir  
— SIN DROGAS —

# 10 Consejos

para **prevenir** el consumo de **alcohol y otras drogas** durante la **cuarentena**.



SENDA  
Ministerio del Interior  
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile



Frente a la pandemia COVID-19, nuestro país ha tomado diversas medidas de prevención y protección, dentro de las cuales se encuentra la cuarentena. Esta situación afecta significativamente tus rutinas y puede enfrentarte a una variedad de emociones como ansiedad, angustia, miedo, entre otros. Lo anterior te puede generar comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol y otras drogas, que a su vez pueden afectar tu salud y convivencia con quienes te rodean.

SENDA recomienda no consumir alcohol ni otras drogas, especialmente tratándose de niños, niñas y adolescentes. Si bien en el caso de los adultos la ley autoriza el consumo de alcohol, nosotros te aconsejamos no hacerlo, debido a que además de dañar tu organismo, puede hacerte sentir deprimido, irritable o incluso provocar episodios de violencia.

## RECOMENDACIONES

1

**¡Aislados no significa estar solos!** Mantén el contacto con tus cercanos. Utiliza las herramientas tecnológicas para acompañarte virtualmente. Esto te ayudará a disminuir la ansiedad y con ello, el consumo de alcohol y otras drogas.

2

**¡Hábitos sanos, mente sana!** Mantener tus horarios, hábitos saludables de alimentación y un buen dormir, te ayudará a prevenir el aburrimiento o el estrés.

3

**¡Un tiempo de cuarentena puede ser un buen tiempo para ti!** Dale un buen uso a este tiempo, dedicándolo a actividades de tu interés como leer, cocinar, ejercitarte, compartir con tus hijos, o aprender algo nuevo.

4

**¡Haz frente a un mal día!** Comparte tus sentimientos con tu pareja, un amigo o consejero. El alcohol y las otras drogas no serán la solución para aliviar lo que sientes.

5

**¡Los niños, niñas y adolescentes son nuestra prioridad!** El consumo de alcohol en su hogar puede exponerlos a situaciones que incrementen sentimientos como miedo o inseguridad. Debes tener en cuenta que son especialmente sensibles a los cambios, notando que los adultos beben más o en horas poco habituales.

6

**¡Despéjate!** Evita estar todo el día revisando noticias o hablando sobre la pandemia. Necesitas estar informado por los medios oficiales para saber las medidas de precaución recomendadas, pero también es importante que tu día no gire en torno a la crisis, especialmente si convives con niños, niñas y adolescentes.

7

**¡Mantén el alcohol fuera de tu vista!** Guárdalo en algún lugar que evite tenerlo a la vista. Esto te ayudará a reducir los incentivos para su consumo. Recuerda siempre mantenerlo alejado de niños, niñas y adolescentes.

8

**Piensa en el futuro, esta situación es transitoria:** Busca mantenerte positivo y darle un sentido a la cuarentena. Recuerda que nuestro desafío es cuidarnos entre todos.

9

**Si a pesar de las recomendaciones decidiste beber alcohol, recuerda siempre: ¡Menos es mejor!** Recuerda que el consumo excesivo puede aumentar los riesgos asociados para ti y quienes te rodean.

10

**¡Evita la compra excesiva de alcohol!** Reducir la cantidad de alcohol disponible en tu hogar y evitar sobre abastecerte, te ayudará a evitar la tentación de consumir.



Si necesitas más orientación o ayuda -para ti o para otros- comunícate al Fono Drogas y Alcohol 1412, donde profesionales de SENDA te apoyarán de forma gratuita y confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

FONO DROGAS Y ALCOHOL



**1412**

DESDE RED FIJA Y CELULARES



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



[/sendagob](https://www.facebook.com/sendagob)



[@senda\\_gob](https://twitter.com/sendagob)



**SENDA**  
Ministerio del Interior  
y Seguridad Pública

Gobierno de Chile