

## ¡CELEBRACIÓN SALUDABLE, EN FAMILIA Y EN COMUNIDAD!

Las Fiestas Patrias son una oportunidad para reunirnos, compartir y disfrutar de nuestras tradiciones. Sin embargo, en estas fechas también aumenta el consumo de alcohol y otras drogas, lo que puede traer riesgos para la salud, la seguridad y la convivencia.

Te dejamos algunas recomendaciones y consejos prácticos para pasar estas Fiestas Patrias de manera saludable:

### MENOS ES MEJOR:

Si decides beber alcohol, hazlo con moderación y acompañado de comidas para mitigar sus efectos.

### RECUERDA A LOS MÁS PEQUEÑOS

Evita el consumo de alcohol frente a niños, niñas y adolescentes, no olvidando que su venta y uso es ilegal para menores de 18 años.



### CUIDA TU SALUD Y BIENESTAR

Mantén una buena alimentación, hidrátate y duerme lo suficiente.

### COMPARTE TRADICIONES:

Encumbra volantines, baila cueca, juega rayuela o trompo. Estas son actividades que fortalecen el sentido comunitario y convivencia familiar.

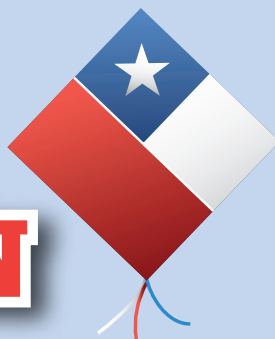
### NUNCA MEZCLES ALCOHOL Y MEDICAMENTOS

Puede tener consecuencias graves para tu salud.

### SI VAS A CONducIR, NO BEBAS:

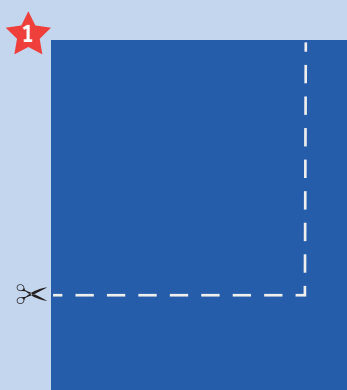
Designa un conductor responsable o utiliza aplicaciones seguras de traslado. Así cuidas tu vida y la de los demás.

# CREA TU PROPIO VOLANTÍN

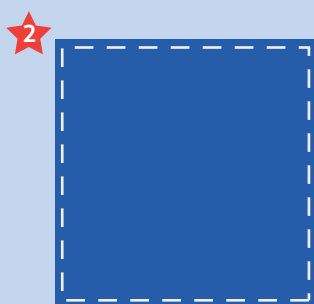


Te invitamos a crear, en familia o con amigos, un volantín creativo para celebrar en grande. Es simple, seguro y perfecto para compartir.

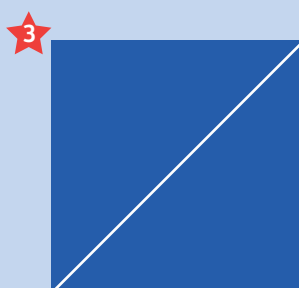
Materiales: 2 palitos de colihue, papel de volantín (40x40 cm), pegamento, hilo de algodón, corta cartón/regla.



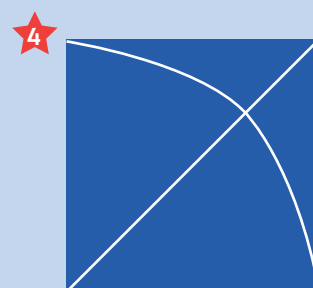
1 Cortar el papel en 40x40 cms



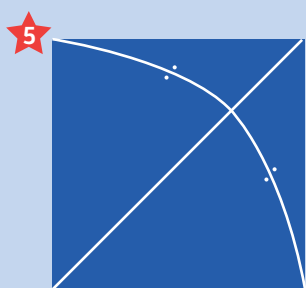
2 Marco 1 cm, en todo el borde de mi papel y lo pliego hacia dentro y lo pego con pegamento



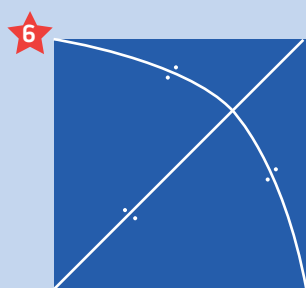
3 Coloco un palo de bambu de forma diagonal a través del papel y lo pego. Este debe calzar justo por ambas puntas.



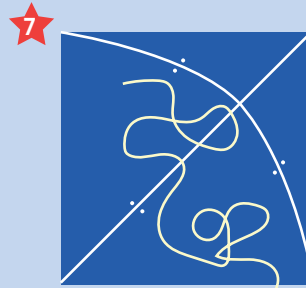
4 Hago lo mismo con el segundo palo pero ahora debemos flectar de manera que quede como muestra la figura y pegar.



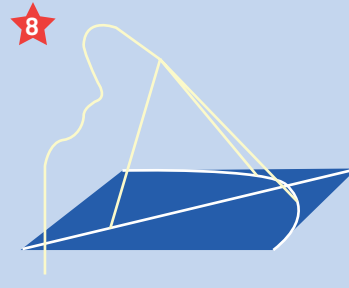
5 Ahora calculamos 5 dedos desde la diagonal recta hacia las puntas y hacemos 2 puntos pequeños.



6 Ahora calculamos 5 dedos desde la diagonal recta hacia las puntas y hacemos 2 puntos pequeños (como muestra la figura 5)



7 Ahora debemos tomar hilo para pasarlo a través de los orificios que realizamos previamente. Recuerda **NO UTILIZAR HILO CURADO**



8 Cuando lo tenemos de esta manera, entonces estamos listos para salir a la calle, a elevar nuestros volantín fabricado por nosotros mismos.

Tips de seguridad: usa hilo de algodón (nunca hilo curado) y eleva en lugares despejados, lejos de cables.

Recuerda que la prevención no es solo evitar peligros, sino también celebrar de forma positiva y responsable, creando espacios alegres y accesibles para todas las edades. Si necesitas mayor orientación, llama al 1412.