

Estimados progenitores/tutores

Un año escolar más está llegando a su fin. Éste se ha caracterizado por las restricciones debidas al Covid al inicio del curso, y la vuelta a la normalidad de las actividades escolares y de ocio durante la primavera.

[La encuesta](#) que respondieron en febrero los adolescentes entre octavo y décimo grado, en las Escuelas de Reykjavík, muestran satisfacción en los resultados obtenidos a pesar de las condiciones inusuales a las que se han enfrentado. Así mismo, se han conseguido buenos resultados en la promoción y prevención de la salud en las últimas décadas gracias, en gran parte, a la participación de las familias. Es importante continuar cuidando de las familias, los menores y otros cuidadores para la formación de una red de trabajo conjunta y estrecha.

Nos gustaría recordar a los progenitores/tutores de menores en preescolar y primaria, su importante papel preventivo. Con la llegada del verano y mayor tiempo libre, existen algunos peligros de los cuales los progenitores/tutores deben alertar a sus hijos.

Con esta carta nos gustaría indicarles algunos puntos importantes a tener en cuenta:

1. Comunicación entre los progenitores y los menores.
2. Buen descanso.
3. Establecer límites.
4. Conocer a los amigos y padres de nuestros hijos.
5. Permitir la participación de la organización del tiempo libre a los menores.
6. [Respetar el horario de exterior.](#)
7. Mostrar una postura firme ante drogas, alcohol, tabaco y bebidas energéticas.
8. Trabajo conjunto, participación y confianza en la familia.



Se trata de puntos que todas las familias deben tener en cuenta a la hora de criar a sus hijos a todas las edades.

De acuerdo a las investigaciones realizadas, otro de los desafíos a los que nos enfrentamos es el tiempo libre después del tiempo libre reglamentario, así como el hecho de que menos menores han calificado su salud mental como buena o muy buena. Esto se debe a que el número de menores que no duermen lo suficiente está creciendo; y es importante recordar y seguir las reglas, así como [limitar el uso de elementos electrónicos](#) por parte de los menores. La edad mínima, en términos generales, para el uso de redes sociales es de 13 años. Esto es importante tenerlo en cuenta para evitar la exposición a temas para los que aún no tienen madurez.

Por otro lado, el consumo de cannabis en alumnos de décimo grado, y el uso de otras drogas se ha reducido levemente desde febrero del 2021. Los resultados de las investigaciones de R&G muestran que el consumo de almohadillas de nicotina y bebidas energéticas que contienen cafeína es un motivo importante de preocupación. Al igual que el consumo de pornografía y desnudos (aunque ha disminuido). Aunque aún queda por avanzar, las investigaciones muestran que, teniendo en cuenta los elementos de protección, podemos obtener buenos resultados.

Con veraniegos saludos,
el Equipo de Salud y Prevención del Departamento de Educación y Tiempo Libre de Reykjavík.