



Columna

Daniella Perinetti

Socia y Gerente de Innovación y Desarrollo de Dinámicas Humanas y DHumanLab



## Re-conectar: El desafío de cuidar hoy el futuro

“El futuro de los niños siempre es hoy. Mañana será tarde”. Esta frase de la poetisa chilena Gabriela Mistral debería estar presente en cada decisión y acción que emprendemos, modelamos o desestimamos desde el mundo adulto. No existirá un mejor futuro como sociedad si no cuidamos hoy la niñez y la experiencia de vida de nuestros niños y jóvenes. Hablamos de una responsabilidad multidimensional que nos interpela a mirarnos en los distintos sistemas y subsistemas que cohabitamos en el tejido social, el ámbito político, educativo, medioambiental, etc.

**“Registrar cómo nos sentimos es clave para percibir y empatizar con las emociones de los otros”.**

Recientemente, se publicó una noticia en la que se informa que en la Región de Antofagasta se han registrado 32 casos de suicidio en lo que va del 2024, según lo detalló el seremi de Salud, Alberto Godoy, y

aunque es la más baja entre las regiones del país, significa un claro reflejo de la crisis profunda que enfrentamos como sociedad. Esta realidad nos lleva a cuestionarnos, ¿dónde estamos fallando? Desde mi perspectiva, el suicidio en la infancia y juventud es la evidencia de que fallamos en el convivir, en la capacidad de escuchar para contener y en la conexión real con nuestros niños y jóvenes. Las estadísticas sobre suicidio entre la población infantojuvenil nos muestran que constituye la segunda causa de muerte en el rango etario entre 15 y 29 años, con

una cifra de 183 muertes por suicidio en el período 2010-2019 entre menores de 14 años de edad [MINSAL 2022].

El presidente Gabriel Boric, en su cuenta pública de 2023, comprometió la mayor inversión en salud mental de los últimos 30 años, materializada en la habilitación de 15 Centros Comunitarios de Salud Mental durante el periodo de gobierno y el desarrollo de otros 23 centros.

La calidad de las relaciones que seamos capaces de cultivar es la principal fuente de protección a nuestra salud física y mental. Necesitamos partir por la relación que mantenemos con nosotros mismos. Tomando los últimos hallazgos de la neurociencia, más del 47% del tiempo que estamos en vigilia estamos en un diálogo interno del que no siempre somos conscientes (y cuyos contenidos no son precisamente positivos ni amorosos con nosotros mismos ni con los otros). Prestar atención a los contenidos de nuestro diálogo interno nos ayuda a volver a situarnos en el aquí y ahora y calibrar el tono de nuestras conversaciones e interacciones.

Sumado a eso, pasamos gran parte del tiempo hiperconectados, poco disponibles para nosotros y para quienes nos rodean. Hemos sustituido las conversaciones por mensajes y emoticones en redes sociales. Desde mi experiencia acompañando y escuchando a personas y equipos, el primer paso es re-conectar, volver a lo más elemental, simple (y gratis). Registrar cómo nos sentimos es clave para percibir y empatizar con las emociones de los otros.

Re-conectar es también volver a abrazar nuestra vulnerabilidad y dar espacio a la vulnerabilidad de otros. A veces necesitamos hacer un alto en el camino para volver a empezar y cuidar hoy lo que más nos importa.