



Hablemos de Todo: El programa de Injuv que prioriza bienestar integral de las juventudes

Coyhaique- Con el objetivo de resaltar la importancia de una buena salud mental y fomentar el bienestar, autocuidado y la participación de las juventudes en la región de Aysén para este 2025, el Instituto Nacional de la Juventud, se desplegó por los diferentes balnearios de la comuna de Coyhaique para difundir su programa Hablemos de Todo.

Hasta el Lago Elizalde, Lago La Paloma, Los Chochos y Tejas Verdes, se desplegaron funcionarios de Injuv Aysén para entregar tarjetas, folletos y todo el merchandising disponible para las juventudes del programa Hablemos de Todo. La iniciativa estuvo enfocada en informar sobre autocuidado y bienestar a las y los jóvenes, a través de la entrega de información libre de estigmatización sobre temáticas asociadas a las conductas de autocuidado, ofreciendo asistencia, contención y orientación. En la oportunidad también, se hizo difusión a la comunidad juvenil presente, de la oferta programática que desarrollará el servicio durante este año.

“Sabemos que el verano es un momento para disfrutar, pero también es clave para seguir cuidándo-



nos. Por eso, desde Injuv Aysén quisimos estar donde las juventudes pasan su tiempo libre, llevando información clara sobre bienestar y salud mental. La idea es que sepan que no tienen que enfrentar todo solos o solas y que hay apoyo disponible. Queremos que el 2025 sea un año donde las juventudes de Aysén se sientan acompañadas, informadas y con más herramientas para su propio bienestar”, puntualizó el director regional de Injuv, Camilo Triviño Urtubia.

Juventudes informadas

Marcela Torres Vergara, destacó el trabajo de Injuv y señaló que “encuentro bueno que difundan este tipo de programas, porque muchas veces uno no tiene idea que existen, así sabemos que tenemos más opciones donde recurrir si nos sentimos tristes o bajoneados, la salud mental es importante y tenemos que cuidarla”.

En tanto, Joaquín Moya Contreras, indicó que “no tenía idea que existía un chat para hablar con un psicólogo, tengo un amigo que lo necesita, le daré una de las tarjetas para que escanee el código QR, espero que sigan informando sobre este tema, así más personas saben y si se encuentran mal pueden pedir ayuda”.

Cabe destacar que el programa Hablemos de Todo tiene un servicio de chat en línea gratuito, donde psicólogas y psicólogos atienden las consultas de las y los jóvenes. Se encuentran operativos de lunes a viernes de 10 a 21 horas y los sábados de 11 a 17 horas. A través de la entrega de información, contención o derivación buscan dar respuesta eficaz a problemas o consultas de bienestar y autocuidado, las conversaciones entre las juventudes y el profesional de la salud mental son totalmente confidenciales.

Los interesados pueden acceder a <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl>, escribir al Fan Page, Instagram y Twitter @injuvaysen o visitar presencialmente la dirección regional de Injuv en Manuel Rodríguez 239, Coyhaique, de lunes a viernes durante las mañanas de 09:00 a 13:00 horas y en la tardes de 14 a 17:30 horas, viernes hasta las 16 horas.