



Educación en palabras simples Salud Mental de niños y Jóvenes en Chile: Un Llamado a la Acción

■ **Wilta Berrios Oyanadel**
Educadora

La salud mental de niños y jóvenes en nuestro país se encuentra en una alarmante crisis, ya que se presentan porcentajes significativos de ansiedad, depresión y estrés, situación que no solo los afecta a ellos de manera individual, sino que también repercute en el entorno educativo y especialmente en la labor pedagógica que le corresponde a diario realizar a los docentes.

Un estudio de la Universidad de Chile, revela que el 30% de los jóvenes presenta síntomas de depresión y un 40% reporta altos niveles de ansiedad, por cuanto los expertos coinciden que la salud mental de los jóvenes debe ser prioridad nacional. Es necesario que niños y jóvenes puedan expresar sus emociones y recibir apoyo en un ambiente seguro y ajustado a sus necesidades. Actualmente, es urgente reparar y paralelo a ello, se requiere prevenir, también se requiere implementar programas que promuevan el bienestar emocional desde la educación pre básica.

Actualmente, los establecimientos han debido abordar estas

temáticas de bienestar emocional, porque son quienes a diarios ven cómo está la salud mental de niños y jóvenes, y es por ello que es necesario que se implementen talleres sobre el manejo del estrés, resolución de conflictos y habilidades sociales. Dichos talleres no necesariamente debiesen ocupar un año completo, sino que debiesen ser por semestre y de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, entregados por especialistas en el tema donde los docentes sean también aprendices de cómo enfrentar este tipo de situaciones. Crear ambientes escolares inclusivos y comprensivos va a marcar la diferencia. Este tipo de actividades ayudaría a los estudiantes a la tremenda labor y responsabilidad que ha recaído en todas las personas que laboran en las unidades educativas, quienes a menudo también se sienten abrumados por la carga emocional de sus estudiantes y en función de ello, es necesario que se les brinde apoyo y recursos a los establecimientos educacionales para que puedan atender todas las necesidades emocionales de los estudiantes sin descuidar, a su vez, su

propia salud mental.

Para poder revertir esta situación, que cada día se hace mayor, se requiere primero que todo que se cuenten con capacitación docente que forme a los docentes en su propio autocuidado y que les permita identificar señales de alerta que les permita ofrecer apoyo adecuado a un otro. Al exterior de los establecimientos debiésemos contar con programas de salud mental focalizado, que permita una atención más oportuna, confidencial y gratuita. También es importante crear espacios donde niños y jóvenes se sientan cómodos para compartir sus experiencias y emociones promoviendo una cultura de seguridad, apoyo y empatía.

Es necesario que todos nos involucremos en la temática, los sistemas están colapsados y se hace una prioridad que se ponga en primer plano esta situación, asegurando que se destinen recursos suficientes para implementar dichas iniciativas desde políticas públicas a los establecimientos de salud y educación.

«Pinta de colores la salud mental de niños y jóvenes, es el primer pincelazo para que sean felices». W.B.O., Educadora, San Felipe, Chile.