

Hablar es prevenir

● Hablar de suicidio con los niños no es un tema fácil, pero es absolutamente necesario. No, no estamos incitando pensamientos peligrosos, sino todo lo contrario: estamos dándole luz a una realidad que muchas veces permanece oculta en las sombras del silencio. De hecho, abordar el tema desde una edad temprana puede ser la clave para prevenir situaciones trágicas en el futuro.

En Chile, uno de los países con las tasas de suicidio más altas de Latinoamérica, la conversación no puede esperar. ¿Cuál es el rol de los padres y cuidadores en todo esto? Fundamental. No sólo deben escuchar activamente e involucrar-

se en sus vidas, sino también ofrecer tiempo de calidad, promover actividades de bienestar y un espacio seguro, donde los niños sientan que pueden expresar cualquier emoción, por difícil que sea.

La prevención del suicidio no es sólo una tarea de los padres, sino también de escuelas y comunidades educativas. Charlas, ferias, capacitaciones y la promoción de la salud mental son herramientas clave para crear un entorno donde los niños puedan reconocer sus emociones, sentirse acompañados y aprender a manejar sus dificultades. La educación socioemocional hoy es trascendental. Hablar es el primer paso.

Carolina Marfán
Psicóloga de Cognita Chile