

JUNTOS POR LA SALUD MENTAL

La salud mental de los niños y adolescentes es un pilar fundamental para su desarrollo integral y bienestar futuro. En una etapa de la vida caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, garantizar un entorno que promueva una buena salud mental es esencial. Ese fue el tema que abordaron Kiomara Gajardo, psicóloga infantojuvenil y académica de la Universidad Católica de Temuco, junto a la Dra. Marcela Pavón, psiquiatra infantojuvenil del Servicio de Salud del Reloncaví, en el marco del primer webinar de la campaña "Juntos por la Salud Mental" de 2024.

"Los desafíos del bienestar emocional en la niñez y la adolescencia" fue el título del conversatorio conducido por el periodista Bardhy López y que se puede ver en soytv.cl como parte de la campaña que impulsa la Sociedad Periodística Araucanía en colaboración con la Universidad Católica de Temuco, el Servicio de Salud Araucanía Sur, el Servicio de Salud del Reloncaví y el Servicio de Salud de Chiloé.

En ese marco, la Dra. Marcela Pavón Ayala, psiquiatra infantil y de la adolescencia del Servicio de Salud del Reloncaví, destacó la importancia de entender el proceso y los hitos de la adolescencia para apoyar adecuadamente a los jóvenes en su camino hacia una identidad sólida y equilibrada y propiciar su bienestar emocional y salud mental. "La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, un periodo dinámico que abarca desde la infancia hasta la adultez, caracterizado por transformaciones profundas en la identidad biológica, psicológica y social", señaló la profesional.

La Dra. Pavón explicó que "muchas veces llegan consultas acerca de cosas que pasan y que son hitos normales en la adolescencia; y al revés, hay hitos que se asumen como normales, pero no lo son".

Al respecto, señaló que durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios significativos en tres etapas distintas, las cuales van marcando un camino que las familias deben conocer: la adolescencia inicial (12 a 13-14 años), marcada por transformaciones biológicas y el desarrollo de capacidades intelectuales y psicológicas, junto a la búsqueda de independencia y aceptación social; la adolescencia media (14



Webinar abordó todo lo que debemos saber acerca de salud mental en la niñez y la adolescencia

Kiomara Gajardo, psicóloga infanto adolescente y académica de Universidad Católica de Temuco, junto a Marcela Pavon, psiquiatra infanto adolescente del Servicio de Salud Del Reloncaví, participaron del primer conversatorio de la campaña "Juntos por la Salud Mental" de 2024.



a 16 años), donde consolidan su identidad y roles adultos, desarrollan una visión idealista y asumen responsabilidades sociales; y la adolescencia final (más de 16 años), donde descubren su capacidad para dirigir su destino, establecen un proyecto de vida, eligen vocación y logran integrar aspectos esenciales como la identidad y las relaciones íntimas, consolidando así su desarrollo emocional y social.

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

La psicóloga infantojuvenil Kiomara Gajardo Escobar, por su

parte, comentó que la prevalencia de los trastornos emocionales de depresión y ansiedad en niños y adolescentes es alarmante. Estudios indican que aproximadamente el 8% de los niños y adolescentes en Chile presentan síntomas de depresión, mientras que entre el 12% y el 15% sufren de trastornos de ansiedad.

Desde esa perspectiva, agregó, la identificación temprana y el

apoyo adecuado son cruciales. Para ello, se sugiere capacitar a padres y educadores en el reconocimiento de señales tempranas. "Es esencial crear ambientes seguros donde los jóvenes puedan expresar sus emociones sin temor a ser juzgados. La colaboración entre familias y colegios es vital para proporcionar un apoyo coherente y efectivo", sostuvo.

En ese mismo sentido, para una comunicación efectiva, Gajardo recomienda un ciclo de conexión que incluye consolar (mostrar empatía y apoyo), escuchar (prestar atención a las palabras y emociones de los jóvenes) y reflejar (validar sus sentimientos y experiencias).

"Es fundamental buscar ayuda profesional cuando los síntomas persisten y afectan significativamente la vida diaria del niño, hay cambios de comportamiento o estado de ánimo sin causa aparente, aumenta la irritabilidad, el aislamiento o la evitación de actividades, o si el niño muestra signos de autolesiones o pensamientos suicidas", sentenció la psicóloga.

