

Psicóloga Paulina Paredes en programa "Entre Mujeres":

"Hay que propiciar en los niños un uso regulado del celular o de otros artículos tecnológicos"

● La profesional, quien se ha dedicado a temas de educación, compartió en Pingüino Multimedia algunos consejos que ayudan en la salud mental de los estudiantes.

Crónica
 periodistas@elpinguino.com

En el programa "Entre mujeres", de los días domingo en Pingüino Multimedia, conducido por la profesional Rosa Martínez Sánchez, estuvo presente la psicóloga Paulina Paredes, quien se presentó como una magallánica que retornó a su tierra después de haber residido durante años en otras zonas del país.

Paulina, desde que empezó a estudiar psicología, tuvo como finalidad contribuir en la salud mental de los niños. Su motivación se mantiene intacta hasta la fecha; por ello, luego de titularse en el año 2011 en la Universidad San Sebastián, toda su especialización la ha realizado en el área infantil, familiar y de convivencia.

Durante el transcurso del programa, expresó que "me di cuenta que durante la niñez es donde se pueden lograr cambios importantes en la salud mental de las personas, porque aquellos niños con quienes se logra realizar un trabajo

en esta área, serán adultos más sanos".

El papel de la familia

Hoy día es muy importante el papel que cumple la familia en la formación de los niños, porque estos tiempos tiene características distintas, donde en muchos casos ambos padres trabajan y existe una fuerte presencia de la tecnología, lo cual incide en la forma en que viven y se relacionan las personas.

Al respecto, Paulina Paredes manifiesta que "lo que se necesita es tiempo de calidad con los niños. Como, por ejemplo, hacer una caminata, tomarse un café o un helado con ellos". Posteriormente, recomendó "estar presentes. Hay que conversar con los niños, de modo de saber lo que les ocurre".

Asimismo, menciona la importancia de ponerles límites, añadiendo que "hay que propiciar un uso regulado del celular o de otros artículos tecnológicos, al igual que de la TV".

En cuanto a la prevención de la salud mental, la psicóloga promueve un enfoque integral o sistémico, mencionando que

"habitualmente a quienes llevan al especialista son niños, pero esto no es suficiente, por lo cual aquellas personas que están criando o son formadores, si tiene problemas de salud mental, también deben buscar ayuda".

La convivencia escolar

Esta área es la que logró seducir a Paulina Paredes, por ello realizó un diplomado en Psicología Escolar y Convivencia Escolar, áreas donde se desempeña.

En Chile la Ley General de Educación del año 2009 estableció el deber de los establecimientos educacionales de garantizar la Convivencia Escolar y promover valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad. La política de convivencia en nuestro país busca la creación de climas de armonía con el fin de mejorar el aprendizaje. Igualmente, el clima de acuerdos se considera un elemento clave para desarrollar en los estudiantes la capacidad de aprender a



La psicóloga Rosa Martínez conductora del espacio junto a la psicóloga Paulina Paredes.

vivir en comunidad, permitiendo aprender a ser ciudadanos y ciudadanas responsables.

"La convivencia escolar no es tener conflictos, lo importante es saber cómo

resolverlos. En el colegio se le enseña a los niños y adolescentes el llamado "roce social" para que durante

su vida puedan convivir resolviendo conflictos de manera empática y asertiva", enfatizó.