

## Jóvenes de La Junta, Puerto Cisnes y Coyhaique valoran programa de Salud Mental de Injuv

**Coyhaique-** Con el objetivo de difundir el programa Hablemos de Todo e informar sobre el autocuidado y bienestar físico y mental, el Instituto Nacional de la Juventud, trabajó en terreno realizando una difusión masiva a las juventudes estudiantes del Liceo Juan Pablo II, Colegio Antoine de Saint Exupéry de Coyhaique, Liceo Arturo Prat Chacón de Puerto Cisnes y Liceo Eusebio Ibar Schepeler de La Junta.

Injuv Aysén llegó hasta los diferentes establecimientos educacionales para entregar a las juventudes presentes información libre de estigmatización sobre temáticas asociadas a conductas de autocuidado, ofreciendo asistencia, contención y orientación a las y los jóvenes estudiantes.

“El despliegue realizado en esta ocasión, apunta a reconocer que las juventudes en zonas apartadas y/o rurales se enfrentan al aislamiento geográfico, lo que puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. La falta de redes de apoyo y la exposición a menores oportunidades recreativas, educativas y laborales agravan estos problemas. Por lo tanto, es fundamental generar y potenciar espacios de contención y acompañamiento”, señaló Camilo Triviño, director regional de Injuv.

Agregó que a través del programa apuntan a la promoción del bienestar a nivel comunitario, “porque consideramos que, mejorar la salud mental de las juventudes no solo les beneficia a nivel individual, sino que fortalece el tejido social de las comunidades. Las juventudes son agentes de cambio, y un buen estado mental les permite participar activamente en el desarrollo local, contribuyendo al bienestar general de la comunidad”, indicó.

Celeste Vargas Peña, estudiante del Liceo Eusebio Ibar Schepeler de La Junta, explicó que “fue muy buena la visita de Injuv, es bueno el programa que ayuda a las y los adolescentes, es una iniciativa importante que no siempre se da. Este año es mi último año escolar porque me licenciaré de cuarto medio, sería espectacular que sigan realizando este tipo de actividades en el liceo y también podrían desarrollar actividades en otras localidades rurales”.

Krishna Estroz Vargas, Defensora de las Disidencias de Género, del Centro de Estudiantes del Liceo Juan Pablo II, destacó la iniciativa y sostuvo que “fue una excelente actividad, era lo que faltaba en nuestro liceo, conocer este interesante programa enfocado en la salud mental de las juventudes, ya que nosotros como jóvenes, no siempre contamos con espacios donde poder expresarnos y decir lo que sentimos, creemos o pensamos”.

El programa Hablemos de Todo tiene también 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.

Las y los jóvenes interesados en obtener

información pueden acceder a través del link: <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl>, escribir a las redes sociales de Injuv, Fan Page, Instagram y Twitter @injuvaysen o visitar presencialmente la Dirección Regional ubicada en Manuel Rodríguez #239, Coyhaique, de lunes a viernes durante las mañanas de 9 a 13 horas y en la tardes de 14 a 17:30 horas, viernes hasta las 16 horas.

