



Juventudes participan en jornada sobre bienestar y autocuidado impulsada por Injuv y Junaeb

Coyhaique.- Con el objetivo de fomentar el bienestar físico y mental entre las juventudes de la Región de Aysén, el Instituto Nacional de la Juventud (Injuv), con el apoyo de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), realizó una activación regional correspondiente al programa Hablemos de Todo, dirigida a jóvenes del programa Residencia Familiar Estudiantil de la comuna de Coyhaique.

La jornada estuvo a cargo de la psicóloga Macarena Díaz, quien abordó la temática de la ansiedad mediante actividades lúdicas e información basada en evidencia científica. El propósito fue entregar herramientas concretas para que las y los jóvenes puedan identificar, comprender y manejar esta problemática de salud mental, cada vez más presente en sus entornos.

“El bienestar mental de las juventudes es una prioridad para Injuv, y por eso desarrollamos este tipo de espacios que no solo entregan herramientas concretas, sino que también generan comunidad y conversación. Las juventudes de Aysén han sido claras en plantear que la ansiedad es un tema que les preocupa, y estamos respondiendo con acciones reales, escuchando sus voces y poniéndolas en el centro de nuestro trabajo. Este encuentro en Coyhaique es una muestra de que cuando las instituciones se coordinan y confían en las juventudes, se generan cambios significativos”, indicó el director regional, Camilo Triviño Urtubia.

Por su lado el director regional de Junaeb, Manuel Vivar Águila, sostuvo que “el programa de residencia es muy importante para nuestra comunidad educativa, participan estudiantes de localida-



des rurales que en edad temprana se tienen que distanciar de sus familias, contexto donde se hace más relevante trabajar estas materias de autocuidado ante la ansiedad. Contentos además por las redes institucionales que se construyen y el respaldo de Injuv, que nos permite ampliar las instancias de apoyo hacia los estudiantes”.

En tanto, Carlos Gallardo Aillapán, joven de la localidad de Villa Mirta, valoró la instancia, señalando

que “me pareció una muy buena actividad porque nos ayuda mucho a orientarnos y saber qué hacer frente a un cuadro de ansiedad. Además, este tipo de encuentros nos sirven porque conocemos y compartimos con más personas”.

Por su parte, Tiara Carrillo Hueitra, oriunda de la comuna de Río Ibáñez, destacó la experiencia como positiva y enriquecedora. “Fue una buena actividad y divertida porque conocí a mucha gente. Es bueno que nos hablaran de la ansiedad, ya que muchas personas no saben de qué se trata ni cómo sobrellevarla mejor”, comentó.

Cabe destacar que el programa Hablemos de Todo tiene a disposición de las juventudes un chat en línea, gratuito y confidencial, atendido por profesionales de la salud mental. Este servicio funciona de lunes a viernes entre las 10 y 21 horas, y los sábados entre las 11 y 17 horas, entregando orientación, contención emocional y derivación si es necesario.