

Fecha: 05-08-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Salud mental infantil en crisis: OMS alerta y experta chilena propone soluciones**

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.adnradio.cl/2025/08/05/salud-mental-infantil-en-crisis-oms-alerta-y-experta-chilena-propone-soluciones/>

Viviana Tartakowsky destaca el juego, la contención familiar y la red de apoyo como claves para enfrentar esta emergencia emocional. <p> La salud mental infantil atraviesa una crisis silenciosa.

Según datos de la OMS y UNICEF, uno de cada siete niños y adolescentes en el mundo presenta algún trastorno psicológico, con alzas de hasta un 30% en casos de ansiedad y depresión en América Latina tras la pandemia.

Frente a este escenario, la psicóloga Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, advierte sobre la urgencia de reconocer las señales de alerta y de actuar desde la infancia para proteger el equilibrio emocional de niños y niñas. </p> <p> “Muchos niños están solos emocionalmente”, afirma la especialista.

“Sus cuidadores no logran generar tiempo de calidad, y el uso excesivo de tecnología sin un marco de contención adecuada está profundizando la desconexión entre adultos y menores”, señala Tartakowsky, enfatizando además la falta de alfabetización digital tanto en docentes como en padres. </p> <p> Los síntomas no siempre se expresan con palabras: terrores nocturnos, regresiones, irritabilidad o aislamiento pueden ser formas de manifestar el estrés infantil. La académica hace un llamado urgente a no normalizar el abandono de actividades que antes disfrutaban, el retraimiento o incluso frases relacionadas con la muerte. “Cuando un niño dice que no quiere vivir, no es un llamado de atención.

Es un grito de auxilio que no se puede ignorar”, advierte. </p> <p> A las condiciones psicológicas se suman factores estructurales: escasez de áreas verdes seguras, jornadas laborales extensas, agotamiento docente y vínculos familiares debilitados dificultan el desarrollo de un entorno protector. </p> <p> El poder del juego y la red de apoyo</p> <p> Una de las herramientas más efectivas para apoyar la salud mental infantil, indica la especialista, es el juego. “No es un lujo, es una necesidad. Permite desarrollar empatía, tolerancia a la frustración y creatividad. Es una forma de sentirse visto y valorado”, afirma Tartakowsky. </p> <p> También resalta la importancia de dejar atrás la crianza en soledad. Involucrar a la familia extendida, establecer lazos con vecinos, comunidades escolares y fomentar la coparentalidad, son medidas clave para construir entornos emocionalmente seguros. “Los niños no necesitan más cosas, necesitan experiencias.

Si se sienten queridos en casa, no buscarán validación en las redes”, señala. </p> <p> En el marco del Día de la Salud Mental, Tartakowsky insta a transformar la preocupación en acciones concretas: observar, conversar y pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia.

“Más allá de los discursos simbólicos, este es el momento para poner al centro lo verdaderamente esencial: el bienestar emocional de quienes serán el futuro de nuestras sociedades”. </p> <p> ADN</p> <p> La Prueba de ADN</p> <p> con Carla Zunino; Rafael Cavada</p> <p> Programación</p>