

Reflexiones nes



Mladen Matulic
Psicólogo y académico
U. Central

...a haber sufrido cyber-
...ng en el último año.
...e detectan algunas se-
...de alerta es clave te-
... consideración que el
...añamiento juega un
...ntrol. Presencia, pre-
...y más presencia. In-
...en tiempo para estar
...los y ellas. Tiempo de
...d no significa estar
...sando todo el rato. A
...y quizá la mayoría de
...ces, sólo es necesario
...entan la presencia del
...que les ama incondi-
...mente ya que sentirlo
...es factor protector. La
...ncia también es rutinas
...cuidar el sueño, la ali-
...ción, y responsabilida-
...e regulan su bienestar
...truyen recursos perso-

...e tener presente que al
...nto de dialogar es vital
...l adulto esté autorre-
...o. Abrir conversacio-
...esde lo que sentimos:
...o que quizá estás un
...agobiado(a)...", tratan-
...evitar juicios o insi-
...ideas como verdades.
...én es muy importante
...zar, sin hacerles sentir
...dos o vigilados. Gene-
...ia presencia saludable
...monitorea las diversas
...s o síntomas que pre-
...o, favorece la preven-
...pedir ayuda a tiempo
...ecialistas, sobre todo
...o vemos que persisten
...manas. De esta manera
...vienen conductas auto-
...ctivas como autolesio-
...aciones que podrían
...r contra sus vidas.

...ltos presentes, incon-
...ales y atentos son fun-
...tales para acompañar
...escentes en la protec-
...construcción de su sa-
...ental. Aunque no te lo
...saber, tu presencia es
...ara su bienestar.

...lmente es importante
...lar que en nuestro país
...la línea gratuita *4141
...o para crisis asociadas
...idio y Salud Responde
...60 7777 (24/7) para
...cción en salud y que
...n constituir un apoyo
...situaciones de emer-