

## Puerto Cisnes: Realizan acciones para promover autocuidado y la salud mental en juventudes

Con el objetivo de promover el bienestar físico y mental de las juventudes, el Instituto Nacional de la Juventud (Injuv) llevó a cabo una activación regional en el Liceo Arturo Prat Chacón de Puerto Cisnes, en el marco del programa Hablemos de Todo.

La actividad estuvo dirigida a estudiantes de cuarto año medio y fue liderada por el psicólogo y diplomado en Mediación Escolar, Francisco Flores Vargas, quien abordó temáticas relacionadas con la ansiedad, entregando información actualizada y basada en evidencia científica. El propósito fue dotar a las y los jóvenes de herramientas concretas para identificar, comprender y manejar esta problemática de salud mental cada vez más presente en su entorno.

“Desde Injuv Aysén tenemos un compromiso profundo con el bienestar integral de las juventudes del territorio. Esta activación en la comuna de Cisnes no es un hecho aislado, sino parte de una estrategia regional que busca acercar herramientas de autocuidado y salud mental a cada rincón de nuestra región. Sabemos que la ansiedad es una realidad presente en la vida de muchas y muchos jóvenes, y creemos firmemente que hablar de ello, informarse y contar con apoyo profesional puede marcar una diferencia enorme. Nuestra misión es



estar donde las juventudes están, acompañarlas, escucharlas y construir espacios seguros donde puedan desarrollarse con dignidad y bienestar”, sostuvo el Director Regional, Camilo Triviño Urtebía.

En tanto, Evelyn Salgado Velásquez, estudiante de cuarto año medio del Liceo Arturo Prat Chacón, señaló que “me gustó mucho la actividad, fue muy entretenida. En lo personal, la charla resultó súper bien, hicieron bastantes actividades que me gustaron. Es importante informarse sobre la ansiedad, ya que muchas veces no sabemos reconocerla ni cómo actuar o disminuirla. Me gustaría mucho que Injuv siguiera realizando este tipo de actividades en mi liceo”.

Además de las actividades presenciales, el programa Hablemos de Todo ofrece un servicio de chat en línea gratuito y confidencial, atendido por



profesionales de la salud mental. Este canal funciona de lunes a viernes entre las 10:00 y 21:00 horas, y los sábados de 11:00 a 17:00 horas, proporcionando orientación, contención emocional y derivación en caso de ser necesario.

Durante este 2025, el programa enfocará su trabajo en tres temáticas priorizadas por las propias juventudes durante el Encuentro Territorial 2024: Ansiedad, Consumo de Alcohol y Drogas, e Interrupción Voluntaria del Embarazo. Estos temas serán el eje central del abordaje en la región de Aysén.

Las y los jóvenes interesados pueden obtener más información a través del sitio web <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl>, en redes sociales (@injuvaysen en Instagram, Twitter y Facebook).