

**Fecha:** 29-01-2026  
**Medio:** Las Noticias  
**Supl.:** Las Noticias  
**Tipo:** Columnas de Opinión  
**Título:** Columnas de Opinión: Depresión en la adolescencia: reflexiones y recomendaciones

**Pág.:** 15  
**Cm2:** 145,1  
**VPE:** \$ 241.011

**Tiraje:** 3.600  
**Lectoría:** 13.800  
**Favorabilidad:** ☐ No Definida

## Reflexiones



**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  
 ñamiento juega un  
 ntral. Presencia, pre-  
 y más presencia. In-  
 en tiempo para estar  
 los y ellas. Tiempo de  
 d no significa estar  
 rsando 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  
 cia también es rutinas  
 , cuidar el sueño, la ali-  
 ción, y responsabilidad  
 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-  
 deas como verdades.  
 én es muy importante  
 ar, sin hacerles sentir  
 dos o vigilados. Gene-  
 ia presencia saludable  
 monitorea las diversas  
 s o síntomas que pre-  
 i, favorece la preven-  
 pedir ayuda a tiempo  
 ecialistas, sobre todo  
 o vemos que persisten  
 manas. De esta manera  
 vienen conductas auto-  
 ctivas como autolesio-  
 acciones 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  
 ) para crisis asociadas  
 idio y Salud Responde  
 60 7777 (24/7) para  
 ación en salud y que  
 n constituir un apoyo  
 situaciones de emer-