



**DINOS  
QUE PIENSAS**



**cartas@laestrellachiloe.cl**

**@estrellachiloe**

## Salud mental en niños

Sobre la “epidemia silenciosa” de salud mental en niños que se viene hablando últimamente en diversos medios: cualquier estrategia sería debe ser preventiva e involucrar a la familia y, por lo tanto, tener al vínculo y la empatía como pilares. No hablamos de dos palabras bonitas ni abstractas, sino de herramientas concretas, con respaldo científico, que inciden directamente en el desarrollo socioemocional.

La empatía no es un rasgo fijo: es una habilidad que se puede entrenar. Así lo demuestran la neurociencia y la psicología del desarrollo. Su incorporación en políticas públicas no es un lujo ni un gesto simbólico; es una forma eficaz de fortalecer el entorno protector

de los niños, mejorar la adherencia a los programas sociales y generar vínculos sostenidos que permiten transformar trayectorias antes de que aparezcan daños mayores.

Diseñar desde la prevención, con foco en el vínculo y la empatía no es voluntarismo. Es una ventaja comparativa porque involucra necesariamente al entorno primario del ser humano -la familia- que nos vuelve a todos -la comunidad- más sensibles a la problemática que no podemos seguir ignorando. Es estrategia, es evidencia, es llegar antes.

**Anne Traub, directora de la  
Fundación Familias Primero**