

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-
 cciones 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-