

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

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida



Mladen Matulic
Psicólogo y académico
U.Central

a haber sufrido cyberbullying en el último año. Se detectan algunas señales de alerta es clave tener en consideración que el bañamiento juega un papel crucial. Presencia, presencia y más presencia. Intentar tiempo para estar con los y ellas. Tiempo de estar no significa estar pasando todo el rato. A veces, quizás la mayoría de veces, sólo es necesario garantizar la presencia del adulto que les ama incondicionalmente ya que sentirlo es factor protector. La presencia también es rutinas, cuidar el sueño, la alimentación, y responsabilidades regulan su bienestar y truyen recursos perso-

nales. Es importante tener presente que el momento de dialogar es vital cuando el adulto esté autorrelajado. Abrir conversaciones desde lo que sentimos: "yo que quizás estás un agobiado(a)...", tratarán de evitar juicios o ideas como verdades. Es muy importante escuchar sin hacerles sentir juzgados o vigilados. Generar una presencia saludable que monitoree las diversas señales o síntomas que presenta, favorece la preventa y pedir ayuda a tiempo. Especialistas, sobre todo lo que vemos que persisten en las manos. De esta manera vienen conductas autocuidadoras como autolesiones y situaciones que podrían actuar contra sus vidas. Los presentes, incomprensibles y atentos son fundamentales para acompañar adolescentes en la protección y construcción de su salud mental. Aunque no te lo digas, tu presencia es fundamental para su bienestar. Finalmente es importante recordar que en nuestro país existe la línea gratuita *4141 para crisis asociadas a salud mental y Salud Responde 60 7777 (24/7) para atención en salud y que constituir un apoyo en situaciones de emergencia.