

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



*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 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-

ne tener presente que el momento de dialogar es vital. El adulto esté autorreflexivo. Abrir conversaciones desde lo que sentimos: "o que quizás estás un agobiado(a)...", tratarán de evitar juicios o ideas como verdades. Es muy importante estar, sin hacerles sentir juzgados o vigilados. Generar presencia saludable monitoreando 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 autolesivas como autolesiones que podrían ocurrir contra sus vidas. Los presentes, incomprensibles y atentos son fundamentales para acompañar a las adolescentes en la protección y construcción de su salud mental. Aunque no te lo digas, tu presencia es crucial para su bienestar. Es importante recordar que en nuestro país la línea gratuita *4141 para crisis asociadas a la salud mental y Salud Responde 60 7777 (24/7) para atención en salud y que constituir un apoyo en situaciones de emergencia.