

## Hablemos de todo.

### **Programa ¿Hablemos de todo? de INJUV busca mejorar estados de salud física y mental de los jóvenes de la región**

Con el propósito de lograr que jóvenes entre 15 y 29 años, cuenten con información basada en evidencia de manera oportuna y pertinente para su autocuidado y bienestar, es que el Instituto nacional de la juventud a través del programa ¿Hablemos de todo?, ha desarrollado una serie de talleres, charlas y capacitaciones en distintos colegios y liceos de la región.

En este contexto, se han intervenido Colegios y Liceos de la comuna de la Higuera, Monte Patria, Ovalle, La Serena y Paihuano. En esta última, es donde se realizó una activación enfocada en dar a conocer a los alumnos del Liceo de Excelencia Mistraliano, los distintos niveles de ansiedad y como trabajar para disminuirlos.

Activación regional que contó con dos etapas; en primer lugar, se desarrolló un taller didáctico liderado por una psicóloga y luego con la representación de un mural creado por los jóvenes y los docentes del liceo mistraliano en el Centro de Recursos para el Aprendizaje, (CRA) del establecimiento.

En esta línea, es que la directora regional de INJUV, Paula Pino, explicó: ¿el programa Hablemos de todos, tiene por objetivo entregar herramientas para que los jóvenes puedan afrontar de mejor forma los problemas que se les presentan. En esta línea es que hemos realizado intervenciones en distintos establecimientos de la región, enfocándonos en llevar iniciativas fuera de la conurbación La Serena-Coquimbo?.

Por su parte, el Jefe del Departamento de Educación de la Municipalidad de Paihuano, Francisco Varas, expresó la importancia generar este tipo de iniciativas para los alumnos de la comuna, ¿es demasiado trascendental este tipo de articulaciones que ha tenido el INJUV con nuestro Liceo mistraliano de excelencia, porque son espacios que los niños requieren, recordemos que fueron dos años que los niños estuvieron en sus hogares, lo que ha generado un alto grado de estrés en ellos, por lo tanto estas acciones donde pueden liberar un poco esa carga emocional es muy bueno. Sobre todo, cuando estas activaciones vienen acompañadas con un taller, que fue una experiencia super tremenda, y finalizar con una intervención artística en un espacio que es permanentemente usado, es sumamente significativo que los alumnos puedan ver plasmado este hermoso mural?.

Iniciativa que fue valorada por los jóvenes, así lo confirmó Lía Troncoso, alumna de tercero A, ¿personalmente sufro de ansiedad y durante esta etapa el arte es algo que siempre me ha ayudado, entonces ver que lo pongan en práctica para ayudar a sanar de cierta forma, porque uno nunca sabe quiénes puedan estar sufriendo, entonces tener espacios donde podamos salirnos de lo cuadrado que son los estudios, poder expresarte, lo encuentro muy bueno y necesario?.

El programa ¿Hablemos de todo de INJUV, es un iniciativa que cuenta con un sitio web <http://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/> que se caracteriza por tener un lenguaje juvenil y libre de estigmatización, que entrega información verificada sobre temas relevantes; hábitos de vida saludable, salud mental, sexual y reproductiva, violencia hacia las juventudes, dietética, así como iniciativas públicas disponibles, marcos normativos vigentes y derechos. Plataforma que además cuenta con un Chat gratuito y anónimo, donde es posible chatear en tiempo real, de lunes a viernes, de 11:00 a 20:00 horas, con una o un profesional de la psicología listo para entregar asistencia, contención psicosocial y orientaciones sobre temáticas asociadas a las juventudes.