



## ¡Tu Salud Mental Importa!

La campaña enseña a jóvenes y adolescentes a regular la ansiedad, el estrés y la depresión a través de videos, podcast, infografías y ejercicios prácticos en [www.ringchile.org](http://www.ringchile.org) y en su instagram [@relacionesinteligentes](https://www.instagram.com/relacionesinteligentes).

### La educación preescolar es clave

Exacto, ahí está el futuro, ahí hay que poner las fichas. Es sabido que tener buenas parvularias puede mejorar en un treinta por ciento el apego de un niño que puede venir de un sector emocionalmente muy vulnerable. Son los educadores de párvulos quienes forman socioemocionalmente a los niños, en una etapa ideal para el desarrollo del conocimiento de las emociones y su regulación.

### Lo lógico debiera ser partir por casa...

Se parte de la base que la inteligencia emocional se educa en casa, pero la mayoría de nosotros somos analfabetos emocionales.

### ¿Cómo actuar en estos tiempos de incertidumbre?

Debemos ser responsables con nuestro propio autocuidado. Un adulto que está irritable, estresado, angustiado, deprimido, no puede esperar que los hijos, que tienen menos herramientas, que no han desarrollado del todo su cerebro, estén mejor emocionalmente. Eso no es así. Nosotros diariamente en el Instagram Relaciones Inteligentes estamos subiendo técnicas de regulación emocional. Es cosa de ponerle *play*.

### ¿Sería factible instaurar políticas públicas para mejorar la cobertura de los tratamientos en salud mental?

No veo voluntad política. Somos nosotros, las organizaciones civiles, la ciudadanía, los que tienen que presionar para que haya cambios. Dentro de la fundación tenemos una causa y estamos juntando firmas para que cambie el

paradigma educativo. Te doy un ejemplo, los países desarrollados tienen el mismo posnatal de seis meses para hombres y mujeres, porque entienden que están invirtiendo en la salud emocional de sus ciudadanos y están ahorrando mucha plata, porque saben que todo lo que se invierte en educación, en posnatal, es ahorro en el futuro.

### ¿Debiera preocuparnos el aumento a la exposición de las pantallas?

Creo que lo importante es qué hábitos voy formando que compensen de alguna manera el nivel de conexión que tienen con las pantallas. Eliminarlas es una utopía. ¿Quieren jugar en el videojuego?, ¿quieren ver la película? Tienen que bailar, hacer deporte u otra cosa durante un rato que compense el no estar conectado con tu cuerpo. Al final, los procesos de disociación son los complicados. Estuve tanto rato conectado, que mi mente está muy activa y mi cuerpo muy pasivo. Y eso es causa de muchos trastornos de salud mental. Entonces cabe preguntarse cómo estamos estimulando que los niños estén activos físicamente o focalicen su atención a otras actividades como pintar, bordar, cocinar, jardinear.

### ¿Cómo ves el futuro?

Mi esperanza es que cuando pase todo esto haya transformaciones. Que haya este *wake up call*, como nosotros lo llamamos: Ring! ¿Qué más tiene que pasar para que sí atinemos? Esa es la pregunta del millón. Estamos teniendo los conflictos de un país desarrollado y la pregunta aquí es si nos vamos a comportar como tal y si vamos a evolucionar hacia el bienestar social. **T**