



Salud escolar

●Esta semana se inicia el año escolar en Chile con la restricción del uso de teléfonos celulares durante la jornada escolar. La medida busca favorecer la concentración y la convivencia, objetivos compartidos por la mayoría de las comunidades educativas. Sin embargo, su implementación ha carecido de un plan de contención y acompañamiento acorde a la realidad actual de la salud mental infanto juvenil.

La evidencia muestra que el uso excesivo de pantallas se asocia a mayor ansiedad, alteraciones del sueño y dificultades atencionales. En un contexto donde los problemas de salud mental en niños y adolescentes han aumentado sostenidamente en los últimos años, el retiro abrupto del dispositivo puede generar irritabilidad o desregulación en estudiantes con alta dependencia digital. Regular es necesario; hacerlo sin un plan claro es una omisión preocupante.

Reformar estos hábitos exige corresponsabilidad. Las familias deben establecer límites y rutinas saludables en el hogar. Los colegios complementan esa formación para proyectar generaciones con mayor capacidad analítica y pensamiento crítico.

En este escenario, la enfermería escolar resulta fundamental para la detección precoz y contención inicial de po-

sibles cuadros ansiosos. No obstante, muchos establecimientos aún no cuentan con este recurso profesional. Avanzar en su implementación debiera ser parte de una política pública coherente con el desafío que enfrentamos durante los próximos meses.

Javier Devia González

El Mercurio de Calama invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@mercuriocalama.cl