



**DINOS LO
QUE PIENSAS**

 cartas@estrellavalpo.cl

Día Mundial del Bienestar Mental del Adolescente

Cada 2 de marzo se conmemora el Día Mundial del Bienestar Mental del Adolescente, una oportunidad para recordar qué podemos hacer y por qué la salud mental juvenil es un desafío urgente en nuestro país.

En Chile el porcentaje de niñas y niños entre 7° básico y 3° medio con síntomas depresivos aumentó del 14% en 2017 a 22% en 2023 (Observatorio Niñez, Colunga) y según la OMS, cerca del 20% de niños y adolescentes del mundo enfrenta algún problema de salud mental. Las cifras no buscan alarmar, sino llamar a la acción.

El inicio del año escolar es un momento especialmente significativo. En la educación media técnico-profesional, junto con los desa-

fíos académicos, los estudiantes comienzan a proyectar su futuro laboral, a vincularse con entornos productivos y a desarrollar competencias que serán clave para su inserción. Ese tránsito exige tanto habilidades técnicas como socioemocionales sólidas, donde los establecimientos cumplen un rol insustituible: no solo transmitir conocimientos, sino ofrecer espacios seguros, exigentes y emocionalmente sostenibles, donde cada estudiante pueda desarrollarse. La evidencia muestra que las escuelas son factores protectores cuando promueven la participación activa en la vida escolar; refuerzan positivamente el esfuerzo académico y fortalecen el sentido de pertenencia. Cuando esto

ocurre, mejora la adaptación, se consolidan las trayectorias formativas y el aprendizaje adquiere mayor profundidad y sentido. Familias y docentes también son parte esencial de este esfuerzo. Rutinas estables, horas de descanso suficientes y uso de pantallas supervisado son acciones concretas que suman bienestar. El regreso a clases puede marcar una diferencia significativa en el bienestar mental adolescente; escuchar, validar y acompañar temores puede marcar una gran diferencia: ¡Nos vemos en el colegio!

Tatiana Arce
Directora de Educación
Fundación Educación