



CARTA AL DIRECTOR
Día Mundial del Bienestar
Mental del Adolescente: La
otra urgencia del regreso a
clases

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

En Chile el porcentaje de niños y niñas entre 1º básico y 3º medio con síntomas depresivos aumentó del 14% en 2017 a 22% en 2023 (Observatorio Niños, Niñas, Jóvenes y Adolescentes, Colungui) y según la OMS, cerca del 20% de niños y adolescentes del mundo enfrentan 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 técnica-profesional, junto con los desafíos 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 trans-

mitir conocimientos, sino ofrecer espacios seguros, acogedores 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 apoyan el 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 Educacional
Comeduc