

Estrés de Marzo en la Región de Los Lagos: **Cómo enfrentar el retorno a la rutina con bienestar**

El inicio de marzo en la zona no solo trae consigo el regreso a la rutina, sino también un cambio abrupto en el ritmo de vida. Tras el descanso estival, muchas familias comienzan a sentir la presión de los gastos económicos, el retorno escolar y la congestión propia de la ciudad.

Para orientar a la comunidad, el Dr. Claudio Faúndez Villablanca, psiquiatra del Servicio de Salud Mental del Adulto del Hospital Puerto Montt, explica que, aunque el "síndrome postvacacional" no es un diagnóstico clínico formal, es un fenómeno real que puede derivar en trastornos si no se identifica a

tiempo.

¿Cómo detectar si el estrés superó lo "normal"?

El especialista señala que es natural sentir cierta ansiedad, irritabilidad o cansancio físico, como dolores de cabeza, tensión muscular o alteraciones de sueño, durante este proceso de adaptación. Sin embargo, la clave está en la intensidad y duración de estos síntomas.

"Lo importante para ver cuándo se convierte en un signo de alarma es que estos síntomas sean



desproporcionados tanto en su intensidad como en la duración, al estímulo que los produce y que al mismo tiempo generen una limitación para que yo pueda desarrollar mis actividades con normalidad", explica el profesional.

La Salud Mental de los más Pequeños

Frente a la logística escolar, se recomienda a los padres normalizar la preocupación. Los niños pueden manifestar su estrés a través de la irritabilidad o cambios en el sueño. Es fundamental explicarles por qué cambia la rutina y aplicar un enfoque gradual con las exigencias escolares durante estas primeras semanas de "marcha blanca".

Tips para un "Aterrizaje Gradual" en Familia

Si ya estamos en plena primera semana de marzo, el doctor sugiere las siguientes estrategias para mitigar el impacto del cambio:

- Jerarquizar tareas: No intente resolver todo de inmediato. Clasifique sus pendientes entre urgentes e importantes, abordándolos de forma paulatina.
- Gestión inteligente del correo: Si trabaja con e-mail, revíselos del más reciente al más antiguo; es probable que muchos temas ya se hayan resuelto durante su ausencia.
- Organización contra lo incierto: Anticípese a factores estresantes evitables. Por ejemplo, ante la dificultad de estacionar en trabajo o el tráfico matutino, salir con un margen de tiempo mayor puede reducir la ansiedad.
- Higiene del sueño: Regular el descanso es vital para que el cerebro recupere su enfoque. "Mantener la regularidad de los ritmos biológicos ayuda al cerebro a organizarse y a reducir la carga de estrés percibida", enfatiza el Dr. Faúndez.

El entorno como Aliado

Nuestra zona cuenta con un entorno privilegiado que puede funcionar como un alivio natural frente a las tensiones de esta fecha. A pesar de la llegada de las lluvias y el frío característico que parece instalarse junto con marzo, el contacto con la naturaleza y los espacios abiertos es fundamental para reducir la carga de estrés percibido.

"Una recomendación para abordar eso puntual es aprovechar el entorno privilegiado que tenemos, aprovechar de tener contacto con la naturaleza, con espacios abiertos... eso en sí mismo tiene evidencia demostrada para reducir la carga de estrés percibido", concluye el psiquiatra. Mantener una rutina equilibrada que incluya espacios de bienestar durante los fines de semana no es un lujo, sino un factor protector para enfrentar el año con mayor tolerancia y salud mental.



AVISO DE CORTE DE ENERGÍA PROGRAMADO

Por la presente se informa que se efectuará **CORTE DE ENERGÍA ELÉCTRICA PROGRAMADO, EL DIA MARTES 10 DE MARZO DE 2026, desde las 10:00 a las 16:00 horas** en los siguientes sectores que a continuación se indican:

COMUNA DE LLANQUIHUE: Colegual Grande, Aguas Frías, La Isla, Línea Sin Nombre y sectores aledaños.

Esto se debe a trabajos de mantención y mejoramiento de las redes de Distribución Eléctricas en el sector.

CRELL, les solicita a sus usuarios tomar las precauciones para disminuir los efectos que este corte pudiera ocasionar. Tomar las precauciones necesarias para Aislarse de la red pública si posee un inversor o grupo generador, evitando someter a nuestros trabajadores a riesgos de electrocución.

CRELL, Se reserva el derecho de energizar las instalaciones antes del horario indicado.