

Salud escolar

Esta semana se inició 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 posibles cuadros ansiosos.

Javier Devia González
Facultad de Enfermería y Obstetricia
Universidad de los Andes