

sas gestiones para que los humedales colindantes al río De Las Damas, también tengan reconociendo del Estado de Chile, lo que redundaría en un gran beneficio para la sustentabilidad ambiental del cauce.

Los humedales entregan vida saludable al planeta, es por ello que debemos de protegerlos y nuestra ciudad es privilegiada en poseer estos tan importantes ecosistemas, como son los humedales.

*Ricardo Becerra Inostroza,  
presidente de la Red Ambiental  
Ciudadana de Osorno*

## La hora de la justicia

● Sentada en el banquillo de los acusados, Vivanco vive su propia hora 25: el momento en que el derecho dejó de ser refugio para convertirse en el espejo de una justicia que lucha por recuperar su credibilidad ante la ciudadanía.

Esta crisis, lejos de ser el final del sistema, se presenta como un examen de rigor para nuestras instituciones. El drama judicial que hoy presenciamos no debe interpretarse como una pérdida total de la fe pública, sino como el precio de la transparencia necesaria. Es la prueba de que nadie, sin importar su jerarquía, está por encima de la ley.

Aún creemos en la justicia, preci-

samente porque vemos que el sistema tiene el coraje de revisarse a sí mismo. Esta "hora 25" puede ser el inicio de una etapa renovada donde la probidad y la ética vuelvan a ser el verdadero refugio de todos los ciudadanos.

*Juan de Dios Videla Caro,  
graduado en Ciencias Policiales*

## Vacaciones sin pantallas

● Durante las vacaciones escolares, niños y adolescentes disponen de más tiempo libre y menor estructura cotidiana, lo que comúnmente se traduce en un aumento del uso de redes sociales. Este fenómeno, ampliamente documentado, ha generado un debate necesario sobre sus efectos en la salud mental y el bienestar psicológico en etapas sensibles del desarrollo.

Diversos estudios indican que el uso intensivo de estas plataformas puede asociarse con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y menor satisfacción vital, aunque esta relación no es lineal y continúa en investigación. Factores como el acoso cibernético, las alteraciones del sueño, el sedentarismo y la exposición prolongada a pantallas complejizan este vínculo.

Uno de los mecanismos psicológicos más relevantes es la comparación social. La exposición constante a imágenes y estilos de vida idealizados fa-