



**DINOS
QUE PIENSAS**



cartas@laestrellachiloe.cl

@estrellachiloe

Salud escolar y celulares

Esta semana se inicia el año escolar 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, 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. Los colegios complementan esa formación para proyectar 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. No obstante, muchos establecimientos aún no cuentan con este recurso. Avanzar en su implementación debiera ser parte de una política pública coherente con el desafío que enfrentamos durante los próximos meses.

Javier Devia, académico, U. de los Andes