

VACACIONES SIN PANTALLAS

Señora directora:

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 favorece comparaciones que pueden afectar la autoestima y generar insatisfacción personal, especialmente en niños y adolescentes. Si bien las redes sociales ofrecen espacios de conexión y expresión, el uso excesivo también puede tener efectos adversos.

Desde una perspectiva preventiva, las vacaciones se convierten en una oportu-

nidad para promover un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas. Fomentar rutinas saludables, junto con una mediación parental basada en el acompañamiento, el diálogo y la educación digital, resulta clave para resguardar la salud mental infantil y adolescente.

Eduardo Sandoval-Obando
*Investigador Universidad
Autónoma de Chile*

GARANTES DE LA VIDA Y LA SEGURIDAD

Señora directora:

La reciente formalización de seis excarabineros en Cauquenes por homicidio por omisión, detención ilegal y apremios ilegítimos vuelve a situar en el centro del debate una cuestión esencial del Estado de Derecho: la responsabilidad penal de quienes ejercen el uso legítimo de la fuerza. No se trata solo de un hecho policial grave, sino de un problema institucional que interpela directamente a la función de garante que asumen las policías al privar de libertad a una persona.

Cuando un funcionario detiene a alguien, adquiere el deber legal de resguardar su vida e integridad física y psíquica. Si esa persona muere bajo custodia, no estamos ante un exceso ni un error operativo, sino frente a un homi-