

Fecha: 01-02-2026  
Medio: El Austral de Osorno  
Supl.: El Austral de Osorno  
Tipo: Cartas

Pág.: 9  
Cm2: 310,7

Tiraje: 4.500  
Lectoría: 13.500  
Favorabilidad: ☐ No Definida

**Título:** Cartas: • Osorno, al igual que gran parte del país, está envejeciendo. Esto no es una estadística lejana: es una realidad visible en nuestros barrios, familias y centros de salud. Cada vez somos más las personas mayores de 60 años que, aun teniendo buena salud, controlamos médicos al día y deseos de...



## Envejecer en silencio

● Osorno, al igual que gran parte del país, está envejeciendo. Esto no es una estadística lejana: es una realidad visible en nuestros barrios, familias y centros de salud. Cada vez somos más las personas mayores de 60 años que, aun teniendo buena salud, controles médicos al día y deseos de seguir aportando, sentimos que la sociedad nos va empujando lentamente al silencio.

No se trata sólo de pensiones, aunque ese tema es fundamental. Se trata también de una cultura que privilegia la rapidez, la productividad inmediata y la juventud, y que muchas veces deja de lado la experiencia, la reflexión y el juicio que se construyen con los años. Así, el apagamiento no es sólo económico, sino también intelectual, social, moral y ético.

Cuando una comunidad deja de escuchar a sus personas mayores, no sólo las perjudica a ellas. Se empobrece como sociedad. Se pierde memoria, se pierde perspectiva y se debilita el diálogo entre generaciones. En ciudades como Osorno, con fuerte sentido comunitario y tradición familiar, esto debiera preocuparnos aún más.

Envejecer no debería significar retirarse de la vida social ni resignarse a "no molestar". Con salud bien cuidada, esfuerzo medido y espacios reales de participación, las personas mayores podemos seguir pensando, opi-

nando, enseñando y aprendiendo.

Por eso creo que este es un tema que merece discutirse públicamente: ¿qué lugar estamos dando hoy a quienes envejecen?, ¿qué esperamos de ellos?, ¿y qué estamos dispuestos a recibir como comunidad? Abrir este debate no es mirar al pasado, sino pensar con responsabilidad el futuro que todos, si tenemos suerte, alcanzaremos.

*Alejandro Baeza Soto*

## Día de los Humedales

● El 2 de febrero de cada año se conmemora el Día Mundial de los Humedales, a raíz que, en esa fecha de 1971, se incorporó la Convención sobre los Humedales, acontecido en la ciudad iraní de Ramsar. Para este año el lema es "Los humedales y los conocimientos tradicionales: celebrar el patrimonio cultural".

En el 2020, la Red Ambiental Ciudadana de Osorno presentó el primer estudio geo-referencial de humedales urbanos en nuestra ciudad, identificándose a 22 humedales. Posteriormente, otros humedales se han ido agregando a ese catastro.

Algunos de estos humedales ya han sido reconocidos oficialmente para su protección por parte del Estado.

A su vez, nuestra organización ambientalista ha estado realizando diver-

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-

vorece 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 oportunidad 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  
Universidad Autónoma de Chile*

El Austral de Osorno invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [cronica@australosorno.cl](mailto:cronica@australosorno.cl) o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.

