

Escuelas de verano emergen como respuesta a la crisis de salud mental infantil

Mientras el receso escolar profundiza el uso de pantallas, la ansiedad y la pérdida de rutinas, programas como las Escuelas de Verano de Fundación Kiri buscan proteger el desarrollo socioemocional y cognitivo de niños, niñas y adolescentes.

El verano, tradicionalmente asociado al descanso y la recreación, se ha transformado para miles de niños, niñas y adolescentes en uno de los períodos más críticos del año para su salud mental y desarrollo emocional. La interrupción de las rutinas escolares, la pérdida de espacios de contención y el aumento del tiempo frente a pantallas configuran un escenario que la evidencia describe como de alta vulnerabilidad.

Hoy, 1 de cada 3 niños y niñas en Chile presenta algún trastorno psiquiátrico y post pandemia, un 60% manifiesta síntomas de ansiedad, estrés o depresión. A ello se suma una transformación profunda de la infancia: el juego libre ha caído en un 70% en la última década, y 7 de cada 10 niños tiene dificultades para reconocer y expresar sus emociones, habilidades clave para el aprendizaje, la convivencia y la autorregulación.

Durante el verano, estas brechas tienden a profundizarse y las pantallas pasan a ser la principal fuente de entretención. La

evidencia asocia este uso intensivo con dificultades en la regulación emocional, alteraciones del sueño, mayor irritabilidad y menor interacción social, afectando directamente el desarrollo de las funciones ejecutivas, como la atención, la memoria, la planificación y el autocontrol.

Frente a este escenario, las escuelas de verano están emergiendo como una herramienta de protección y continuidad del desarrollo infantil. Más que espacios recreativos, estos programas ofrecen entornos estructurados de aprendizaje socioemocional, donde el juego, la exploración y el vínculo con otros cumplen un rol central, que es terapéutico y formativo.

Ese es el enfoque del programa de Escuelas de Verano de Fundación Kiri, que durante enero trabaja con niños y niñas de distintos municipios para fortalecer habilidades socioemocionales y funciones ejecutivas mediante actividades artísticas, deportivas, científicas y recreativas. "El verano no es un período neutro para el desarrollo infantil. Cuando se pierden rutinas, vínculos y estimulación, pueden producirse retrocesos que afectan el bienestar y el aprendizaje. Estas escuelas de verano han sido diseñadas para cuidar y sostener esos procesos críticos.", explica Florencia Álamos, directora ejecutiva de Fundación Kiri.



Mayor interacción social

Especialistas subrayan que regular el uso de pantallas y promover el juego activo y la interacción social son claves para proteger la salud mental infantil durante las vacaciones. En esa línea, Antonia Echenique, Coordinadora de Formación de Kiri, recomienda establecer horarios claros de uso de dispositivos, evitar pantallas antes de dormir, fomentar el juego libre y al aire libre, compartir actividades en familia y mantener rutinas básicas de sueño y alimentación.

"Las vacaciones pueden transformarse en un espacio de recreación y encuentro que favorezca el desarrollo emocional de niños y niñas, siempre que existan oportunidades reales para el juego, el vínculo y la interacción con otros. Ahí es donde programas como las escuelas de verano hacen una diferencia real", concluye.