

Título: -Se aproxima un nuevo cambio: con la llegada del horario de invierno, los relojes se retrasarán una hora. Aunque a simple vista parece un ajuste menor, el organismo no siempre lo experimenta de la misma forma. Nuestro cuerpo funciona con un ritmo interno que regula el sueño, la energía y múltiples procesos biológicos.

C Cartas

Cambio de hora

●Se aproxima un nuevo cambio: con la llegada del horario de invierno, los relojes se retrasarán una hora. Aunque a simple vista parece un ajuste menor, el organismo no siempre lo experimenta de la misma forma.

Nuestro cuerpo funciona con un ritmo interno que regula el sueño, la energía y múltiples procesos biológicos. Cuando ese reloj se modifica, aunque sea en una hora, puede generar desajustes temporales. Es habitual sentir somnolencia en horarios poco habituales, dificultad para dormir o una leve baja en la concentración durante los días siguientes.

A diferencia del horario de verano, este cambio suele ser más fácil de sobrellevar. Aun así, no es automático. El organismo necesita algunos días para adaptarse, y ciertos hábitos pueden hacer esa transición mucho más amable.

Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse es clave. Aprovechar la luz natural durante la mañana también ayuda a ordenar el reloj interno. En la noche, en cambio, conviene bajar la intensidad: menos pantallas –lo que puede ser un desafío en niños y jóvenes–, menos luz artificial y un entorno que invite al descanso.

La alimentación liviana en la noche y la actividad física regular también aportan a un mejor dormir. Solo hay que evitar ejercitarse justo antes de acostarse, para no activar el cuerpo cuando debería empezar a relajarse.

El cambio de hora puede parecer menor, pero escuchar al cuerpo en esos

días marca la diferencia. Ajustar las rutinas con cierta flexibilidad permite una mejor adaptación y evita que este pequeño movimiento del reloj se traduzca en varios días de cansancio acumulado. Porque, aunque el reloj se atrase una hora, el cuerpo no lo hace al mismo ritmo.

Dr. Willian Aranguibel

Mara Sedini

●La política chilena tiene una memoria sorprendentemente corta cuando se trata de coherencia. Hace apenas unos años, buena parte de la izquierda y de la ultraizquierda levantaba con entusiasmo la bandera de la "sororidad", presentándola como un principio moral cuestionable de solidaridad entre mujeres frente a la adversidad. Sin embargo, basta observar el trato que han dado recientemente a la ministra Mara Sedini para constatar que ese discurso parece haber quedado archivado cuando la protagonista no pertenece a su propio sector político.

Un ejemplo particularmente lamentable fueron las ofensivas y odiosas declaraciones que la exdiputada comunista Carmen Hertz publicó en la red social X, en un tono que poco tiene que ver con el respeto y la empatía que durante años predicaron desde el "progresismo". La ministra Sedini, como cualquier autoridad pública, puede cometer errores –errar es humano–, pero reducir el debate político a grotescas burlas y descalificaciones personales demuestra una fal-

ta de consecuencia difícil de ignorar. Si la sororidad era un valor real y no una consigna circunstancial, cabría esperar al menos un mínimo de respeto entre quienes dicen defenderla.

Más allá de las polémicas, lo verdaderamente importante es que el país logre salir adelante de la compleja situación que enfrenta. Chile atraviesa problemas urgentes, como el deterioro de la seguridad pública y la delicada situación financiera en las arcas públicas que habría dejado el gobierno anterior, razón por la cual se encargó una auditoría externa cuyos resultados se esperan con atención. En ese contexto, el debate político debería concentrarse en soluciones y responsabilidad institucional, no en ataques que revelan la distancia entre los discursos morales que algunos proclamaban ayer y las prácticas que exhiben hoy.

Iván Olguín

Ley de Adopción

●Señor Director:

En Agosto de 2025 Chile dio un paso adelante con la nueva Ley de Adopción (N° 21.760), que después de 10 años de tramitación, busca aglilizar y mejorar los procesos para que niñas y niños puedan contar con una nueva familia. Para que la ley opere, el Estado debe enviar el reglamento correspondiente que defina su operatividad técnica.

Desde Pacto Niñez, plataforma que agrupa 130 organizaciones de la socie-

dad civil comprometidas con la niñez, vemos con preocupación el retiro de este reglamento desde la contraloría por parte del ejecutivo. Si bien es prerrogativa de las autoridades revisar cada reglamento, queremos recordar que la actual propuesta fue levantada con un proceso participativo que logró un consenso técnico y político entre especialistas y distintos grupos comprometidos con la niñez. Esperamos que este proceso de revisión permita obtener un mejor reglamento, en plazos acotados y manteniendo estándares de participación, transparencia y sobre todo, poniendo el interés superior de la niñez en el centro de todos los procesos que sean reglamentados.

Como plataforma de la sociedad civil, reiteramos nuestra disposición a colaborar con esta revisión y seguir trabajando en conjunto por el bienestar de la niñez, aportando nuestra experiencia territorial para asegurar que las trayectorias de vida de niños y niñas no se vean postergadas por trámites pendientes.

Red de Organizaciones Pacto Niñez

Comercio y días electorales

●La discusión parlamentaria sobre el cierre del comercio en días de elecciones sigue siendo necesaria, no solo por su urgencia, sino para otorgarle la relevancia que merece a esta norma que sigue generando efectos concretos y negativos.

La regulación vigente establece una restricción específica que afecta a locales agrupados bajo una misma razón social (malls, strip centers y caracoles), mien-

tras que el comercio de calle sí puede hacerlo. Esta diferencia impacta la competitividad del sector, genera pérdidas económicas y menores ingresos para miles de trabajadores que dependen de comisiones y bonos asociados a ventas.

Resulta relevante precisar adecuadamente el foco de la discusión legislativa, ya que, más que discutir la eliminación del feriado legal de los días de votación, el debate se centra en revisar el artículo 38 del Código del Trabajo, de manera de corregir la restricción específica que hoy afecta a los locales bajo una misma razón social.

Este enfoque permitiría resguardar el sentido cívico de la jornada electoral, manteniendo su carácter de feriado, pero al mismo tiempo avanzar hacia una regulación más equitativa que no discrimine entre distintos formatos de comercio.

Como representantes de pequeñas, medianas y grandes empresas del retail, creemos que es fundamental retomar esta discusión y avanzar en ajustes que reflejen la realidad actual del sector, promoviendo reglas más justas y coherentes.

*Andrés Bogolasky
 Presidente AG Marcas del Retail*

El Diario de Atacama 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 director@diarioatacama.cl o a la dirección Atacama 725-A, Copiapó.