

profundo de la vida. El valor del esfuerzo, el

presidente USEC

COLUMNA

**Pablo Baeza Soto, director ejecutivo
SLEP Chiloé**



Pausa necesaria para el bienestar educativo

Las vacaciones de invierno son más que un receso en el calendario escolar: son una pausa vital para cuidar la salud mental, especialmente tras los efectos prolongados de la pandemia de covid-19. Estudiantes, docentes, asistentes y familias han experimentado un desgaste emocional sostenido en los últimos años. Por eso, este tiempo de descanso no solo es deseable, sino necesario. Expertos en salud mental, como el psicólogo Sebastián Castillo de la Clínica Quilín, han señalado que el descanso regular ayuda a prevenir cuadros de ansiedad, mejorar el ánimo y recuperar el sueño, un aspecto especialmente alterado durante y después

de la pandemia. Además, este receso ofrece la oportunidad de reconectar con lo familiar, fomentar el juego, la conversación y el autocuidado, fundamentales para el desarrollo emocional de niños, niñas y adolescentes. Para los equipos docentes y asistentes de la educación, las vacaciones permiten renovar energías, cuidar su salud y reorganizar el segundo semestre con nuevos enfoques. Al mismo tiempo, este período es crucial para el SLEP Chiloé, ya que posibilita realizar mantenciones, resolver problemas de infraestructura y mejorar las condiciones físicas de los establecimientos sin interrumpir el proceso pedagógico. Invitamos a

toda la comunidad a aprovechar estos días de retorno igualmente importantes, porque al regresar, volvemos con energía y entusiasmo para continuar aprendiendo. Retomar las rutinas será clave: ellas entregan estructura, seguridad y favorecen la concentración, la memoria y la autonomía. Las rutinas son aliadas silenciosas del aprendizaje y del bienestar escolar. Feliz retorno a clases para todos y todas. Nos reencontramos, con fuerza, alegría y el compromiso de seguir construyendo escuelas saludables y acogedoras. Cuando la educación pública avanza, Chile avanza.