

Normas

● Las normas están para cumplirlas. Es lamentable la noticia de la detención en Estados Unidos de un músico Osorno.

Sin embargo, al leer la nota queda claro que el músico no cumplía las normas.

Es la tercera vez que iba a Estados Unidos con visa de turista y se dedicaba a trabajar como músico.

Además, su última visa de turismo venció en septiembre 2025 y su detención se produjo el 24 de enero, o sea cinco meses estaba ilegal en Estados Unidos.

A veces es doloroso ver estas noticias, pero confirma lo que muchas veces se relativiza. Las normas se hacen, las normas se cumplen.

Lo peligroso es cuando los gobernantes caen en estas prácticas.

Hoy en Chile, se ha normalizado, no respetar las normas y relativizar las leyes.

Rodrigo Müller Rehbein

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 cibernetico, 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 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,
académico U. Autónoma de Chile*

Verano e ITS

● Cada verano se repite una paradoja sanitaria: mientras aumentan la movilidad, los encuentros sexuales y las conductas de riesgo, la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) pierde visibilidad. Pero la evidencia es clara: las ITS no disminuyen en vacaciones; al contrario, aumentan cuando se debilita la información, el acceso a insumos y los controles de salud.

La OMS y ONUSIDA advierten del alza de sífilis, gonorrea y VIH, especialmente en jóvenes. En Chile, la autoridad sanitaria confirma esta tendencia, mostrando que los avances biomédicos no bastan sin prevención y educación sexual sostenida.

El verano concentra factores de riesgo: mayor consumo de alcohol, relaciones ocasionales, menor uso de preservativo y una falsa sensación de seguridad asociada al “descanso”. A esto se suma la menor vinculación con servicios de salud, lo que retrasa diagnósticos y favorece la transmisión silenciosa.

La prevención no se limita a repartir condones: requiere educación integral, testeo oportuno, consejería sin