LITORALPRESS

Fecha: 14-03-2026
Medio: El Austral de Osorno
Supl. : El Austral de Osorno
Tipo: Cartas
Título: Cartas: · Valoro y respeto el discurso del presidente de la República pronunciado desde La Moneda y dirigido a todo el pueblo de Chile, por su cercanía y real compromiso con los problemas de la gente y que por lo demás se identifica en todas sus acciones previas con la frase señalada por la Madre Te

Pág. : 9
Cm2: 316,4
VPE: $ 275.234

Tiraje: 4.500
Lectoría: 13.500
Favorabilidad: No Definida

Cartas

Primer discurso del Presidente

● Valoro y respeto el discurso del presidente de la República pronunciado desde La Moneda y dirigido a todo el pueblo de Chile, por su cercanía y real compromiso con los problemas de la gente y que por lo demás se identifica en todas sus acciones previas con la frase señalada por la Madre Teresa de Calcuta "el ejemplo arrastra", lo que sin duda es más importante que la retórica.

Si en algo puedo contribuir con los asesores, es recordar que Chile a nivel jurídico limita con el Polo Sur, de acuerdo con el Decreto N° 1747 del 6 de noviembre de 1940 promulgado por el Presidente Pedro Aguirre Cerda.

Eduardo Villalón Rojas, Centro de Estudios Hemisféricos y Polares

Las dos caras de la moneda

● La nueva normativa que prohíbe el uso de celulares en los colegios se ha convertido en una medida que ha generado debate en la comunidad educativa. Resulta necesario conocer los argumentos a favor y en contra, con el fin de comprender mejor este nuevo escenario.

Limitar el uso del celular en los colegios, sin duda, puede influir en funciones ejecutivas como la atención y concentración de los estudiantes. Es sabido que estos dispositivos actúan como un distractor a través de notificaciones y redes sociales, entre otros, ofreciendo una constante estimulación que compite con los procesos cognitivos necesarios para lograr un aprendizaje significativo.

Asimismo, a nivel de convivencia escolar, esta medida puede constituirse en un factor protector, ya que el contacto cara a cara es fundamental para mantener relaciones y vínculos con compañeros. De este modo, se promueven habilidades sociales esenciales para un desarrollo integral, las que, por cierto, se han visto especialmente afectadas desde la pandemia.

Por otro lado, la prohibición genera una resistencia que se asocia a una pérdida de autonomía en los estudiantes, la sensación de restricción puede ser sinónimo de malestar, sobre todo en un mundo que avanza en la transformación digital, siendo incluso una herramienta pedagógica en contextos regulados.

Además, no se puede obviar que para muchas familias el celular cumple un rol asociado a la seguridad, especialmente frente a situaciones de emergencia. Por lo tanto, no contar con este canal de comunicación puede generar una percepción de incertidumbre respecto de la seguridad de sus hijos.

Como toda medida nueva, esta requiere un periodo de adaptación antes de poder evaluarla adecuadamente. Por ahora, es fundamental transmitir a los estudiantes la importancia de ajustar su comportamiento a estas directrices. Asimismo, es necesario recordar que los adultos deben mostrar coherencia entre lo que dicen y lo que hacen, de modo que los jóvenes puedan encontrar sentido a esta normativa y así avanzar en las metas propuestas.

Ivonne Maldonado, Universidad de Las Américas

Dormir no está en una pastilla

● La ansiedad por dormir bien nos empuja a soluciones rápidas. Entre melatonina, zopiclona y productos "naturales", la oferta crece y el insomnio persiste. El problema no es sólo de elección: es de enfoque. Dormir no se "compra"; se construye con hábitos y, cuando corresponde, con un tratamiento dirigido a la causa.

La zopiclona puede ayudar puntualmente, pero su uso prolongado conlleva tolerancia, dependencia y somnolencia residual. Los productos de venta más libre, como Neurexan, exhiben un perfil de seguridad habitual, pero su beneficio clínico es variable por su naturaleza y evidencia limitada. Y lo "natural" –valeriana, pasiflora, manzanilla– no es sinónimo de inocuo: interacciones, sedación excesiva y variabilidad de calidad están documentadas.

El mayor costo de la automedicación es ocultar diagnósticos: ansiedad, depresión, apnea del sueño o trastornos metabólicos. Cuando el insomnio se extiende más de dos o tres semanas, cuando subimos dosis para lograr el mismo efecto o cuando aparecen somnolencia diurna, problemas de memoria o ronquidos con pausas, es tiempo de consultar.

La política pública y la práctica clínica deben converger en lo esencial: educar en higiene del sueño (horarios regulares, menos pantallas y luz intensa, reducción de cafeína vespertina, ejercicio, dormitorio oscuro y silencioso) y acceso oportuno a evaluación profesional.

Francisco Álvarez, académico Química y Farmacia U. Andrés Bello

En la élite de la arquitectura

● El Premio Pritzker, considerado el Nobel de la Arquitectura, ha sido conferido por segunda vez en diez años a un arquitecto chileno. La permanente búsqueda, el talento, la visión y el compromiso de Smiljan Radic Clarke por expandir el arte de la arquitectura, así como su contribución a la humanidad desde el ambiente construido, han sido justamente reconocidos.

Este logro, comparable al alcanzado por Mistral y Neruda en literatura, da cuenta de un desarrollo disciplinar sólido y vanguardista que vuelve a posicionar a Chile en la élite de la arquitectura mundial.

Daniel Schmidt Mclachlan Universidad Autónoma de Chile

Proyectos de televisión

● No puedo comprender que los canales de televisión no puedan entregar programas de interés cultural. El jueves un canal dedicó 3 horas a hablar de la infedilidad, de no sé quién, porque no me interesa, con la hija de Pamela Díaz. Qué nos importa esa porquería. Por las noches ni hablar. Sólo por citar: "Mundos Opuestos", un programa último de ordinario y televisado. Pregunto: ¿qué programa cultural y de enseñanza, especialmente para nuestra juventud, ofrecen los canales chilenos?. Son una vergüenza

Carlos Olivares Covarrubias

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** o a la dirección **O'Higgins 870, Osorno.**