

# Adolescencia, verano y silencios incómodos



**Macarena Arriagada  
Belmar**

**Directora de Obstetricia  
U. Andrés Bello, sede  
Viña del Mar**

**E**l verano suele presentarse como una etapa de libertad y descanso, pero para muchos adolescentes también es un período de mayor exposición a riesgos en salud sexual y reproductiva. La menor supervisión adulta, el aumento del tiempo libre, el uso intensivo de redes sociales y la ausencia de espacios de conversación convierten estas semanas en un momento crítico que pocas veces se aborda con la seriedad necesaria.

La OMS y la UNESCO coinciden en que la falta de educación sexual integral y de comunicación abierta con adultos significativos

se asocia a un inicio sexual más precoz, menor uso de métodos anticonceptivos y mayor riesgo de infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados. Estos riesgos se agudizan cuando predominan el silencio, la desinformación o enfoques punitivos que reemplazan al acompañamiento.

En Chile persisten brechas relevantes en educación sexual, muchas de ellas marcadas por desigualdades territoriales y socioeconómicas. Durante el año escolar, la escuela cumple —con limitaciones— un rol protector. Sin embargo, en vacaciones ese espacio desaparece y numerosas familias no cuentan con herramientas para dialogar sobre consentimiento, autocuidado, vínculos y toma de decisiones informadas, especial-

mente con adolescentes.

Desde la matronería entendemos esta etapa como un periodo que requiere orientación, no control; información, no miedo. Tanto el Colegio Internacional de Matronas (ICM) como ONU Mujeres sostienen que el acompañamiento respetuoso y basado en derechos fortalece la autonomía progresiva y reduce conductas de riesgo, especialmente en niñas y adolescentes, quienes enfrentan mayores desigualdades y consecuencias.

El verano no crea los problemas, pero sí los visibiliza. La pregunta es si seguiremos optando por el silencio o asumiremos la responsabilidad compartida de acompañar a adolescentes en una etapa clave de su vida, también —y especialmente— durante las vacaciones.

## Fiebre por la Melatonina



siones pediátricas en una década, muchas asociadas a presentaciones en formato de gomitas que facilitan ingestas accidentales. En