LITORALPRESS

Fecha: 21-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Crece preocupación ante escolares que se levantan a las 5:00 am para “arreglarse”

Pág. : 12
Cm2: 699,9
VPE: $ 9.193.736

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Fenómeno está presente en el país:

Crece preocupación ante escolares que se levantan a las 5:00 am para “arreglarse”

En redes sociales circulan videos de adolescentes que se despiertan temprano para seguir extensas rutinas de cuidado de la piel, maquillaje y peinado. Especialistas recomiendan estar pendientes de los hábitos de sueño y de posibles riesgos dermatológicos, abordando la situación desde la comprensión.

TERESA LEIVA UBILLA

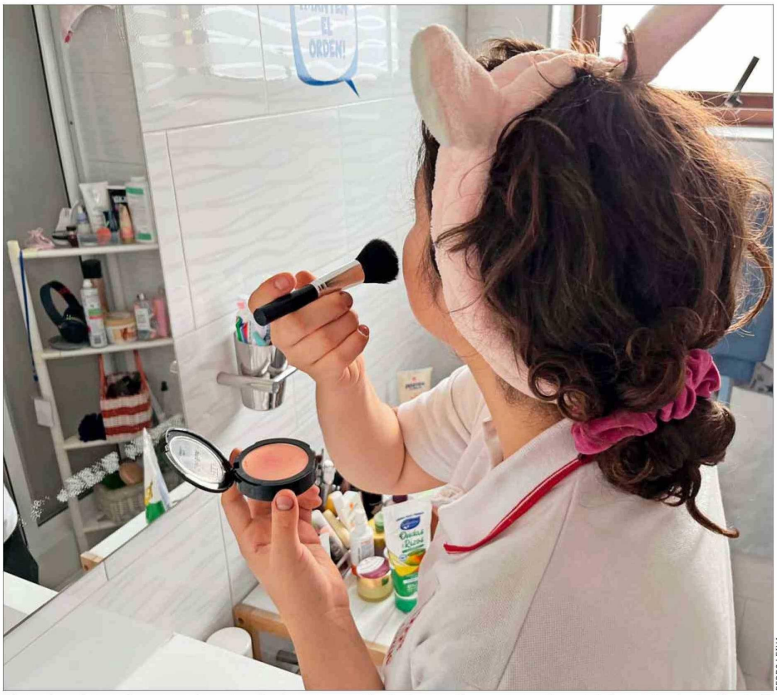
A inicios de marzo, cuando la mayoría de los escolares volvían a clases, la *influencer* chilena Valentina Saini subió un video a redes con la pregunta: ¿las adolescentes van a estudiar o a modelar al colegio?

En los más de tres mil comentarios del video, muchas mamás aseguraban que sus niñas, al igual que la hija de la *influencer*, se despertaban a las cinco de la mañana para alistarse antes de ir a estudiar.

“A las 4:30 la mía está bañándose y entra a las 8:00”, “las mías pusieron alarma a las 6:00 y vivimos a tres cuadras del colegio. Van en 7° básico”, “mi hija se levanta súper temprano, se hace *skincare*, maquillaje y alisado. No sé si será parte de alguna asignatura esto”, “mi hija igual; parece una modelo cuando va al colegio”, son algunos de los comentarios en el video.

En redes sociales los *get ready with me* (que en español significa “arréglate conmigo”) o “grwm”, por sus siglas, son una tendencia global de la que Chile no está libre. En estos clips, miles de usuarios, en su mayoría mujeres, muestran el proceso en el que se maquillan y se visten para salir. Al buscar en TikTok “grwm para ir al colegio” se puede ver que las escolares no son inmunes a esta moda.

Para Felipe Giacaman, jefe de Neurología Infantil de la Clínica Santa María, el “querer ser perfectas” se asocia fuertemente a la exposición de las niñas a este tipo de videos.



PEDRO LEIVA

“Cuando estamos inseguros hacemos rituales, pero cuando sientes que tienes que seguir un patrón exacto pierdes libertad”, dice a propósito de esta tendencia la psiquiatra Mariana Labbé.

Ese fue el caso de la estudiante de 1° medio Laura Chacón (14): “Yo veía (en redes sociales) que las niñas hacían su rutina de maquillaje y decía ‘¡yo también quiero!’”. Ella vive a quince minutos caminando de su colegio y se despierta dos horas antes de la hora a la que le corresponde entrar. “Más que nada es porque soy muy lenta, entonces prefiero despertarme antes para tener más tiempo para bañarme, vestirme y maquillarme”, dice. Además, asegura que sus compañeras de curso llevan rutinas similares.

El testimonio de Agustina Romero (15) es similar: “Me cuesta un poco levantarme temprano, pero me lavo la cara con agua fría y me meto a bañarme, ahí me aplico una máscara de pelo y la dejo actuar como cinco minutos. Después de bañarme me hago la *skincare* con muchos productos, hidratantes más que nada. Luego me pongo protector térmico en el pelo, me lo seco y me lo aliso, pero me lo aliso por sectores, entonces me demoro. Después me empiezo a vestir y me maquillo. Me pongo base, corrector, encrespador, labial. También cremas en el cuerpo y aceites para el pelo; me pongo perfume y ahí estoy lista para irme”.

Lo que preocupa a los padres en relación a esta práctica es la falta de sueño que puede conllevar, plantea el neurólogo.

“Que los adolescentes no duerman en promedio nueve o diez horas porque se quedan pegados al celular o porque se despiertan muy temprano, afecta directamente a su carácter. Son adolescentes que están malhumorados y que prestan poca atención en clases”, señala.

Círculo vicioso

Otra preocupación es el posible daño a la piel que pueda generar el maquillaje en sus hijas.

“Hay dos grupos de papás, los que vienen (a la consulta) para que les digamos a sus hijas que no se pueden maquillar, y ahí somos la voz de poder, y los que llegan buscando sugerencias. Mi opinión es que prohibir no funciona en nada”, dice la dermatóloga infantil de Clínica U. de los Andes, Ligia Aranibar. Para la especialista, es importante fijarse en la edad y frecuencia en la aplicación de maquillaje: “Una cosa es que se maquillen un fin de semana para ir a un cumpleaños, y otra que se maquillen todos los días, que sí tiene efectos secundarios (...) También es distinto si tienen 8 años o tienen 15”.

Entre estos posibles efectos está la dermatitis de contacto, la sensibilización temprana y el acné cosmético, “que es un círculo vicioso porque para ocultar ese acné se ponen más maquillaje”, dice la dermatóloga.

Laura Chacón concuerda: “La única vez que me dio alergia fue cuando tenía 12, pero ahí no usaba casi nada de maquillaje”.

El consejo de la especialista es utilizar productos que estén acordes a la edad. Por ejemplo, recomienda fijarse en que la etiqueta de los productos indique que sean hidratantes, hipoalergénicos y no comedogénicos, es decir, libres de aceites.

“Es nuestro rol enseñar a los padres y a las niñas los riesgos que puede producir el maquillaje en menores”, señala Aranibar.

Según la psiquiatra infantojuvenil de Clínica Mirandes Manquehue, Mariana Labbé, “la apariencia es parte clave de la identidad en la adolescencia, porque hay una búsqueda de aceptación motivada por presión social”.

Para ella, más que juzgar a las adolescentes, hay que entender sus motivos e incentivar su pensamiento crítico, para que no pierdan de vista el autocuidado: “No es una simple superficialidad, sino un fenómeno propio del desarrollo, que a veces se puede reflejar en inseguridad o autoexigencia”.

La especialista aconseja generar acuerdos entre padres e hijos. Por ejemplo: “Arréglate cuarenta minutos y si no quedas como quieres, sales igual”. Además recomienda “mantener prioridades no negociables como el sueño —se debe dormir cierta cantidad, y según eso se deben programar los horarios— y las responsabilidades”.