

CARTAS A LA DIRECTORA

VACACIONES SIN PANTALLAS

Señora directora:

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 cibernético, 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 saluda-

bles, 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
Investigador Universidad Autónoma de Chile

GOBERNANZA, LA CLAVE PARA LA VIVIENDA

Señora directora:

En el reciente seminario sobre desarrollo urbano hacia el 2050, desde el Consejo de Políticas de

Infraestructura (CPI) planteamos una propuesta central: la vivienda no debe ser vista como una solución individual, sino como un proyecto colectivo de barrios sostenibles. Sin embargo, el modelo actual enfrenta un nudo crítico de gobernanza que frena cualquier avance significativo.

Hoy existe una fragmentación que impide que la infraestructura y el urbanismo avancen con agilidad.

Es difícil proyectar ciudades resilientes si cada actor —ministerios, empresas estatales y municipios— opera por cuenta propia. Por ello, proponemos la creación de un "Consejo Regional para la habitabilidad de las ciudades".

Esta entidad, emanada desde los municipios y articulada por el Gobierno Regional, funcionaría como una uni-

dad ejecutiva encargada de la planificación, identificación de proyectos y seguimiento de inversiones. El objetivo es claro: dotar a cada región de una política de vivienda con mirada de largo plazo. Solo mediante una gobernanza colegiada lograremos que el Chile del 2050 sea un territorio integrado.

Carlos Cruz
*Director ejecutivo
Consejo de Políticas de Infraestructura*

LOS NIÑOS A CLASES EN MARZO

Señora directora:

Los incendios en el sur destruyeron tres colegios y cuatro jardines infantiles, dejando a más de 800 niños sin un lugar donde estudiar, a pocas semanas de iniciar el año escolar. Y en un país donde el ausentismo ya es una alarma nacional, no podemos permitir que esta tragedia abra todavía más la brecha.

Para que esta situación no se agrave en los alumnos de Punta de Parra, Lirquén y otras zonas afectadas, debemos comprometernos —autoridades, empresas y las propias comunidades— a concentrar nuestros esfuerzos en una primera misión de la reconstrucción: los niños deben estar en clases en marzo.

Los menores afectados en esta catástrofe no solo vieron sus hogares —o los de sus amigos y familiares— consumidos por el fuego; también fueron testigos de cómo se destruían sus escuelas.

En pocos días han tenido que procesar el dolor de una emergencia devastadora para sus comunidades.

Por eso, no podemos permitirnos que, llegado marzo, ellos no puedan reencontrarse con sus compañeros y profesores, en salas de clases habilitadas para seguir educándolos y cuidándolos.

En 16 años de trabajo en distintas catástrofes, hemos visto que el primer paso de la reconstrucción es levantar nuevamente la infraestructura comunitaria, y en particular las escuelas. Eso permite mantener unidos, a través de espacios compartidos, los lazos de una comunidad. Si los niños vuelven a clases en marzo, sus padres recuperan la certeza de que sus hijos siguen formándose en un lugar seguro. Con esa tranquilidad, también podrán iniciar la difícil tarea de volver a levantarse.

Desde Desafío Levantemos Chile hemos comprometido, junto a las organizaciones vecinales y las autoridades, todo nuestro esfuerzo para levantar cuanto antes escuelas de emergencia de primer nivel y acompañar a las comunidades escolares hasta la reconstrucción de sus espacios definitivos.

Para que los niños vuelvan a clases en marzo, la sociedad civil debe poner la educación escolar al centro, hacerla prioridad y poner a disposición de esta problemática pública la eficiencia y rapidez de las soluciones privadas.

Nicolás Birrell
Presidente Desafío Levantemos Chile