

Higiene y autocuidado en la escuela

Señor Director

Hablar de higiene y autocuidado en las escuelas no es solo referirse a hábitos básicos, sino a una dimensión clave del bienestar y del aprendizaje para todos. En los espacios educativos conviven estudiantes con diversas realidades, por lo que estos factores deben entenderse como una construcción colectiva, más que como una exigencia individual.

La higiene personal influye en la autoestima, en la seguridad y en la forma en que los estudiantes se relacionan. Sentirse cómodo con uno mismo favorece la participación y la integración. Sin embargo, es fundamental abordar este tema con respeto, evitando juicios, ya que no todos cuentan con las mismas condiciones para sostener rutinas de cuidado.

La escuela tiene un rol formativo esencial. Promover prácticas como el lavado de manos, el orden personal o el cuidado del entorno no es imponer normas, sino ofrecer herramientas para la vida. Estas acciones también fortalecen la convivencia, al fomentar el respeto por los espacios comunes y por los otros.

Desde lo pedagógico, el autocuidado se vincula con la autonomía.

Enseñar a los estudiantes a responsabilizarse de su bienestar implica acompañar, orientar y valorar sus avances. En este proceso, el rol docente es clave, no solo desde el discurso, sino desde el ejemplo cotidiano.

*Jessica Durán/ Académica
Pedagogía en Educación
Diferencial UDLA*

Salud mental: un compromiso colectivo

Señor Director

El lamentable suicidio de un estudiante ocurrido en dependencias de una universidad de Santiago generó una profunda conmoción y obliga a reflexionar sobre una realidad que atraviesa a la sociedad en general: el creciente malestar emocional y la dificultad para sostener las exigencias de la vida actual en silencio.

El sufrimiento psicológico y el suicidio son complejos y multifactoriales, pueden existir elementos sociales, familiares, económicos, culturales, académicos y personales que interactúan de manera profunda y muchas veces de manera invisible sobre la salud mental de las personas, causándoles dolor. En este contexto, resulta esencial interpelarnos como comunidad humana.