

## Salud Escolar

Señora Directora:

Esta semana se inicia el año escolar en Chile con la restricción del uso de teléfonos celulares durante la jornada escolar. La medida busca favorecer la concentración y la convivencia, objetivos compartidos por la mayoría de las comunidades educativas. Sin embargo, su implementación ha carecido de un plan de contención y acompañamiento acorde a la realidad actual de la salud mental infanto juvenil.

La evidencia muestra que el uso excesivo de pantallas se asocia a mayor ansiedad, alteraciones del sueño y dificultades atencionales. En un contexto donde los problemas de salud mental en niños y adolescentes han aumentado sostenidamente en los últimos años, el retiro abrupto del dispositivo puede generar irritabilidad o desregulación en estudiantes con alta dependencia digital. Regular es necesario; hacerlo sin un plan claro es una omisión preocupante.

Reformar estos hábitos exige corresponsabilidad. Las familias deben establecer límites y rutinas saludables en el hogar. Los colegios complementan esa formación para proyectar generaciones con

mayor capacidad analítica y pensamiento crítico.

En este escenario, la enfermería escolar resulta fundamental para la detección precoz y contención inicial de posibles cuadros ansiosos. No obstante, muchos establecimientos aún no cuentan con este recurso profesional. Avanzar en su implementación debiera ser parte de una política pública coherente con el desafío que enfrentamos durante los próximos meses.

*Javier Devia González*

*Universidad de los Andes*

## Therians

Señora Directora:

El fenómeno therian suele analizarse desde la psicología o la anécdota generacional. Sin embargo, su expansión revela que junto con conectar identidades, la tecnología las produce.

Los foros de los noventa permitieron que experiencias dispersas hicieran eco y en esta línea, la irrupción del internet convirtió lo distinto en comunidad. De este modo, la conversación en torno a la máscara y la cola adquirió preponderancia. De hecho, cuando alguien lee “yo también hacía eso”, el recuerdo cam-