



Envía tus opiniones y comentarios nos interesan | mail > [diario@ladiscusion.cl](mailto:diario@ladiscusion.cl)

## Vacaciones escolares

Señor Director:

La salud mental es esencial para el desarrollo integral de niños y adolescentes, tal como lo destaca UNICEF. Por ello, las vacaciones escolares representan una valiosa oportunidad para promover su bienestar físico y cognitivo-emocional.

Un paso clave en ese sentido, es establecer rutinas de sueño consistentes. Dormir lo suficiente mejora el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo. También es crucial regular el uso de dispositivos móviles, promoviendo un equilibrio que combine actividades digitales significativas con interacciones familiares y sociales.

Las actividades al aire libre, como caminatas, deportes recreativos o visitas a parques, reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo y fortalecen la conexión con la naturaleza. El tiempo compartido en familia, a través de juegos, proyectos de arte y creatividad o preparación de comidas, refuerza los vínculos emocionales y crea recuerdos duraderos.

Equilibrar actividades estructuradas con tiempo libre no planificado permite a los niños relajarse, compartir con pares y recargar energías sin la presión de horarios. Este enfoque no solo mejora la experiencia vacacional, sino que también fomenta hábitos saludables y de resiliencia, garantizando que regresen a clases con confianza y energía renovada.

Aprovechemos esta oportunidad para priorizar el bienestar de nuestros hijos y ayudarlos a hacer la transición al nuevo año con una vitalidad y una confianza renovada, valorando los esfuerzos, logros y aprendizajes acumulados durante el año.

*Eduardo Sandoval-Obando*

## La clave es el profesor

Señor Director:

Si en algo hemos sido constantes, es en que escolares y adultos chilenos

comparten el estancamiento formativo según múltiples mediciones nacionales e internacionales.

Arrastramos pendientes endémicos, y las estrategias que usamos para resolverlos han demostrado ser ineficientes. El mundo cambia de manera vertiginosa, pero lo que pasa en la sala se mantiene igual que siempre.

Urge poner las fichas donde sabemos que podemos generar impactos y, cuando hablamos de educación, las fichas deben ponerse en los profesores. Ellos son quienes tienen el mayor poder de influir sobre el aprendizaje de sus estudiantes. Ahí es, por lo tanto, donde nos jugamos el partido: en entrenar a nuestros profesores para liderar el aprendizaje del futuro

La clave es el profesor. Ahí deben focalizarse los esfuerzos. No ponerlo en la cúspide de las preocupaciones es seguir en el mundo al revés.

*Valentina Araya*  
*Directora ejecutiva Proyecto Aprender*

## Salud inclusiva

Señor Director:

La salud es un derecho, no un privilegio. Sin embargo, cuando se promueven políticas sobre salud inclusiva, pareciera que se nos excluye automáticamente a las personas con discapacidad intelectual.

Como Expertos por Experiencia tenemos observaciones al proceso participativo al que ha llamado el Ministerio de Salud:

Si un documento sobre Política Nacional de Salud Inclusiva para personas con discapacidad habla de "eliminar barreras" y "crear igualdad de acceso", sin entregar información de manera accesible, nos hace cuestionarnos, ¿cómo podemos participar si ni siquiera podemos entenderlo? Desde el principio quedamos fuera de la conversación.

Si no se toma en cuenta a las personas con discapacidad intelectual, no es un proceso para todos. Hablar de nuestra salud sin hacernos parte o sin permitirnos comprender infor-

mación importante nos excluye.

Esto genera frustración y vulnera nuestro derecho a la salud. Si un documento no entrega las herramientas para comprenderlo, como la lectura fácil, ¿qué queda para nosotros al visitar servicios que tampoco están pensados para adaptarse a nuestras necesidades? Una vez más, somos nosotros quienes debemos hacer un esfuerzo extra para participar, cuando debería ser al revés.

La accesibilidad debe ser un hecho, y la inclusión tiene que vivirse desde la consulta hasta las políticas públicas.

Nada para nosotros sin nosotros.

*Carolina Lucero, Ricardo Pizarro y Felipe Pierret*  
*Voceros Instituto Milenio MICARE*

## Unión por el clima

Señor Director:

Mientras más avance el verano, surgirán cada vez con más fuerza temas como las olas de calor, incendios forestales o la escasez del agua. Todos temas recurrentes en la temporada estival, pero que rápidamente se olvidan sin que cambios relevantes ocurran en torno a estos desafíos.

Promover barrios resilientes al cambio climático es una tarea tan enorme y urgente, que nadie puede abordarlo solo. Está o no todo el año en la agenda, es prioritario que el mundo público, privado y la academia sumen empuje, iniciativas, recursos y coordinación para implementar acciones concretas, tales como la habilitación de refugios climáticos, la consolidación de ejes arbolados o la disminución de superficies de pavimentos duros, entre tantas otras intervenciones ya probadas en otras latitudes.

Si no nos unimos todos por el clima, cuando en marzo ya estemos hablando de otros temas, el cambio climático nos habrá ganado otra batalla.

*Martín Andrade, Renato D'Alencon,*  
*Juan Ignacio Díaz, Ángela Ibáñez,*  
*Antonia Ibáñez, Magdalena Valdés*  
*y Suzanne Wylie*  
*Barrios por el Clima*