

Efectos de la delincuencia

● Hace algunos días, el presidente de la Sociedad Nacional de Agricultura, Antonio Walker, informó que contai-ners que deben llevar fruta a China, llegan vacíos a sus destinos al ser roba-da su carga. Por su parte, el presiden-te de la Sociedad Nacional de Minería F.G., Jorge Riesco, dio a conocer su in-quietud debido a los robos que sufren los productores de cátodos de cobre en sus diversas etapas, siendo afecta-das dos de las más importantes activi-dades económicas del país, que se ven obligadas a invertir más en seguri-dad, aumentando así los costos de producción.

Frente a estas duras realidades, las autoridades de gobierno siguen dan-do a conocer cursos de acción corto-placistas y no enfocados en las eviden-tes causas de la delincuencia, como son la falta de planes de una efectiva reinserción social; educación enfoca-da en valores; bajas sanciones en deli-tos contra la propiedad y las perso-nas; falta de eficacia de penas alterna-tivas; migración fuera de control; fis-calías y tribunales colapsados, etcéte-ra. Todo ello origina alta inseguridad e impunidad delictual.

¿Será posible que alguna alta auto-ridad de gobierno se atreva a ejecutar medidas tendientes a atacar las causas de la delincuencia y así disminuirla efectivamente?. De lo contrario, la-mentablemente seguirán aumentan-

do los delitos contra la agricultura y minería, actividades que contribuyen en un alto porcentaje al PIB del país.

*Iván Stenger Larenas,
coronel (r) de Carabineros*

Vuelta a clases

● Después del receso de verano, es probable que los estudiantes hayan cambiado ciertos hábitos como acostarse y levantarse temprano, jugar hasta tarde con familiares y amigos e incluso sufrir algunas modificaciones alimenticias. Si bien esto no es del todo mal -en la medida que seamos equilibrados- se avecina comenzar la rutina anual para toda la familia y don-de habrá que comenzar a prepararnos progresivamente.

Algunos especialistas recomien-dan que al menos sean dos semanas previas al inicio del año escolar que se retome una rutina que vaya poco a poco acostumbrando al reloj biológico con cuestiones como diseñar un horar-io semanal, el cual marque flexible-mente la hora de levantarse, comidas, recrearse con los amigos o ver un po-co de televisión. Eso sí, será relevante el compromiso de cada miembro de la familia si queremos que esto resulte.

Ya en febrero vemos cómo las tien-das comerciales exhiben la venta de uniformes y materiales escolares, lo cual le suma más estrés a todo esto.

Ahí es recomendable organizar este tí-po de compras a través de internet, de manera tal que los niños no se vean tan tempranamente expuestos al in-icio del año escolar.

No hay que olvidar que "vacacio-nes son vacaciones" y es bastante el estrés que ya tienen los estudiantes durante el periodo escolar, que en gran parte se debe al alto número de horas que posee el currículo escolar.

*Dr. Carlos Guajardo Castillo
académico de Educación U. Central*

Estrés: un desafío con solución

● Es común escuchar a las personas expresar que sienten estrés ante una circunstancia en particular. Es proba-ble que usted también lo haya sentido en algún momento. Y es que se trata de una respuesta natural a las amena-zas y a otros estímulos. La Organiza-ción Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un estado de preocupa-ción o tensión mental generado por una situación difícil.

Pero, ¿tiene el estrés consecuen-cias reales en nuestra vida?. Según una encuesta de Ipsos realizada en 31 países, el 62% de las personas afirma haber sentido estrés hasta el punto de que esto ha afectado su vida diaria al menos una vez.

Afortunadamente, el estrés tiene tratamiento. Un profesional médico

puede evaluar el estado de la persona y recomendar la mejor forma de recu-perar su calidad de vida, para evitar las consecuencias más graves que el estrés puede generar.

Una combinación de terapia síco-lógica y, cuando es necesario, apoyo farmacológico indicado por un espe-cialista, puede generar una importan-te mejoría. Asimismo, existen una se-rie de acciones que las personas pue-den llevar a cabo para cuidar su salud mental en el día a día.

La actividad física regular, la medi-tación, las técnicas de respiración pro-funda, el sentido del humor, el tiempo con seres queridos y reservar tiempo para realizar una actividad de tu gos-to, ya sea leer, escuchar música o pa-sear, son clave, así como una alimentación equilibrada y el descanso ade-cuado.

*Dra. Milagro Sosa,
directora médica de Abbott*

Indignación presidencial

● El Presidente Gabriel Boric recrimi-na con justa razón a las empresas pri-vadas que por su evidente falta de ser-vicio, ya que con el apagón del pasado martes dejaron a millones de compa-triotas sin energía eléctrica. Dijo estar indignado de que deba el Estado asu-mir la solución a este problema, no obstante aquello, cuando se evidenció

la absoluta falta de servicio del Estado en solucionar el problema habitacio-nal de las víctimas de los incendios fo-restales del verano pasado, con un centenar de personas fallecidas y mi-les de damnificados, no se declaró in-dignado y más bien guardó silencio.

Juan de Dios Videla Caro

George Harris fome

● Ante la declaración de la ex embaja-dora de Juan Guaidó (ex líder de la oposición venezolana) en Chile, Gua-requena Gutiérrez, en el sentido de que el humorista George Harris no triunfó en el Festival de Viña del Mar por xenofobia, es bueno aclararle que no fue aplaudido, no triunfó en la Quinta Vergara, no se llevó ninguna gaviota, ni de plata, ni de oro, ni de platino, simplemente por fome, y na-da más y nada menos.

Luis Enrique Soler

El Austral de Osorno invita a sus lectores a es-cibir sus cartas a esta sección. Los textos de-ben tener una extensión máxima de 1.000 ca-racteres e ir acompañados del nombre com-pleto, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el dere-cho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cronica@australosorno.cl o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.