

## Efectos de la delincuencia

● Hace algunos días, el presidente de la Sociedad Nacional de Agricultura, Antonio Walker, informó que contenedores que deben llevar fruta a China, llegan vacíos a sus destinos al ser robada su carga. Por su parte, el presidente de la Sociedad Nacional de Minería F.G., Jorge Riesco, dio a conocer su inquietud debido a los robos que sufren los productores de cátodos de cobre en sus diversas etapas, siendo afectadas dos de las más importantes actividades económicas del país, que se ven obligadas a invertir más en seguridad, aumentando así los costos de producción.

Frente a estas duras realidades, las autoridades de gobierno siguen dando a conocer cursos de acción cortoplacistas y no enfocados en las evidentes causas de la delincuencia, como son la falta de planes de una efectiva reinserción social; educación enfocada en valores; bajas sanciones en delitos contra la propiedad y las personas; falta de eficacia de penas alternativas; migración fuera de control; fiscalías y tribunales colapsados, etcétera. Todo ello origina alta inseguridad e impunidad delictual.

¿Será posible que alguna alta autoridad de gobierno se atreva a ejecutar medidas tendientes a atacar las causas de la delincuencia y así disminuirla efectivamente?. De lo contrario, lamentablemente seguirán aumentando

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 donde habrá que comenzar a prepararnos progresivamente.

Algunos especialistas recomiendan 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 horario semanal, el cual marque flexiblemente la hora de levantarse, comidas, recrearse con los amigos o ver un poco 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 tiendas comerciales exhiben la venta de uniformes y materiales escolares, lo cual le suma más estrés a todo esto.

Ahí es recomendable organizar este tipo de compras a través de internet, de manera tal que los niños no se vean tan tempranamente expuestos al inicio del año escolar.

No hay que olvidar que "vacaciones 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 probable que usted también lo haya sentido en algún momento. Y es que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

Pero, ¿tiene el estrés consecuencias 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 recuperar su calidad de vida, para evitar las consecuencias más graves que el estrés puede generar.

Una combinación de terapia psicológica y, cuando es necesario, apoyo farmacológico indicado por un especialista, puede generar una importante mejoría. Asimismo, existen una serie de acciones que las personas pueden llevar a cabo para cuidar su salud mental en el día a día.

La actividad física regular, la meditación, las técnicas de respiración profunda, el sentido del humor, el tiempo con seres queridos y reservar tiempo para realizar una actividad de tu gusto, ya sea leer, escuchar música o pasear, son clave, así como una alimentación equilibrada y el descanso adecuado.

*Dra. Milagro Sosa,  
directora médica de Abbott*

## Indignación presidencial

● El Presidente Gabriel Boric recrimina con justa razón a las empresas privadas que por su evidente falta de servicio, ya que con el apagón del pasado martes dejaron a millones de compatriotas sin energía eléctrica. Dijo estar indignado de que deba el Estado asumir la solución a este problema, no obstante aquello, cuando se evidenció

la absoluta falta de servicio del Estado en solucionar el problema habitacional de las víctimas de los incendios forestales del verano pasado, con un centenar de personas fallecidas y miles de damnificados, no se declaró indignado y más bien guardó silencio.

*Juan de Dios Videla Caro*

## George Harris fome

● Ante la declaración de la ex embajadora de Juan Guaidó (ex líder de la oposición venezolana) en Chile, Guarequena 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 nada más y nada menos.

*Luis Enrique Soler*

El Austral de Osorno invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [cronica@australosorno.cl](mailto:cronica@australosorno.cl) o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.