

rregulación está aún en desarrollo.

Por esto es importante tener rutinas diarias establecidas. Por ejemplo, tener un horario de sueño regular, que ayuda a que los niños y niñas estén descansados y preparados para el día escolar. Sin embargo, siempre hay que tener un margen por si surge algún imprevisto.

Además, es importante formar hábitos para que los niños y niñas adquieran independencia y puedan mejorar su capacidad de autorregulación, por lo que permitirles asumir responsabilidades en su rutina diaria dentro de un marco estructurado es beneficioso para ellos.

Dentro de las rutinas también es esencial reservar momentos para el ocio y juego en familia.

Finalmente, como adultos debemos crear expectativas realistas acerca de la vuelta a clases, por ejemplo: acerca de cómo les fue en el colegio y establecer promesas que podamos cumplir, como el tiempo que pasarán en la escuela, o quién los recogerá al finalizar la jornada, disminuyendo así la ansiedad que estos momentos causan.

*Ximena Aranda
Académica de Terapia Ocupacional U.
Andrés Bello*

No me falles

Señor Director:

Así versaba una famosa canción de Los Tres: “no me falles, no me falles nunca”. La verdad es que las cosas –y las personas también– fallan. Es normal, parte de la vida. Falla el mercado y también falla el Estado. De hecho, cuando el mercado falla aparece la oportunidad para que el Estado subsane. Por ejemplo, una falla de mercado se relaciona con la provisión de bienes públicos. ¿Qué hacer? Que el Estado provea el bien a través de financiamiento que obtiene de los impuestos.

Cuando el mercado falla hay que asegurarse que el Estado mejore la situación, y no que la empeore. A propósito del black out, necesitamos crear las condiciones, no para que este mercado –que provee un bien privado y que está altamente regulado– no falle, sino más bien para que la falla sea superada con la mayor eficiencia posible.

Acá la inversión asoma como clave: Chile necesita fortalecer su infraestructura eléctrica, lo que nos permitirá no solo minimizar la probabilidad de que vuelva a ocurrir lo del martes, sino también hacer un uso más eficiente de la energía y aprovechar plenamente la enorme capacidad que tenemos de generar energías renovables, lo que ayudará a enfrentar los desafíos que impone el cambio climático.

*Rodrigo Montero
Decano Facultad de Administración y
Negocios Universidad Autónoma*

Obesidad infantil

Señor Director:

En Chile, la obesidad infantil es una pandemia silenciosa que afecta el desarrollo de nuestras niñas y niños. La evidencia nos dice que la obesidad no es solo una cuestión individual, sino un problema estructural determinado por el acceso a alimentos saludables, la educación nutricional y la equidad en los entornos alimentarios.

¿Cómo enfrentamos este desafío? Con una Política de Alimentación Escolar Universal, eficiente, resiliente y sostenible, que garantice acceso equitativo a alimentos saludables en todos los establecimientos educativos del país, entornos escolares libres de ultraprocesados y con opciones frescas, nutritivas y culturalmente adecuadas; educación alimentaria y nutricional desde la primera infancia, promoviendo hábitos saludables de por vida; vinculación con productores locales, fortaleciendo la seguridad alimentaria y el desarrollo sostenible; y normativas y regulaciones basadas en evidencia para reducir el impacto de los entornos obesogénicos.

La prevención de la obesidad comienza en la escuela y debe ser una política de Estado con un enfoque de justicia social, equidad en salud y bienestar sostenible. Invertir en alimentación escolar de calidad es invertir en generaciones más saludables y libres de enfermedades crónicas. En este Día Mundial de la Obesidad, impulsemos el cambio.

*Lidia Paz Castillo
Facultad de Salud y Odontología UDP*