

 **CARTAS****Vacaciones escolares**

Señora Directora:

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*  
*Universidad Autónoma de Chile*

**IPoM: débil panorama**

Señora Directora:

Recientemente se dio a conocer el Informe de Política Monetaria (IPoM) del Banco Central. Uno de los puntos clave es la persistencia de la inflación por encima de la meta del 3%, proyectándose en 4,2% al cierre de noviembre. Este escenario, impulsado por factores como la depreciación del peso y mayores costos laborales, refleja la necesidad de mantener un enfoque prudente en la política monetaria. Sin embargo, el compromiso del Banco Central de alcanzar la meta inflacionaria hacia inicios de 2026 ofrece una señal de estabilidad en el hori-

zonte de mediano plazo.

A pesar de este panorama, resulta preocupante que el crecimiento económico proyectado para 2025 y 2026 se mantenga en rangos moderados de entre 1,5% y 2,5%. Esto subraya la debilidad persistente en la demanda interna, la cual, si bien contribuye a moderar presiones inflacionarias, puede limitar el dinamismo necesario para estimular el desarrollo sostenible del país.

Adicionalmente, el informe advierte sobre riesgos externos significativos, como las tensiones geopolíticas y la reconfiguración del comercio internacional. En un mundo cada vez más interconectado, estos factores podrían tener un impacto considerable en las condiciones financieras locales, lo que plantea la necesidad de fortalecer la resiliencia económica.

En este contexto, es fundamental que se promuevan políticas complementarias que, además de estabilizar los precios, fomenten la inversión y la innovación para revitalizar la actividad económica. Asimismo, se requiere un esfuerzo coordinado entre los distintos actores del sector público y privado para mitigar los efectos de la incertidumbre internacional.

*Daniela Catalán Ramírez-USS*