Vitacura, Octubre 2026

Señora
Constanza Dezerega Carvajal
Directora Jardin Infantil Municipal RONDA
Presente

Estimada comunidad educativa:

Junto con saludarlos, y en el marco del mes de la salud mental, los invito a sumarse a la cuarta versión de nuestra campaña "Podemos llegar a tiempo". Este año ponemos el foco en algo tan simple como poderoso: dormir bien.

Muchas veces creemos que cuidar la salud mental exige grandes cambios. Sin embargo, la ciencia demuestra que una de las herramientas más eficaces está al alcance de todos, cada noche y sin costo: dormir las horas adecuadas.

Cuando nuestros niños y jóvenes no descansan lo suficiente, las consecuencias son inmediatas:

- **Disminuye su aprendizaje**. El cerebro necesita el sueño para prepararse antes de aprender y fijar los nuevos conocimientos. Investigaciones de la Universidad de California, Berkeley, muestran que sin descansar lo necesario, la capacidad de formar nuevos recuerdos puede caer hasta un 40%.

- **Aumenta la irritabilidad**. Un estudio con adolescentes demostró que bastaron cinco noches durmiendo solo 6,5 horas, una realidad común en los escolares, para que los estudiantes y sus padres notaran mayor irritabilidad, enojo y dificultad para manejar sus emociones.

- **Sienten mayor ansiedad.** En ese mismo estudio, los jóvenes declararon sentirse más tensos y ansiosos al dormir menos. Además, una revisión reciente con más de 230.000 adolescentes mostró que quienes duermen en horarios muy distintos entre semana y fin de semana suelen tener más síntomas de ansiedad.

Como país tenemos una deuda con el descanso. Un estudio internacional realizado en 39 países ubicó a Chile en el penúltimo lugar en calidad de sueño y como el peor de Latinoamérica. Además, casi la mitad de los chilenos reconoce quedarse despierto hasta tarde frente a una pantalla, muy por sobre el promedio mundial.

En Vitacura observamos la misma señal. Según la Encuesta Juventud y Bienestar, aplicada a los estudiantes de II° medio de todos los colegios de la comuna, el 55% declara dormir 7 horas o menos, y solo el 14% descansa 9 horas o más. Los especialistas recomiendan que los escolares de educación básica duerman entre 9 y 11 horas, y los adolescentes entre 8 y 10.

La buena noticia es que el cambio está en nuestras manos. Los invitamos a:

- Apagar las pantallas entre 30 y 60 minutos antes de dormir.
- Mantener el celular y otros dispositivos fuera del dormitorio durante la noche.
- Procurar que se acuesten y se levanten aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso el fin de semana.
- Crear rutinas de desconexión con actividades tranquilas y libres de pantallas.

Dormir una hora más no es un lujo. Es una de las formas más simples y efectivas de cuidar la salud mental de nuestros hijos. Podemos llegar a tiempo, y podemos empezar esta misma noche.

Con afecto y agradecimiento por su compromiso,

MUNICIPALIDAD DE VITACURA
ALCALDESA

CAMILA MERINO CATALÁN
Alcaldesa
Municipalidad de Vitacura