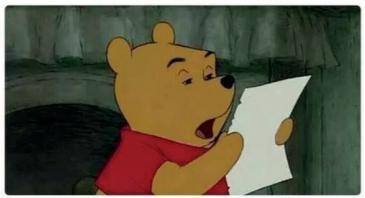


"Esto lo aprendimos en la clase pasada"  
Yo:



Cuando copias la tarea de un compañero y estás adivinando en qué idioma escribió



### Adivina

● No es un reloj, pero marca el tiempo, en la escuela suena y todos se van. ¿qué será?



● En la pizarra me escriben con tiza o marcador. A veces me borran, pero nunca pierdo valor.

● Tengo hojas, pero no soy árbol, tengo un lomo, pero no soy animal. En mí hay historias, datos y más, ¿qué soy, puedes adivinar?

Yo después de hacer el título de mi tarea:



### Sopa de letras

A	D	O	L	E	S	C	E	N	C	I	A
O	A	L	Ñ	M	E	O	Ñ	Z	D	M	D
T	H	Ñ	J	B	M	O	L	D	V	X	L
A	N	A	R	A	I	K	E	E	M	P	V
L	N	F	P	R	O	F	E	J	D	I	H
E	B	T	O	A	T	K	R	E	D	A	X
N	T	E	O	Z	R	Z	R	A	J	V	D
T	F	O	T	O	E	K	E	G	P	S	V
O	H	T	O	I	R	A	N	I	M	E	S
B	A	C	H	I	L	L	E	R	W	L	D

Soledad  
Vida

Bachiller  
Talento

Embarazo  
Adolescencia

Siquieres verificar tu respuesta, búscanos  
en @elcurita.digital

**EQUIPO DE REALIZACIÓN:** Editores: Yimel Díaz Malmierca y Álvaro Yoel García Peña • Diseño: Margarita Carrazana Ramírez • Correcciones: Edilberto Téllez • Realizadores: Roberto Acea Hernández y Gabriela Jiménez Frontela (coordinadores), Nathaly de la Caridad Garabito Méndez, Keyla Alexandra de Diego González, Leyla Pico Aguilera, Jennifer de la Caridad Pérez Martínez y César García López. • Síguenos en @elcurita.digital

El Curita es el resultado de un Taller de Periodismo organizado por el periódico Trabajadores con estudiantes de preuniversitario.



Periódico El Curita  
Canal de WhatsApp



Año 1 No. 2 8 SEPTIEMBRE 2025

# El Curita

Curso Escolar 2025-2026

## Expectativas y novedades



Foto: Leila Pico Aguilera (12mo. 3)

### LEILA PICO AGUILERA (12mo. 3)

El inicio del curso escolar es un momento significativo, es retomar la rutina tras las vacaciones de verano. Para muchos representa una etapa llena de expectativas, desafíos y oportunidades.

El regreso a clases genera una mezcla de emociones: la alegría de reencontrarnos con amigos y profesores, vivir nuevas experiencias, crear nuevos recuerdos. También hay nerviosismo, especialmente para los que llegan nuevos.

Según el director Rubén López Samon, el IPU Sergio González comenzará el curso 2025-2026 con una matrícula de 480 estudiantes. Al claustro se suman nuevos profesores y Danai Fuentes Correoso, quien aportará su experiencia y liderazgo para enriquecer el ambiente académico desde la subdirección docente.

Entre los resultados del curso pasado vale destacar que la gran mayoría de los estudiantes pasaron de grado y que tres de cada cuatro

graduados de duodécimo continuaron estudios en la universidad, lo cual nos llena de orgullo. Desdichadamente no hubo ingresos de nuestro plantel a colegios universitarios.

La escuela reabre sus puertas para darnos la oportunidad de seguir avanzando en nuestra formación integral y fomentar el desarrollo académico y personal. Trazarnos metas y luchar por alcanzarlas va por nosotros, contando siempre con el acompañamiento de maestros, amigos y la familia. Luchemos por construirnos un futuro brillante. ¡Bienvenidos al curso 2025-2026!

### Principales objetivos de trabajo para el curso

- Reforzar valores como patriotismo, internacinalismo y laboriosidad.
- Fomentar el amor al estudio.
- Implementar estrategias de prevención contra las adicciones.
- Trabajar arduamente para que el 100 % de los estudiantes de 12º logren ingresar a carreras universitarias.

Maternidad precoz: un desafío inesperado

Página 5

La generación más conectada...

Página 3



Revolución otaku en Cuba

Página 6



Foto: Cortesía de la profe Yamira

## El regocijo de Yamira Vento

ROBERTO ACEA HERNÁNDEZ (11no. 5)

**E**ducar, como dijo José Martí, es preparar al hombre para la vida. Eso hace Yamira Vento Rius, nuestra profesora de Geografía, una de las maestras más queridas de la escuela. Tras 25 años en la profesión, considera que todo su esfuerzo es también su felicidad.

**¿Cuál es el aporte fundamental de la educación a la sociedad?**

La pedagogía es una de las profesiones más importantes. Cuando estamos a un salón de clases no solo impartimos conocimientos, también preparamos e instruimos a cada alumno para su integración a la sociedad.

**¿Cuáles son los retos a los que se enfrenta un maestro hoy?**

El sistema educativo es diferente a como era antes. La familia, el primer centro de formación, no siempre contribuye como debería al desarrollo del educando ni a su preparación ideológica. Cuando me llega un alumno así, mi deber es guiarlo y formarlo, también, como ser humano.

El segundo problema que enfrentamos es la carencia de medios de enseñanza especializados. En algunos casos los profesores usamos la tecnología y las redes sociales de forma productiva, convirtiéndolas en apoyo al proceso docente-educativo. A ello se suma la creatividad que desarrollamos en el aula.

**¿Puedes mencionar un momento feliz?**

El momento más feliz, el que más me enorgullece, fue en el 2019, cuando tuve que interactuar estrechamente con estudiantes de mi grupo que estaban pasando por el proceso de maternidad. Me sentí muy feliz de poder apoyarlas en tan bello momento. Recuerdo como si fuera ayer el momento en que tuve que cuidar a los niños para que mis estudiantes pudieran hacer sus exámenes. El Día del Maestro de ese mismo año tuve el privilegio de celebrar con mis estudiantes y sus hijos.

**¿Cómo hace para que sus clases sean tan atractivas y didácticas? ¿Cuál es su método?**

Soy consciente de mi función en la sociedad e intento explicar mi postura ideológica con hechos, con ejemplos concretos, esa es mi premisa a la hora de educar. Mis métodos no son muy convencionales, pero sí realista.

Apelo a la distracción o desconexión momentánea durante la clase para abordar temáticas de la vida real, de la sociedad, del entorno en que vivimos, y hasta para crear un momento de risa y de interacción en el aula. Con eso busco hacer menos tedioso y más motivador el turno pero, así como logro desconectar, retomo el asunto de la clase ante un grupo más motivado.

Además, cuido del vínculo maestro-estudiante, pues facilita la comprensión y propicia el respeto entre todos.

**¿Cuáles son sus proyectos para el curso escolar 2025-2026?**

Tengo algunas ideas que serán de gran ayuda, entre ellas crear talleres, círculos de interés, concursos y utilizar más las redes sociales para enseñar Geografía y concientizarlos sobre su importancia.

**¿Qué le inspiró a ser maestra?**

Soy maestra por vocación, desde pequeña me gustaba educar y en toda mi carrera me he sentido realizada al poder involucrarme en la forma de vida de mis alumnos y aportar mi granito de arena sin importar deficiencias o diferencias individuales. El maestro debe apoyar y estar presente sin favoritismos ni inclinación por alguien especial.

**¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de su carrera?**

La pérdida de estudiantes a los cuales yo les daba clases. Lidiar con el dolor de la familia, con la ausencia en el aula, recordar bromas, expresiones, su forma de ser y las maldades que hacían fue lo más doloroso y lo que me ha dejado marcada.

**¿Qué frutos ha dejado su obra?**

Ver al hombre o la mujer que un día estuvieron sentados frente a mí, encaminados en la sociedad y siendo útiles a ella. Muchos de mis antiguos estudiantes se han graduado y han ido a vivir al exterior, otros tienen buenos trabajos aquí, todos me agradecen. Mi actual mejor amigo fue uno de mis estudiantes. Hay personas que conocí en la escuela con 13, 14, 15 y hasta 18 años. Hoy tienen más de 30, vienen a mi casa y se alegran de verme. Ese es mi regocijo.

### Top5 de profes en talla

SEPT.

- Midalys Cárdenas → Arnold Mora
- Yudiel Estrada → Rubén López

# Homofobia, otro signo de violencia

CÉSAR GARCÍA LÓPEZ\*

**L**a homofobia es un fenómeno que trasciende fronteras y culturas, manifestándose en diversas formas de rechazo y violencia hacia las personas LGBTQ+. A pesar de los avances en derechos humanos y la creciente visibilidad de esa comunidad, el miedo, la ignorancia y la intolerancia siguen presentes en muchos aspectos de la vida cotidiana.

La violencia homofóbica incluye desde comentarios despectivos hasta agresiones físicas, que no solo causan dolor a quien las recibe directamente, sino que también divide a la sociedad y socava sus principios y valores.

Las tradiciones culturales han establecido ciertas normas heteronormativas que dictan lo que supuestamente es aceptable en términos de sexualidad. En algunos casos permanecen tan arraigadas que cualquier desviación se percibe como una amenaza al orden social.

La familia juega un papel primordial, si los padres o figuras de autoridad tienen una postura de rechazo ante los miembros de la comunidad LGBTQ+, es

muy probable que los jóvenes repliquen, al menos en un primer momento, esas opiniones arcaicas y retrógradas, perpetuando así el ciclo de odio.

La representación negativa o estereotipada de la homosexualidad puede

reforzar prejuicios existentes creando



Foto: Tomada de www.desmotivaciones.es

una narrativa que justifique la discriminación y la violencia.

La escuela y los medios de comunicación, por su parte, son importantes en la formación de valores y percepciones sociales. Su rol es básico para avanzar hacia una sociedad con igualdad de género.

El destacado psicoanalista Erich Fromm afirmó que "El amor es un arte que requiere conocimiento y esfuerzo. La homofobia es una manifestación del odio, que surge del miedo y la ignorancia. Para cultivar el amor en todas sus formas, debemos desmantelar estos miedos y aprender a apreciar la diversidad como una fuente de riqueza en nuestras vidas".

Combatir la homofobia requiere de un compromiso colectivo que desafíe normas culturales dañinas. Demanda, además, promover el respeto y proteger los derechos de todas las personas. Solo a través del entendimiento y la empatía podremos construir un futuro donde todas las identidades sean valoradas y respetadas.



Foto: Tomada de @feministade\_acero

(\* César García López estudia 3er. año en la Escuela Formadora de Maestros Fulgencio Orozco, especialidad Biología.



Foto: Leila Pico Aguilera (12mo. 3)

#### JENNIFER DE LA CARIDAD PÉREZ MARTÍNEZ (12mo. 2)

Alguna vez escuchaste una voz que te eriza la piel? Así canta Alexa Cruz Álvarez, una de las joyas escondidas de nuestra escuela. Muchos se han sorprendido con su voz única. En esta entrevista comparte parte de su historia y lo que significa para ella cantar.

#### ¿Cuándo descubriste que te gustaba cantar?

Desde que tengo memoria me gusta cantar, mi mamá decía que de pequeña

me sentaba horas frente al televisor viendo óperas.

#### ¿Qué te motivó a cantar?

Mi mamá, de joven fue cantante profesional.

#### ¿Cuál es tu rango vocal?

Soy mezzosoprano, voy desde D3 hasta C6.

#### ¿Qué sientes cuando cantas?

Es indescriptible, me siento emocionada y, a la vez, en paz. Es como una montaña rusa, puedo sentir todo tipo de emociones dependiendo de la canción. Al final siento una especie de liberación.

#### ¿Cuál es el cantante, o canción, que más te ha marcado?

Damisela Encantadora, de Ernesto Lecuona (1895-1963), fue una de las primeras canciones que me aprendí y con ella logré entrar a la escuela de música.

#### Si tu vida fuera un álbum, ¿cuál sería el título del primer sencillo?

Luciérnagas en la Azotea (*Okuju no Hotaru*) y sería con el estilo de City Pop japonés, muy de los 80.



## La chica con la voz más top

Además de cantar, ¿a qué otra cosa dedicas tu tiempo?

Practico karate, toco el piano, estudio japonés e inglés. Estoy iniciando el italiano y el portugués. También en la apnea.

#### ¿Alguna vez has cantado algo que no entendías, pero lo sentías?

Si, la canción *Dark is the Night*. Es una canción que habla sobre la guerra, la historia habla de una cinta con una música grabada que terminó arruinada porque un soldado, al escucharla, no dejaba de llorar.

#### ¿En qué lugares has cantado?

En la escuela, también en bares, hoteles, en casi todos los lugares a los que voy.

#### ¿Tienes algún tema sin estrenar?

Sí, se llama *Leave me here*. Nunca la he cantado en público.

#### ¿Qué le recomiendas a los jóvenes que empiezan en esa carrera?

Que se cuiden la voz, que no la fuerzen y que aprendan técnicas vocales. Una voz normal, con técnica, puede brillar mucho más que una espectacular sin técnica.

## Maternidad precoz: un desafío inesperado

#### GABRIELA JIMÉNEZ FRONTELA (11no. 1)



*"Tuve relaciones sin condón con mi novio, pensamos que si no eyaculaba adentro no iba a pasar nada. Unas semanas después no me llegaba el periodo, me hice una prueba de embarazo a escondidas y efectivamente estaba embarazada. No sabía cómo decírselo a mi mamá".* Sofía, 21 años, madre adolescente.

Los embarazos en la adolescencia constituyen un preocupante problema multifactorial en Cuba. En el 2021, el 17,1% de los nacimientos correspondió a madres entre 15 y 19 años. En el 2022, la cifra alcanzó el 17,9%; y para el siguiente, el 18 %. La estadística sigue en aumento y no incluye a las menores de 15 años.

Esta gestación se considera de riesgo obstétrico debido, en primer lugar, a las características biológicas de las chicas a esa edad. Son múltiples las complicaciones que puede generar y tienen doble probabilidad de morir con relación al parto. También están expuestas a abortos, partos prolongados y distóxicos, infertilidad....

*"Durante los primeros meses del embarazo seguí en la escuela, pero la situación económica se complicó. El padre de la niña y yo tuvimos que dejar de estudiar. Lo que tenía planeado para mi futuro cambió radicalmente. Hoy no estoy estudiando Derecho como me hubiera gustado, ni saliendo de fiesta con mis amigos. Quizás teníamos otras soluciones a nuestro alcance, pero en el momento de tomar la decisión solo vimos una, tener a nuestro hijo".* Sofía.

El embarazo y la parentalidad en la adolescencia compromete sus oportunidades de desarrollo pues, al desvincularse del sistema educativo, aparecen obstáculos para culminar con el proceso de escolarización y ello repercute luego en la inserción laboral y se le considera además como un factor que predispone a la pobreza, la violencia, los ilícitos y la exclusión social.

Cuando un adolescente debe asumir las responsabilidades de un adulto, como es el caso de la maternidad y la parentalidad, se interrumpe el desarrollo emocional de la persona, así como el proceso de formación de su identidad.

*"Me sentía culpable de todo lo que estaba pasando, siempre tenía mucho miedo".* Sofía.

"Es preciso recuperar buenos programas de educación integral de la sexualidad en las escuelas, en las comunidades, a nivel del sistema de salud, pero desde la prevención", explicó la Doctora Dixie Edith, periodista y profesora del Centro de Estudios Demográficos a la audiencia de Buenos Días en una entrevista realizada el 3 de octubre.

A los adolescentes como nosotros les recomendamos que se informen, que no dejen de explorar su cuerpo pero que lo hagan de forma segura y consciente. Sofía no es una persona real, pero historias como la suya existen y no debemos pasarlas por alto.

#### Instituciones a las que pueden acudir en caso de abuso sexual en Cuba



**Veinte años.** Letra de Guillermina Aramburú y música de María Teresa Vera. Estrenada en 1935.

**Once upon a December,** de Lynn Ahrens y compuesta por Stephen Flaherty. Se cantó en público por primera vez en 1997.

**Por qué te vas,** interpretada por Janette. Escrita por José Luis Perales

#### Temas preferidos por Alexa Cruz Álvarez

y producida por Rafael Trabucchelli para el sello discográfico Hispavox en 1974.

**Mayonaka no Door/Stay with me,** de la cantante japonesa Miki Matsubara. Compuesta por Tetsuji Hayashi y Yoshiko Miura. Estrenada en 1979.

**Dark Red.** Es la tercera canción del proyecto debut

de Steve Lacy (Steve Lacy's Demo, 2017). Producido, escrito e interpretado por Steve Lacy.

**Voilà.** Es una canción de la cantante francesa Bárbara Pravi, coescrita con Igit y Lili Poe. Se lanzó para descarga digital y plataformas de streaming el 6 de noviembre del 2020.

## Red que atrapa y protege

KEYLA ALEXANDRA DE DIEGO \*

**E**n comunidades cubanas donde persisten los embarazos adolescentes, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y la desinformación, la Red de Jóvenes por la Vida emerge como un faro de esperanza.

Fundada el 21 de febrero de 2015 con sede en el Vedado capitalino, esta iniciativa liderada por jóvenes voluntarios, combate riesgos sanitarios mediante educación entre pares, apoyo comunitario y una campaña nacional que empodera a adolescentes para tomar decisiones informadas.

Con el objetivo de darle más vida a este proyecto están los promotores: voluntarios que brindan su apoyo y comparten conocimientos. Con liderazgo,

promueven la salud con múltiples actividades como juegos deportivos y charlas con especialistas. Su labor se extiende a nivel nacional, con presencia en consultorios, policlínicos y hospitales.

Actualmente está dirigida por Lídice Mederos Villalón, coordinadora nacional; Aliosky Despaigne Ramírez y Francis Leonel Tirado Campos, coordinador y vicecoordinador respectivamente de La Habana, y otros miembros del Equipo Técnico Nacional. La red opera con apoyo de UNICEF Cuba y la colaboración de médicos nacionales e internacionales.

Durante mucho tiempo, la red ha ofrecido ayuda a los jóvenes, convirtiéndose en una familia. Para todos es un ejemplo de solidaridad, esperanza y una nueva oportunidad.

Rosalía Reyes Machado, estudiante de onceno grado y promotora nacio-

nal, resume con tres palabras la importancia de este proyecto: "Aprendizaje, oportunidad y autonomía".

Recientemente se lanzó la campaña Decide tu Juego, la cual tuvo gran impacto con el objetivo de fortalecer la toma de decisiones entre los adolescentes.

La Red de Jóvenes por la Vida continúa expandiéndose. Ofrece a la juventud cubana la oportunidad de sumarse a esta familia que protege y reparte felicidad. Para unirse, los interesados pueden buscar información en los perfiles de Facebook e Instagram o visitar centros de salud locales, convirtiéndose en guardianes de la salud sexual de las nuevas generaciones.

(\*) Keyla Alexandra De Diego, estudiante de 12mo. grado del colegio universitario de la Facultad de Ciencias Médicas Salvador Allende

ooo0....0ooo

## Revolución otaku en Cuba

ALEJANDRA PÉREZ RECH\*

**G**racias al fácil acceso a la información en Internet y al empleo de redes sociales, la cultura de diferentes países del mundo está sujeta a una interacción constante. Es así que países como Cuba y Japón, cuya insularidad es el único rasgo común que parecen compartir, pueden estar más conectados de lo que podríamos imaginar.

A lo largo y ancho de la Mayor de las Antillas hay una creciente comunidad de jóvenes que admirar la cultura japonesa, sus manifestaciones artísticas y tradiciones. Ellos forman parte de un grupo social que hoy conocemos como otakus, entre cuyas prácticas destacan ver animes (series de animación), leer mangas (historietas), hacer cosplay (juego de disfraces donde se imita a personajes específicos rellenando accesorios y vestuario). Algunos se autodenominan mangakas (creadores de historietas), otros son fanáticos de los videojuegos que recrean esas historias y casi todos practican al menos una de estas variantes.



Foto: Leah Hernández Alfonso

La influencia del anime en la juventud cubana va más allá del entretenimiento, en algunos casos ha llegado a moldear sus identidades. A través de esos contenidos se promueven valores como la perseverancia, la solidaridad y el respeto, los cuales se insertan en los ideales que muchos jóvenes desean incorporar en sus vidas.

Varios países organizan convenciones de anime, eventos que devienen puntos de encuentro donde los adolescentes pueden mostrar su creatividad y pasión por esta cultura. Entre ellos también se promueve la camaradería y el sentido de pertenencia. A través del cosplay, los jóvenes encuentran una forma de autoexpresión que les permite explorar diferentes aspectos de su personalidad.

Aquellos que no están familiarizados con la cultura del anime y el manga pueden no entender las pasiones otakus, en algunos casos les estigmatizan como "raros" o "socialmente ineptos" al no mostrar interés por las actividades más convencionales como practicar deportes, escuchar música o estar inmersos en las redes sociales.

Esa percepción discriminatoria es excluyente y crea un ambiente de rechazo que se expresa de distintas formas, entre ellas el ciberacoso, que incluye burlas y comentarios despectivos en línea. Esto ha provocado que gran parte de los adolescentes otakus sientan que no cumplen con los estándares de popularidad o aceptación, lo que puede generar inseguridades sobre su identidad y apariencia. También se han identificado casos con dificultades para socializar y hacer amigos entre aquellos que no comparten sus intereses.

Actualmente existen en Cuba varios espacios donde los otakus pueden encontrar a otras personas con gustos similares, como cafés, tiendas o eventos que mantienen estas temáticas. Sin embargo, es necesario fomentar la empatía en toda la sociedad, de manera que podamos crear un entorno más inclusivo y acogedor.

(\*) Alejandra Pérez Rech, estudiante de 1er. año de Bioquímica de la Facultad de Biología de la Universidad de La Habana

## La generación más conectada y + sola

NATHALY GARABITO MÉNDEZ (11no. 1)

**V**ivimos en una era en la que basta un clic para hablar con alguien en cualquier lugar del mundo. Compartimos fotos, pensamientos y emociones en segundos. Sin embargo, esta "generación más conectada" enfrenta una realidad preocupante: nos sentimos más solos que nunca.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), que surgieron para unirnos, también crearon un muro invisible. Pasamos horas deslizando dedos por pantallas, observando fragmentos de vidas ajenas que parecen perfectas: sonrisas impecables, viajes soñados, romances ideales. Sin darnos cuenta, nos comparamos con esas imágenes editadas, y así crece la insatisfacción.

La ansiedad, la baja autoestima e incluso la depresión encuentran terreno fértil en esta comparación constante. Pero el problema no termina ahí. La comunicación cara a cara, aquella que permite leer gestos, tonos de voz y miradas, se vuelve menos frecuente.

El contacto físico —un abrazo, un apretón de manos, una risa compartida— es reemplazado por mensajes instantáneos y reacciones con emojis. Perdemos práctica en conversaciones profundas, en escuchar de verdad y en conectar sin filtros ni pantallas.

El resultado es un aislamiento silencioso. Rodeados de "amigos" en línea, a menudo nos sentimos emocionalmente abandonados. Nos acompañan cientos de notificaciones, pero la soledad se instala como un huésped invisible.

De acuerdo con la psicóloga Laura Sofía Ferreiro Valdés, especialista del centro A+ Espacios Adolescentes, "el uso de las TIC perjudica las habilidades de socialización cara a cara y ralentiza procesos cognitivos como



Foto: Tomada del periódico Granma

la atención. La inmediatez de Internet se convierte en una demanda en todas las áreas. Ejemplo de esto es lo académico: muchas personas (no solo los jóvenes) buscan la respuesta inmediata sin un proceso previo de análisis".

Ferreiro Valdés añade que esto favorece el ciberbullying, afecta la autoestima y difumina los límites entre lo público y lo privado. "No obstante, también pueden ser un espacio de apoyo y conexión positiva, especialmente para jóvenes introvertidos", aclara.

A pesar de la conexión constante, muchos jóvenes experimentan soledad y vacío emocional. La psicóloga atribuye esto a la falta de contacto físico. "Todas las personas tenemos necesidades básicas, entre ellas la socialización. Cuando satisfacemos una, se genera otra. Aquí se cubre la de mantener relaciones, pero no la de contacto".

Además, explica que "la inmediatez no siempre se cumple. Si contamos una urgencia por WhatsApp y no hay respuesta rápida, nos sentimos solos. También influye el tipo de red de contactos que tengamos".

Sobre cómo equilibrar el uso de la tecnología para sentirnos menos solos, la especialista recomienda: "Limitar el tiempo de uso diario de Internet, con aplicaciones que se cierran al superar el límite; fomentar la socialización en espacios seguros y mantener comunicación con familia y amigos sobre lo que consumimos en entornos digitales".

El desafío actual no es renunciar a la tecnología, sino aprender a convivir con ella sin dañar nuestra salud mental. La clave está en encontrar equilibrio: levantar la mirada del teléfono, priorizar encuentros reales y recordar que las redes sociales muestran, mayormente, una versión editada de la realidad.

Es crucial discernir entre lo verídico y lo falso, saber dónde y a quién buscar. Las redes también permiten conocer personas con intereses comunes, como clubes de lectura o espacios de juego en línea.

Se trata de hacer un uso adecuado y moderado de Internet, con supervisión parental, y no olvidar que los espacios presenciales siguen siendo esenciales para el desarrollo de adolescentes y jóvenes.