



## Educación en palabras simples Conectar y desconectar

■ **Wilta Berrios Oyanadel**  
Educatora

Para todas las personas son importantes las vacaciones, ya que es a través de esta forma en que conectamos más con la familia y nos desconectamos de las actividades diarias de trabajo y labores del hogar. En relación al periodo escolar, ya queda la última quincena de vacaciones y es importante tomar tiempos de descansos si aún no los ha realizado.

En relación a los niños, actualmente es más importante la desconexión, ya que en periodo regular escolar como estudiantes, es un periodo agotador, sumado a ello que sus tiempos libres son, en su gran mayoría, estar conectados a un aparato tecnológico, lo cual estar en vacaciones desconectado de todo ello toma más importancia aún.

En la era que vivimos, la tecnología e Inteligencia Artificial han revolucionado la forma en que aprendemos y en que se enseña, y también por ello son muy importantes las actividades al aire libre. Tenemos por una parte, que la

Inteligencia Artificial puede ser una herramienta valiosa para mejorar la educación, ya que permite personalizar el aprendizaje, hacerlo interactivo y accesible a todos por igual, sin embargo, los adultos no podemos perder de vista que los niños desarrollen las habilidades sociales, emocionales y, sobre todo, físicas, a través de actividades al aire libre.

Las vacaciones son tiempos ideales para que los niños se desconecten de la tecnología y se conecten con la naturaleza, es por ello que los adultos responsables son los encargados de planificar y permitir presentar, motivar y llevar a los menores a estas actividades.

Desconectar de todo aquello que hacemos en periodo regular, a ojos de especialistas en salud mental nos recuerda lo importante que es hacer de estas actividades rutinas más seguido en nuestra vida, y si bien es cierto, en periodo escolar no se pueden realizar en grandes periodos de tiempos, también se puede incorporar una rutina más breve todos los días, fines de semana y feriados.

Si un niño aprende esto cuando pequeño, lo más probable es que lo incorpore de vida adulta, en donde también se hace muy necesaria la desconexión para conectar con la familia, la naturaleza y lo más importante, la conexión con nosotros mismos. ¿Cómo podemos desconectar ya siendo adultos?, practicar la meditación o relajación, dejar el teléfono en casa al salir, no revisar correos electrónicos o mensajes, pasar tiempo con los seres queridos o todo aquello en lo cual no se tenga tiempo en periodos de trabajos.

Es fundamental prepararnos a descongestionar nuestro cuerpo, nuestra vida y por sobre todo, nuestro propio yo, la vida no consiste solo en trabajar, sino que eso debe convertirse en una actividad que disfrutemos, y si a eso le sumamos actividades de vacaciones como la desconexión, tendríamos menos personas con dificultades asociadas a la salud mental.

**«Desconectar es la esencia del conectar con nuestro verdadero yo, lo demás es rutina».**  
W.B.O., Educatora, San Felipe, Chile.