

nectarnos de las preocupaciones diarias y recargar energías, ya que la naturaleza actúa como un refugio donde podemos encontrar paz y claridad mental.

Durante el verano, cuando los días son más largos y el clima más cálido, tenemos la oportunidad perfecta para sumergirnos en la belleza natural que nos rodea. Ya sea explorando un bosque, nadando en un río, contemplando aves o simplemente observando las estrellas en una noche despejada, cada momento en la naturaleza puede ser un bálsamo para nuestra salud mental y física.

El verano también ofrece oportunidades únicas para involucrarnos en actividades que nos conecten con la naturaleza y nos brinden un sentido de propósito. Las actividades al aire libre no solo nos permiten marcar una diferencia en nuestro entorno, sino que también fomentan un sentido de comunidad y pertenencia. Al trabajar junto a otros en iniciativas que protegen y restauran la naturaleza, creamos lazos significativos, reímos y compartimos experiencias que enriquecen nuestras vidas y las de nuestros vecinos.

No obstante, para fomentar una relación saludable y armoniosa con la naturaleza, es fundamental adoptar prácticas sostenibles. Esto implica no solo respetar y proteger los espacios naturales, sino también reducir nuestra huella ecológica y promover la bio-

diversidad. Cuidar de la fauna nativa, evitando el sobreestímulo que puede perturbar su hábitat, así como preservar la flora esclerófila, es vital para el equilibrio de nuestros ecosistemas. Al comprometernos con estas acciones, no solo protegemos nuestro entorno, sino que también establecemos un ciclo de bienestar que beneficia a todas las formas de vida.

Esta interconexión nos recuerda que nuestra salud y la del planeta están intrínsecamente ligadas, y que cada esfuerzo cuenta en la construcción de un futuro más sostenible.

*Bianca Puntareli,  
académica U. Andrés Bello*

## Conexión en verano

● Numerosos estudios han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. La exposición a espacios verdes y la práctica de actividades al aire libre, como caminatas, senderismo o simplemente disfrutar de un picnic en un parque, nos permiten desco-