

# LOS BENEFICIOS Y POTENCIALIDADES DE LA CONECTIVIDAD EN EL PERÍODO DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO

La realidad que estamos viviendo actualmente, producto de la pandemia que ha obligado a las familias a permanecer en el hogar para evitar el contacto con otros como medida preventiva frente al virus, trae aparejada la necesidad de repensar nuestras rutinas habituales y adaptarlas. En este contexto, el espacio virtual se presenta como el recurso que nos ha permitido ajustar nuestras actividades diarias de la mejor manera posible (contacto social, trabajo, estudio, entretenimiento, etc.) desempeñando, entonces, un papel importante en distintos aspectos.

La internet nos abre a un mundo de posibilidades que pueden ser beneficiosas o no dependiendo del uso que se le dé. Tenemos acceso a todo tipo de información de manera inmediata y actualizada para realizar tareas y actividades (buscadores de contenido para aprender de forma más concreta, gráfica y visual, videos sobre hitos históricos, etc.). En esta línea, es muy importante la intervención de los adultos como mediadores para enseñar a los hijos/as cómo buscar y filtrar la misma. Es esencial que ellos aprendan a distinguir, por ejemplo, entre fuentes seguras de información como artículos y revistas científicas, de opiniones sacadas de blogs personales sin datos avalados o páginas web de dudosa procedencia, entre otras. De esta manera, abrimos la posibilidad de trabajar la capacidad de discernimiento, de análisis, comparación de datos e investigación, utilizando los recursos del mundo virtual.



El uso de la conectividad durante el distanciamiento físico puede ser un elemento muy importante para la salud mental, al acercarnos social y emocionalmente a nuestras personas significativas. Las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar del ser humano y los avances de la neurociencia en los últimos años han demostrado que tienen un impacto positivo a nivel neuronal. En este ámbito, internet nos permite también aprender juntos, realizar grupos de estudio para avanzar en las tareas o evaluaciones solicitadas por el colegio, como también grupos de lectura de interés común entre amigos. Por ejemplo, se puede definir un capítulo de un libro, leerlo cada uno en su casa y luego compartir sus opiniones y dudas en una reunión por videollamada.

# Cuidado y prevención

Con los más pequeños, organizar encuentros virtuales es un recurso que les permitirá visibilizar que sus amigos y amigas también están pasando por lo mismo. Para esto, sugerimos que estén siempre monitoreados por un adulto de confianza, pero dando el espacio para que niños y niñas puedan conversar entre ellos desde su propia individualidad (no sólo con preguntas guiadas por los adultos sino también orientados por su propia curiosidad e intereses). Esto ayudará a resignificar las experiencias de manera positiva al poder compartirlas con los pares y así sobrellevar este período de cuarentena de una mejor manera.

En cuanto al uso de pantallas, las horas recomendadas al día dependerán de la edad del niño/a y de otros criterios que establezca cada familia. Sabiendo que su utilización impacta en la calidad del sueño, sugerimos disminuirlas aún más cercano al horario de irse a dormir. Regulando las horas diarias destinadas a ello, las redes sociales -como también las plataformas virtuales de entretenimiento- son una vía de distracción que permite a las familias estar conectados con amigos, además de compartir contenido y mantenerse informados.



Como red educativa hacemos un llamado a aprovechar de manera responsable todos los beneficios que nos puede traer, en las circunstancias actuales, un buen uso de las redes sociales y la tecnología. Es esencial tener consciencia de los riesgos que pueden conllevar, enfatizando con nuestros hijos en la importancia de mantener relaciones sanas y de buen trato. La recomendación es educar en su correcto uso para aprovechar todas sus ventajas.

**COGNITA**

An inspiring world of education

juntos enfrentamos el  
*Coronavirus*