

### **32. Mary Lynn Hendrickson: Desconecta los aparatos electrónicos**

Podemos pasar tiempo lejos de nuestra pareja, pero no podemos vivir alejados del teléfono móvil. (..) tomar un día libre de nuestra relación de amor-odio con la tecnología puede ser una experiencia espiritual valiosa. Puede ayudarnos a mantener nuestra frustración a raya, nuestras expectativas controladas, y nuestras prioridades ordenadas.

Sólo porque en cada momento puedo estar en contacto con mi oficina no quiere decir que deba estarlo. Puedo arrojar mi agenda electrónica en un cajón para contemplar cómo juegan mis hijos al fútbol. Escoger lavar los platos a mano, o caminar hasta la tienda con alguien nos enseña a disfrutar un paseo sin prisa y la compañía de otra persona. Tomar un descanso no sólo de nuestro trabajo, sino de todos nuestros correos electrónicos, los fines de semana, p0uese ser un modo liberador y refrescante de “guardar el sábado”.

No necesitamos ser monjes para aprovecharnos del voto de silencio. Escogiendo una “noche tranquila”, sin el bullicio de la televisión, estéreo, teléfono, o la Xbox, podemos escucharnos pensar a nosotros mismos. Nosotros liberamos nuestras mentes para seguir nuestra propia creatividad y sueños, y para oír la tranquila contemplación de lo que Dios nos está hablando”

- *Hendrickson es editor de [At Home with Our Faith](#), una publicación familiar de Publicaciones Claretianas*

[Ciudad Redonda](#), U.S. Catholic

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/32-mary-lynn-hendrickson-desconecta-los-aparatos-electronicos](http://www.ciudadredonda.org/articulo/32-mary-lynn-hendrickson-desconecta-los-aparatos-electronicos)