

CURSO ONLINE DE
**EDUCACIÓN
SEXUAL**

2
NIVEL

RETORNANDO AL DISEÑO DE DIOS

**¿CÓMO FORMAR A NUESTROS
HIJOS ANTES DE QUE LAS
REDES LO HAGAN?**

No sé si ustedes prestan atención a lo que está sucediendo a nuestro alrededor. ¿Creen ustedes que es normal lo que estamos viviendo? ¿O estamos todos bajo algún hechizo o encantamiento?

Uno mira a su alrededor y todos están con su mejor amigo, el celular. Si vamos a comer a algún restaurante, ya los chicos no andan corriendo ni gritando, como nos solía pasar a nosotros cuando nuestros hijos eran chicos que teníamos que salir con un bolso con juguetes por todos lados para que se entretuvieran. Ahora hay silencio en todos lados, en los restaurantes, en las salas de espera de los médicos, etc porque todos están con su mejor amigo el celular.

Hay quienes dicen que debemos aprender a adaptarnos. Aprender a vivir con los dispositivos como aprendimos a vivir con todo lo demás. ¿Creen que es así?

Hace un tiempo está dando vueltas un video muy cortito que se llama “carpeta verde, carpeta roja”. Les cuento rápidamente, muestra una clase de chicos adolescentes y la profesora les muestra una carpeta verde y les pregunta: ¿de qué color es esta carpeta? A la que toda la clase responde verde. La profesora les dice que seguramente alguien llegará tarde, entonces volvería a preguntar de qué color es la carpeta y todos tienen que responder que es roja. Luego, llega un alumno tarde. Entonces la profesora toma la carpeta y pregunta a la clase: ¿De qué color es la carpeta? Cada alumno empieza a decir roja. El chico que llegó tarde se sonreía, esperando que la profesora corrigiera lo que estaban diciendo, pero al contrario asentía. Hasta que llega su turno y le pregunta de qué color es, el chico un poco dudando dice al final: ROJA. Y todos se ríen.

Esto es lo que está sucediendo con nuestros hijos hoy. Una fuerte presión en todas las áreas por realizar lo que hacen las masas. Si todos tienen un celular, ¿por qué yo no? Si todos están jugando a determinado videojuego, ¿por qué yo no? Si todos tienen redes sociales, ¿por qué yo no? Si todos suben fotos mostrando cada vez más, yo también...y así podríamos seguir dando ejemplos.

Pero la pregunta que tenemos que hacernos es: ¿Quiénes están formando a nuestros hijos hoy en día?

Muchos están siendo formados por lo que los rodea y como el chico de la carpeta verde no se atreven a decir la Verdad para pertenecer en un grupo y porque todos dicen que esa carpeta es roja.

¡Qué difícil es entender en estos tiempos nuestro papel determinante de ser NOSOTROS los padres los FORMADORES de nuestros hijos!

Y ¿cómo tenemos que pastorear el corazón de nuestros hijos?

El salmo 23 en la versión amplificada en inglés dice así:

“El Señor es mi pastor, el que me alimenta, me guía y me protege. Nada me faltará.”

Para pastorear en casa tenemos que:

1-Alimentar: Antes de ganar el mundo, Dios quiere que ganemos nuestro hogar. Un líder apto según

Timoteo es aquel que logró formar sus hijos en el temor del Señor.

El ministerio principal empieza en nuestro hogar.

¿Con qué estamos alimentando a nuestros hijos? ¿Qué tipo de alimento reciben?

Hoy en día nuestros hijos se alimentan de videojuegos, imágenes, series, películas, videos, música, autores de libros, cantantes, influencers, maestros, amigos, familiares.

Si leen libros de autores inconversos se están alimentando de lo que ellos creen.

Todo alimenta su corazón.

¿Cómo tenemos que formar a nuestros hijos? ¿Según como a mí me parezca? Veamos lo que dice la Palabra de Dios:

Gálatas 4.19: ¡Oh mis hijos queridos! Siento como si volviera a sufrir dolores de parto por ustedes, y seguirán hasta que Cristo se forme por completo en sus vidas.

Nuestra tarea es formar el carácter de Cristo en sus vidas. ¿Es fácil? Siento como si sufriera dolores de parto. No es nada fácil, fácil es dejarlos con la tecnología y nosotros tenemos tiempo libre, pero además para formar el carácter de Cristo en ellos, ese carácter debería estar en nosotros primero. ¿Por qué?

La forma en la que el niño aprende en uno de los mayores porcentajes es a través del modelo, de lo que veo que el otro hace, entonces lo que yo haga tiene que tener una coherencia, de que Cristo está siendo formado en mí o por lo menos tener el desafío cada día de que Cristo sea formado en mí.

Somos el puente que los conecte al Padre. El niño forma su identidad con lo que uno le dice, pero no debería ser lo que yo le digo, sino poder conectarlo con lo que Dios le está diciendo.

Por otro lado el discipulado tiene que ver con disciplina: constancia, permanecer, tiene que ver con repetición, rutinas, hábitos. Realizar el altar familiar en casa, llevar a nuestros hijos a encontrarse con Dios, llevarlos a sus reuniones en la iglesia, a la célula de ellos aunque haga frío o calor (¿Por qué los llevamos a la escuela aunque haga frío porque tenemos que ir al trabajo, pero a la reunión de ellos en la iglesia, célula, vigiliass no los llevamos porque hace frío?)

Dios nos puso a nosotros los padres para que nuestros hijos crezcan y se desarrollen y va a requerir de esfuerzo, oración, disciplinas, morir, pero vale la pena para que haya frutos eternos.

Generar en casa un ambiente en donde sea placentero estar. Donde se respire paz, tranquilidad, donde puedo hablar sin problema.

Esto se genera por lo que yo transmito con mis actitudes y expresiones. ¿Cómo son nuestras actitudes y expresiones? ¿Estamos buscando cuidar la Presencia del Señor en nuestra casa?

Un ambiente agradable va a ser un lugar de refugio para los niños.

Hay dos formadores hoy en día: el entorno familiar y las redes.

Pero lo que genera la tecnología es aislamiento. Mamá mira una serie de netflix, papá mira fútbol y los chicos con la play o el celular.

Los chicos pasan mucho tiempo solos y esto es el caldo de cultivo para los pensamientos, para que se vayan muy lejos y sean expuestos a grandes peligros.

¿De qué estamos hablando?

Vamos con algunos ejemplos entre miles de cosas que nuestros hijos están viviendo hoy en día y nosotros estamos demasiado ocupados para darnos cuenta:

- ¿Conocen el Desafío TIK TOK que los chicos más grandes tienen que realizar en la escuela? Los chicos más grandes de primaria le muestran pornografía a los niños más pequeños y los filman para ver su reacción. Eso es un abuso sexual infantil sin contacto físico.
- El Videojuego GTA6 es un juego de disparos, carreras de autos pero además incluye violaciones a prostitutas y para recuperar plata las tengo que matar.
- Si todos los días los niños juegan a esto su cerebro se va desensibilizando y van naturalizando esos comportamientos porque todos sus amigos juegan.
- En Inglaterra ya van 6 casos de niños entre 12 a 14 años que juegan estos videojuegos, ven pornografía violenta y como consecuencia violaron a las hermanas chicas.
- Cuando les preguntaron en la terapia porqué lo hicieron, la respuesta fue porque querían saber lo que se sentía.

Y eso es neurociencia lo que el cerebro ve, el cerebro lo quiere hacer y como le da placer lo quiere hacer.

- Cyberacoso: Lizzie Velasquez sufrió ciberacoso cuando un compañero subió un video de ella a YouTube titulado “La mujer más fea del mundo”. Un usuario llegó a pedirle que se suicide por amor a la humanidad. Lizzi sufre un raro síndrome que no le permite subir de peso. Es una enfermedad. Gracias a un proceso de sanidad, ahora se dedica a recorrer el mundo dando charlas motivacionales y anima al público a tener una sana autoestima. Gracias a Dios no se suicidó, como le aconsejó uno de sus compañeros.

¿Cuáles son los efectos de las redes sociales?

1- Estimulación de la dopamina.

Cada vez que recibo un like, cada vez que tengo interacciones en las redes sociales donde yo me

siento querido, donde hay todo ese feedback que te avisan: “tenés un mensaje nuevo”, “esto te puede interesar”, esos likes, esas notificaciones generan en mi CHISPAZOS DE DOPAMINA, es decir, cuando yo veo un like mi cerebro no se queda inerte o neutro como si no le influyera, siente algo cuando recibís likes. Esos chispazos de dopamina generados por todo el mundo digital tienen un funcionamiento similar al consumo de las drogas. Los psiquiatras trabajan la adicción a la cocaína con fármacos muy similares a los que se utilizan para la adicción a las redes sociales, o a la pornografía, o a los videojuegos porque el mecanismo de acción es muy similar.

Todo el mundo de la pantalla y de las redes está regulado por la hormona de la DOPAMINA. La dopamina es la hormona de las adicciones. Se activa cuando estoy cerca de algo potencialmente adictivo: alcohol, cocaína, marihuana, pornografía, videojuegos, todo eso genera placer y esta hormona da un gran pico en el momento en que la consumís y luego genera un gran vacío cuando se va por eso necesita más.

Un comentario que hizo el cofundador de Facebook, Sean Parker en un evento médico: “Creamos Facebook para generar adictos, nos dimos cuenta de la importancia que le da el ser humano a sentirse querido, amado, apreciado, al reconocimiento y dijimos creamos el botón de like.”

Nadie se mete en instagram para ver sólo una foto. Te metes y buscas mil cosas y de repente se te fue el tiempo. Digo instagram, tik tok o cualquier red social porque están diseñadas para captar tu atención el mayor tiempo posible.

Por lo tanto cuando nuestros hijos quieren meterse en las redes sociales no es solo una cosa que les divierte y que les gusta, sino es una cosa que tiene un enorme potencial adictivo, que les va a hacer estar enganchados durante mucho tiempo.

Su fuerza de voluntad lucha contra una fuerza que es muy adictiva y en general puede más la pantalla que la fuerza de voluntad.

El cerebro inmaduro del preadolescente y del adolescente no se puede separar de su celular. No tiene la corteza prefrontal que dice ahora voy a hacer la tarea o ahora voy a estudiar.

Esto de la dopamina es porque la pasa demasiado bien y es una competencia desleal entre estudiar y estar dando likes.

2- Distracción. Revisar constantemente.

¿Cuándo miramos nuestro teléfono? En 3 momentos:

- a- Cuando trabajamos, lo dejamos a un costado y revisamos si nos llegan notificaciones.
- b- Cuando estamos estresados
- c- Cuando estamos aburridos.

En la parada del colectivo, mientras esperamos, miramos el celular. Cuando estoy esperando para

entrar al médico, agarro el teléfono, cuando te enojás con tu esposo, esposa, papá, mamá agarrás el teléfono, ¿por qué?

Porque la pantalla fue diseñada para generar alivio y todos experimentamos esos momentos cuando estamos cansados y agarramos el teléfono para entrar en una sección de noticias de deportes, una página para comprar ropa, una red social, etc y de repente sin saber por qué te sentís mejor.

El problema es que el estrés y el aburrimientos son básicos para el ser humano y una persona exitosa es aquella que sabe autorregular el estrés y el aburrimiento sin pantallas, sin algo externo.

Porque si cada vez que estamos estresados o aburridos utilizamos la pantalla generamos una sociedad con una nula tolerancia a la frustración, porque quiero algo y lo siento, quiero compras y tengo compras online que me llega al otro día, quiero comer algo y lo pido ya online y me traen a mi casa. No sé esperar, no sé aburrirme, no sé posponer la recompensa. Estamos en la ERA DE LA INMEDIATEZ.

Padres, ¿dónde estamos buscando alivio? ¿Dónde buscamos descanso? ¿Lo primero que agarramos es el celular? O vamos a la presencia del Señor a buscar ese descanso?

3- Estrés y ansiedad.

Existe algo en las redes que está implantado que es cuanto más se muestren las mujeres más likes tienen. Ahora si pensamos en una jovencita que está formando su identidad y tal vez pone algo que no es su imagen, pero es algo de valor para ella y no recibe likes, pero un día se arregló para una fiesta puso una foto y empieza a tener likes, cómo eso empieza a formar en ella qué es lo que gusta. Hoy tenemos las redes inundadas por fotos de mujeres que tienen que perseguir una imagen y mostrar algo con filtros, efectos, etc simplemente porque necesito pertenecer, necesito el like. (un paréntesis para las mujeres grandes que cada vez muestran más, con qué autoridad le van a hablar a sus hijas después).

¿Saben lo que es DISMORFIA DE SNAPCHAT? : el peligroso trastorno de personas que quieren parecerse a sus 'selfies' con filtro. Científicos estadounidenses detectaron un aumento en la cantidad de pacientes que buscan operarse para parecerse a sus fotos con filtros.

Muchísimas jóvenes están construyendo su autoestima/identidad en base a realidades utópicas. Ven imágenes arregladas donde no hay estrías, celulitis, donde no hay arrugas, pecas, acné...pero todo eso es con filtros o photoshop.

La identidad se está basando en la comparación.

Entonces el día que le dieron muchos likes está feliz y vale mucho, pero el día que no le dieron un like está deprimida, piensa que no vale nada, el mundo no tiene sentido, no tiene propósito.

Nuestra identidad no puede estar basada en los comentarios que los demás hagan de vos.

Hay casos de chicos que publican fotos y si luego de determinado tiempo no tienen likes, borran la foto. Esto se puede ver en el documental El dilema de las redes sociales.

Guiemos a nuestros hijos a NO construir su identidad en este estímulo externo, su identidad no puede estar basada en las redes sociales, ni en lo que sabe o tiene o lo que la gente dice de ellos.

Su identidad está basada en lo que Dios dice de ellos.

Ocupémonos porque nuestros hijos conozcan qué dice Dios de ellos, que son amados, escogidos, deseados, que tienen un propósito que es ser luz en esta tierra y cuando sepan quién son en su Padre todo va a cobrar sentido y pase lo que pase nada puede cambiar su identidad porque su identidad está en alguien que es eterno, inmutable, no cambia y por eso su identidad está firme porque está puesta en Él.

Que su autoestima no esté puesta en los likes, que pongan su autoestima en lo que Dios dice de ellos, en su Palabra!

4- Impulsividad.

Tiene que ver con la corteza prefrontal. Esta corteza que tenemos detrás de la frente es nuestro manager, se termina de mapear/cablear a los 25 años. El jefe del cerebro, me ayuda a organizar mi día. Me levanto y digo tengo que hacer esto...me ayuda a autorregularme.

La corteza prefrontal se encarga de:

Atención

Concentración

Resolución de problemas

Control de impulsos

Es la que nos ayuda a tener fuerzas de voluntad, a distinguir entre lo bueno y lo malo.

ESTA NO SE DESARROLLARÁ A CAUSA DEL ESTRÉS.

¿Qué esperamos nosotros los padres de nuestros hijos?

Que a medida que crezcan también puedan prestar atención a objetos inmóviles, al profesor que les habla, que sea capaz de leer un libro, que sea capaz de esperar en la presencia del Señor, de detenerse a orar.

Pero si desde que son pequeños les ponemos pantallas, debido a ese shock de dopamina y estrés no va a madurar y qué es lo que está pasando hoy en día, cada vez más casos de TDAH (Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad) = afectada la corteza prefrontal.

Cuando el niño está frente a las redes sociales, es tanto el estrés (el niño cree que lo está pasando bien) pero a nivel neuronal es estrés, es tanta la información, la presión.

El cerebro adolescente busca placer, por lo tanto, así como no le damos droga a nuestros hijos, sino que lo educamos, hay que conversar y esperar a que sus cerebros sean sanos, maduros para poder darle cualquier dispositivo.

5- Enamoramiento del teléfono

Se libera oxitocina, me da placer. Si me lo olvido, dejo todo y vuelvo por él. Me despierto y lo primero que hago es mirar el celular, voy a todos lados con él, hasta en el baño me acompaña y lo último que hago es mirar el celular. No me puedo despegar de él.

Y esto es un gran problema para las parejas, donde uno de ellos es adicto al celular y no presta atención al otro y también los hijos sufren al ver a los padres todo el día con el celular, sin prestarles atención a ellos.

No hay mayor alegría en la comunicación cuando estás hablando con una persona y esa persona te presta toda su atención, sin tener un celular de por medio.

6- Falta de sueño, baja autoestima y depresión.

Aumentó un 400% la depresión adolescente y el suicidio adolescente.

El 'vamping' es un término que proviene de las palabras en inglés 'vampire' (vampiro, animal activo por la noche) y 'texting' (envío de mensajes) y se refiere a la práctica, llevada a cabo en su mayoría por adolescentes, que consiste en hacer un uso excesivo de los aparatos electrónicos como el móvil, el portátil, la 'tablet', la consola... justo antes de dormir. De esta manera, el descanso se ve mermado debido a la reducción de horas necesarias de sueño y a los efectos en nuestro cuerpo que produce la luz de las pantallas. Este fenómeno está provocando que muchos jóvenes sufran de insomnio precoz.

Falta de sueño: Debido a los hábitos de consumo se han perjudicado los niveles de sueño. Los médicos dicen que necesitamos entre 7/8 horas para recuperar, regenerar energía, quitar todo estrés. Pero ¿qué sucede? Muchas personas ya estando en la cama con la luz apagada siguen revisando sus redes sociales y qué puede pasar? Ansiedad, envidia, estrés, ven las vacaciones de otro, ven que una amiga se casó, etc. Así llega el insomnio y así duermes menos horas y no te recuperás como deberías, afectando el día siguiente.

Y un último punto que quiero agregar es **mayor conectividad pero menos relaciones de calidad.**

Los seres humanos fuimos creados para relacionarnos. Somos seres sociales y pensamos que el hecho de tener seguidores es sinónimo de relaciones de calidad pero puede ser que tenga likes, comentarios, seguidores pero nunca les vi la cara y en la vida real yo tengo que compartir mis vivencias, alegrías, tristezas con personas de carne y hueso. A veces las personas textean tanto que se están olvidando de hablar con su boca.

Se habla de los adolescentes como la generación de los mudos: se relacionan por las redes pero presencialmente no hablan.

Cuando están en reuniones en público, en la vida real son súper ermitaños, callados, introvertidos. ¿Por qué? Porque se acostumbraron tanto a las pantallas y a este mundo de palabras y conversaciones mentales que les cuesta crear conversaciones en la vida real.

En otras palabras, estamos conectando pero no estamos relacionando.

Necesitamos entender todo esto y que sepamos que la pantalla es buena siempre y cuando seamos capaces de controlarla y no que ella nos arrastre y nos llene de ansiedad y depresión.

El siguiente punto del salmo 23 es:

2-Guiar:

Juan 10.4: ***“Una vez reunido su propio rebaño, camina delante de las ovejas y ellas lo siguen porque conocen su voz.”***

El guiar nace de una relación íntima. Los padres no pueden ser extraños en su propia casa.

Un pilar que se está borrando en esta sociedad digital es la comunicación. La tecnología trajo bienes pero también males, robó el tiempo de calidad que antes se tenían en los hogares.

Que tus hijos conozcan tu voz.

Nosotros tenemos que enseñar a nuestros hijos, hacer prevención y mostrarles todo esto que estamos viendo aquí. Todos los padres queremos lo mejor para nuestros hijos, necesitamos entender que la pantalla daña la salud mental de nuestros hijos.

Veamos que se necesita para nuestra salud mental:

Desarrollar hábitos saludables es crucial a la hora de cultivar la salud mental. Incluyen: alimentación saludable, ejercicio físico, meditación, amistades significativas, dormir bien, ser generosos, usar la tecnología responsablemente y pensar bien entre otros.

Es nuestra responsabilidad guiarlos por el camino correcto y en ese guiar disfrutar los tiempos que tenemos con nuestros hijos en casa. Los hijos son una bendición, no una carga.

3- Proteger: El pastor forma un redil, un lugar seguro. Dios nos levanta como atalayas (Torre construida en un lugar alto para vigilar gran extensión de terreno o de mar y poder avisar con tiempo de un peligro o amenaza.)

Orar, levanta muros de protección. Promesas para cada uno de tus hijos.

Estar presentes (identifico, veo amistades, películas, a quién sigue, etc) son alertas.

Poner límites de acuerdo a la edad.

Consejos relacionados con el uso de las pantallas para ayudar a mejorar la atención:

- Quitarle las notificaciones a tu celular. Vos vas a entrar cuando vos lo creas conveniente y no cuando ellas te quieran controlar a vos. Esas notificaciones se les llama “palomita de maíz mentales” o “chispazos de dopamina”. La nomofobia es el miedo irracional a permanecer un intervalo de tiempo sin un teléfono celular porque piensan que se van a perder de algo en las redes sociales.
- Cuidar tu sueño. Descansar bien sin pantallas.
- Tener una agenda para poner horarios para cada actividad.
- Ser cuidadosos acerca de a quién seguimos.
- Los psiquiatras dicen que tenemos que aprender a enfocarnos en cosas positivas. Te recomiendan pensar en 3 cosas buenas que te pasen hoy para fortalecer tu atención. Me gusta pensar que lo que tanto tiempo les llevó a los psicólogos y psiquiatras investigar, todo ya estaba escrito en la Palabra. Dios nos dejó el mismo consejo en Filipenses 4.8: “En fin, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, noble, correcto, puro, hermoso y admirable. También piensen en lo que tiene alguna virtud, en lo que es digno de reconocimiento. Mantengan su mente ocupada en eso.”
- Frenar, hacer una pausa y saborear desde los sentidos. Salmo 46.10: ¡Quédense quietos y sepan que yo soy Dios!
- Padres, enseñar a los niños a distinguir entre lo bueno y lo malo. Dar pilares seguros. Filtrar todo lo que llega.
- Volver a la lectura. La lectura es a la mente como el ejercicio físico es al cuerpo.

Para los padres:

Y termino con un versículo final que se encuentra en Hechos 7.18:

“hasta que se levantó en Egipto otro rey que no conocía a José. 19 Este rey, usando de astucia con nuestro pueblo, maltrató a nuestros padres, a fin de que expusiesen a la muerte a sus niños, para que no se propagasen.”

Faraón está obligándonos a exponer a nuestros hijos antes de tiempo.

Debemos evitar que nuestros hijos consuman basura.

¡Que podamos levantar hijos no solamente cuidados y protegidos, sino de influencia y luz para Cristo en todo lo que hagan!