

CURSO ONLINE DE
**EDUCACIÓN
SEXUAL**

2
NIVEL

RETORNANDO AL DISEÑO DE DIOS

EMPECEMOS POR CASA

1 Timoteo 3.5 dice:

“pues el que no sabe gobernar su propia casa, ¿cómo cuidará de la iglesia de Dios?”

Este pasaje esta direccionado a una persona que anhela asumir un liderazgo dentro de la iglesia.

Muchas veces los obreros cristianos cometemos el error de pensar que el servicio es tan importante que se justifica el ignorar a sus familias. El liderazgo espiritual, sin embargo, debe empezar en casa.

¿Cómo gobernamos a nuestra familia?

En el original del griego, la palabra gobernar tiene varios significados:

- 1- Estar al frente, presidir o dirigir**
- 2- Ser un protector o guardián**
- 3- Dar ayuda, cuidado y dar atención**

1-Dirigir: Definir un rumbo claro, encaminar a nuestros hijos.

Los máximos responsables de la vida espiritual de los niños (de forjar el carácter de Cristo en ellos) no están en la iglesia sino en el hogar. El plan de Dios es que los padres sean la fuente principal del desarrollo espiritual de sus hijos. Dios bendecirá a las familias que se preocupan por el desarrollo espiritual de los niños.

Los padres deben guiar a sus hijos a un encuentro con Dios. “Muestrale al niño el camino que debe seguir y se mantendrá en él aún en la vejez”, Proverbios 22.6.

Y me gustó mucho una frase que leí de Charles Spurgeon que dice “Instruye al niño en el camino que debe seguir, pero asegúrate de tu también ir por ese camino”.

¡Qué rápidos somos para decirle a los niños: andá a hacer tu devocional, andá a orar o no podés mirar la tele, dejá ese celular!....y nosotros... ¿qué ejemplo estamos dando?

No podemos delegar esta responsabilidad a otras personas. Los padres son los agentes que Dios otorgó esa responsabilidad. No darles esta responsabilidad a los abuelos, niñeras, maestros de escolita bíblica, etc.

Necesitamos entender que si decidimos tener hijos, Dios nos dejó claramente en su Palabra la tarea que debemos hacer con ellos.

Queremos recomendarles un material excelente de nuestros pastores que se llama Mi casa, tu casa. Principios para que tu hogar se convierta en la morada de Dios.

2-Ser protectores:

¿Cuántas veces entró el mal en el corazón de los niños simplemente porque los padres no estaban ahí?

Siempre hablamos en los talleres de sexualidad, que los padres no vamos a poder estar las 24 horas con ellos, pero lo que sí podemos hacer es prepararlos y enseñarles a cuidarse.

Muchos padres hoy en día se preocupan más por el peligro físico de los niños (hacemos más hincapié en que no hablen con extraños, tener cuidado al cruzar la calle, etc) que por el peligro que sus hijos puedan llegar a pasar estando en línea. Y esto sucede debido a que muchas veces los padres no imaginan lo que puede estar sucediendo porque no usan la tecnología de la misma manera.

Hay una tragedia silenciosa que se está desarrollando hoy por hoy en nuestros hogares. ¡Nuestros hijos están en un estado emocional devastador! En los últimos 15 años, los investigadores nos muestran estadísticas cada vez más alarmantes sobre un aumento agudo y constante de enfermedad mental infantil que ahora está alcanzando proporciones epidémicas:

Las estadísticas no mienten:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- Se ha notado un aumento del 43% en el TDAH
- Se ha notado un aumento del 37% en la depresión adolescente
- Se ha notado un aumento del 200% en la tasa de suicidios en niños de 10 a 14 años

¿Qué es lo que está pasando y qué estamos haciendo mal?

Los niños de hoy están siendo sobre-estimulados y sobre-regalados de objetos materiales, pero están privados de los fundamentos de una infancia sana, tales como:

- Padres emocionalmente disponibles
- Límites claramente definidos
- Responsabilidades
- Nutrición equilibrada y un sueño adecuado
- Juego creativo, interacción social, oportunidades de juego no estructurados y espacios para el aburrimiento

En cambio, estos últimos años se los ha llenado a los niños de:

- Padres distraídos digitalmente
- Padres indulgentes y permisivos que dejan que los niños “gobiernen el mundo” y sean quienes pongan las reglas
- Un sentido de derecho, de merecerlo todo sin ganárselo o ser responsable de obtenerlo
- Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada
- Un estilo de vida sedentario
- Estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea y ausencia de momentos aburridos

En Argentina los niños tienen celular antes de los 9 años. Según un informe elaborado por Unicef y Google es el país de América Latina en donde a edad más temprana acceden.

¿Cuáles son los daños que produce la tecnología en los niños?

Los videojuegos están diseñados para producir placer al cerebro. Los jugadores acumulan puntos, obtienen recompensas constantes y alcanzan niveles más avanzados. Cambian visualmente todo el tiempo para mantener al niño entretenido. Mientras juega, el cerebro recompensa al niño con una dosis de dopamina, proveyéndole una sensación de euforia. Cuanto más juega, más deseará jugar. Los síntomas de adicción a los videojuegos son similares a los de adicciones al alcohol, las drogas o las apuestas. Los videojuegos empiezan a interferir en la vida diaria. Se descuida la higiene personal. Las tareas, deberes y responsabilidades se dejan incompletas. Las relaciones familiares sufren. Nada es para el niño tan estimulante o satisfactorio como jugar con los videojuegos. ¡Hay muchos de los niños que juegan en línea que están utilizando PAÑALES! Son juegos que duran 8 horas. Es una adicción, es lo mismo que la adicción a las drogas. ¡PAÑALES PARA GAMERS!

- Producen una cantidad anormal de dopamina en quienes las consumen, lo que finalmente provoca fallas en el cerebro de los niños.
- Se eleva el cortisol: la hormona del estrés.
- Este estrés sostenido en el tiempo produce estrés crónico. El cerebro va a sufrir alteraciones y pierden la capacidad de autorregular. Entonces un cerebro con una corteza prefrontal inmadura que es el jefe del cerebro, es la guía para su vida, quien los direcciona, no se desarrolla a causa del estrés. Por más que le explique los riesgos de las redes sociales, del grooming, sexting, etc. 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.
- Adicción a las pantallas, niños hiperactivos, niños con problemas de atención, niños con problemas de empatía.

- Más depresión, niños tristes, aislados, solos.
- Menor rendimiento académico y atención.
- Cyberbullying, sexting, adicción a la pornografía. Hay un documental excelente para que lo puedan ver que habla de todos los daños que están sufriendo nuestros niños y adolescentes. Se llama CHILDHOOD 2.0
- Es por esa razón que los niños no se concentran, tienen cambios bruscos de humor, se vuelven agresivos y desafiantes, sufren preocupantes cambios en la presión sanguínea y en el nivel de azúcar en la sangre. Nuestros niños tendrán serios dificultades de comprensión en el futuro, y además, esta sobredosis de dopamina daña la ínsula, esa pequeña zona del cerebro que desarrolla la empatía y la compasión.

¿Qué pasa en Estados Unidos? Ellos ya fueron y volvieron y comprobaron las consecuencias.

Ahora están formando niños libres de la tecnología.

Silicon Valley es un sitio ubicado en el Estado de California donde se concentran las más importantes empresas vinculadas a la tecnología. Para entenderlo podemos compararlo con lo que significa Hollywood para el cine. Facebook, Apple, Google, etc se encuentran allí.

El silicio es el componente que hace funcionar todos los aparatos electrónicos. Más o menos como la sangre de los dispositivos. De ahí su nombre. En este Valle se crea y desarrolla todo lo que conocemos y todo lo que aún está por salir a nivel mundial.

Resulta que los altos ejecutivos que trabajan allí, también tienen hijos. Podríamos pensar que estos crack de la tecnología y millonarios ofrecen a sus hijos lo último de lo último, lo más nuevo, lo más caro. Pero ya hace varios años que distintos medios vienen publicando que ellos no permiten que sus hijos utilicen tecnología. No le dan celular, ipad, tablet, etc. Al contrario, tienen contratos que prohíben a las niñeras usar dispositivos, los mandan a escuelas tipo Waldorf (no entra una pantalla hasta que lleguen a la secundaria y nada sale de una impresora).

“La creatividad es algo esencialmente humano. Si le pones una pantalla a un niño pequeño limitas sus habilidades motoras, su tendencia a expandirse, su capacidad de concentración. No hay muchas certezas en todo esto. Tendremos las respuestas en 15 años, cuando estos niños sean adultos. ¿Pero queremos asumir el riesgo?”, se pregunta Pierre Laurent, padre de tres hijos, ingeniero informático que trabajó en Microsoft, Intel y diversas startups, y ahora preside el patronato del colegio.”

Steve Job quien creó Apple no permitió usar ipad a su hijo. Dijo “No lo han usado, nosotros limitamos el tiempo que nuestros hijos usan en casa.

¿Por qué será que en casa de herrero, cuchillo de palo? Ellos producen una tecnología que no es adecuada para la infancia y lo saben. Por eso no les dan dispositivos digitales a sus hijos.

Una pregunta que podemos hacernos para examinarnos....¿La tecnología ayuda a unir a tu familia o la separa cada vez más?

Uno de los grandes problemas que estamos viendo es que los niños no están adquiriendo habilidades sociales. Las habilidades sociales no son innatas, sino que se enseñan. No son automáticas.

Tener un hijo con habilidades sociales quiere decir que tu hijo o hija es capaz de hablar con otras personas y sentirse a gusto con ellas. Quiere decir que es capaz de relacionarse con otros y disfrutar actividades con amigos y familiares. Incluye demostrar interés en los demás por medio del contacto visual, las conversaciones y la empatía. El lugar ideal para que un niño aprenda a socializarse es en su hogar, donde los padres pueden mostrar cómo se cultivan relaciones saludables. Por desdicha, sucede todo lo contrario. Se están perdiendo las interacciones cara a cara. Llegan visitas a la casa y los niños siguen con sus dispositivos como si nadie hubiera llegado.

El entrenamiento necesario para que tu hijo desarrolle habilidades sociales no se encuentra en un teléfono. No existe aplicación o videojuego que pueda reemplazar la interacción con otros seres humanos. Las habilidades sociales deben practicarse en la vida real, empezando en el hogar.

Podemos afectar positivamente y para siempre la vida de nuestros hijos enseñándoles a:

Manifestar afecto

Expresar gratitud

Controlar la ira

Disculparse

Concentrarse

El niño y el adolescente promedio pasa cincuenta y tres horas semanales con tecnología y medios virtuales, mucho más tiempo en frente de pantallas que interactuando con padres u otras personas.

¿Cómo podrá un niño en crecimiento aprender a relacionarse con otros cuando gran parte de su tiempo lo pasa frente a una pantalla?

Los padres son el determinante primario sobre cómo un niño utiliza la tecnología. En otras palabras, si queremos que nuestros niños consuman tecnología de manera diferente, entonces primero necesitamos mirarnos en el espejo y preguntarnos ¿queremos que usen la tecnología exactamente como yo lo hago?

Muchos padres se afanan por conseguir el último aparato digital para mantenerse a la moda. Como los otros compañeritos de mi hijo tienen determinado celular, también le voy a comprar uno para que no se sienta “excluido”. Si los otros niños están jugando con determinado videojuego violento, mi hijo también tiene que jugarlo, no le va a hacer daño si todos juegan. Si mi hija me pide que le regale una play, al principio me mantengo firme y le digo que no, pero luego aflojo para no dejarlo

excluido de los demás.

Dice Oseas 7.8: ***“El pueblo de Israel se mezcla con paganos de otras naciones y se vuelven tan inútiles como un pastel a medio cocer!”***

Hay mezcla. Entramos en una carrera competitiva para no quedar desactualizados del mundo. Nos preocupamos para que nuestros hijos no queden “excluidos” del mundo tecnológico....y se vuelven inútiles....tiempo perdido, lleno de distracciones, etc.

La presencia de las pantallas en el hogar es tan ampliamente aceptada que muchos padres ni siquiera lo consideran una amenaza contra las relaciones familiares saludables.

¿Es demasiado tarde para cambiar?

Nunca es demasiado tarde para cambiar. Esto lo vamos haciendo a nivel personal (cambios de alimentación, ejercicios, etc) y también a nivel de la crianza.

Mientras tus hijos vivan bajo tu techo, no es demasiado tarde para involucrarte más activamente en dirigirlos hacia aquello que les conviene.

Podemos hacer cambios positivos que influirán en nuestros hijos por el resto de su vida. El proceso de recuperar el hogar de manos de las pantallas empieza ahora.

¿Qué estamos formando en nuestros niños? ¿Estamos forjando el carácter de Cristo en ellos?

Los niños son como cemento fresco, y en nuestros días la mayoría quedan marcados con la huella de las pantallas, no de los padres.

Esto no tiene que ser así.

Los niños conocen toda clase de datos acerca de videojuegos, dibujos animados y las últimas aplicaciones. Pero les falta instrucción en el carácter. No existe una aplicación que incluya virtudes que puedas descargar en la mente y el corazón de tu hijo. Las virtudes se enseñan y se asimilan a medida que los niños observan y escuchan a sus padres hablar acerca de lo bueno y lo malo.

Los padres son los que mandan en casa. Tu hijo no tiene el control, mucho menos de los aparatos electrónicos en tu casa. Si tus hijos no están interactuando con la familia en una forma que consideras saludable, es tu responsabilidad que eso cambie. Los padres deben instruir a sus hijos en su camino, no al revés. Necesitas tener una idea clara de lo que quieres y de lo que esperas de tus hijos.

1° Reyes 1.6: ***“Ahora bien, su padre, el rey David, jamás lo había disciplinado, ni siquiera le preguntaba: ¿Por qué haces esto o aquello?”***

Este versículo hace referencia al hijo de David, Adonías, quien había comenzado a auto proclamarse rey.

Los hijos de David se rebelaron contra él y hasta quisieron quitarle el trono. Esto es lo que quiere el diablo con la negligencia, quiere quitarnos la autoridad, quiere que no disciplinemos a nuestros hijos.

Hacemos esto porque evita el conflicto inmediato y la carga de tener que decir que no, pero de esta manera ellos no tendrán límites, no desarrollarán carácter ni criterios y carecerán de amor.

Nosotros mandamos a nuestros hijos, ellos no nos mandan a nosotros. No podemos permitir que nuestros hijos nos manipulen ni se salgan con la suya.

En estos tiempos escuchamos que a los hijos no se les puede decir que no a nada porque se traumatizan, pero yo veo que Dios me dice “No” a muchas cosas en su palabra y que siempre es por mi bien.

No es correcto que digamos “Sí” a todo y que pretendamos darles el gusto siempre.

Ideas para crear espacios libres de tecnología para los hijos en casa:

Este es un gran punto porque la mayoría de los padres no sabe qué hacer con sus hijos si no les dan un celular o cualquier dispositivo. Aquí van algunas ideas:

- Convierte la habitación de tus hijos en una zona libre de aparatos. No pongas un televisor en la habitación de tu hijo.
- Agrupa y guarda por la noche todos los aparatos como teléfonos y tabletas.
- Fija una hora, como por ejemplo las 7:30 p.m., para guardar todos los aparatos electrónicos portátiles. Debes ser estricto durante un mes, después de ese tiempo, se convertirá en un hábito automático para toda la familia.
- No permitas el uso de teléfonos o pantallas durante las comidas. Las comidas en familia son tiempos de gran importancia para conectar emocionalmente con tu hijo.
- No permitas distracciones electrónicas como responder mensajes de texto o ver televisión, pues roban a tu familia este tiempo de calidad. Si tus hijos están en la escuela, es probable que pasen más horas al día lejos de ti que contigo. Dado que el tiempo a diario con ellos es limitado, las comidas con la familia deben ser aún más importantes.
- Programa el tiempo libre de tu hijo sin pantallas. Cada día, los niños deben participar en actividades saludables como juegos, lectura, tareas, conversaciones y actividad física. Si tu hijo no participa en un deporte, aparta un tiempo para jugar al aire libre.
- Insiste en un tiempo diario para la lectura, y ofrece a tus hijos una variedad de títulos interesantes de la biblioteca. Comenzando con la Biblia para niños, Las aventuras de Pecos y Pina, Súper Capaz, Cuentos que no son Cuentos, etc, etc.

- Alienta el juego ofreciéndoles juguetes y juegos de mesa sobre repisas que los niños puedan alcanzar.

Los niños se desarrollan mejor si sus vidas están programadas y pueden anticipar cada día.

Si logran establecer una rutina diaria de lectura, tareas, juego y ejercicio, las pantallas pueden ser programadas como parte de su vida, pero no el centro de ella.

Acostúmbrate a soltar tu teléfono o a apartar la mirada de la computadora cuando algún miembro de la familia te habla. El contacto visual es la base para la empatía entre los miembros de la familia. En un mundo tecnológico debes luchar por mantener esas conexiones emocionales vivas y saludables.

Si estás casado, recuerda que tus hijos prestan mucha atención a la manera en cómo tú y tu pareja se tratan en términos del uso de la tecnología. ¿Están ambos ocupados con las pantallas o hablan, ríen y se abrazan? ¿Contestas el teléfono aun cuando estás en medio de una conversación importante? Si tu teléfono es más importante que tu pareja en términos de tiempo y atención, hay algo que está mal.

Todas estas actividades se relacionan con el tercer punto del significado de la palabra gobernar: Dar ayuda, dar cuidado y dar ATENCIÓN.

Terminamos con estas preguntas:

¿Quién está gobernando a nuestros hijos? ¿Quién nos gobierna a nosotros?

¿Están las pantallas gobernando a nuestros hijos?

¿Estamos al frente de nuestra familia, dirigiendo, siendo protectores, ayudando, cuidado y dando atención?

¡Estamos a tiempo de cambiar!

Secuestrados por las pantallas

En la década de los 90 en Estados Unidos invirtieron varios millones de dólares en entregar computadoras personales a todos los alumnos de colegios públicos, con la promesa de que las nuevas tecnologías lograrían que los estudiantes aprendieran mucho más y de manera mucho más entretenida.

Toda la información estaría a un clic de distancia.

El riesgo estaba en que los alumnos podían acceder a un material no apropiado para la edad y

videojuegos. Pero se les explico a los apoderados que estas computadoras tendrían todas las protecciones necesarias para que eso no ocurriera.

¿Qué sucedió? Los estudiantes lograron sacar todos los filtros y seguros y accedieron a páginas pornográficas y a videojuegos durante las horas de clase.

Lo más irónico era que las compañías que vendieron esas computadoras eran dueños de los videojuegos.

Se hizo una demanda pero el daño ya estaba hecho.

Lo bueno de todo esto es que los investigadores de diferentes universidades estaban muy pendientes de lo que sucedía con esta nueva estrategia educativa, querían ver bien si los alumnos efectivamente aprendían más y mejor con computadores que con profesores capacitados que enseñaban de manera concreta y entretenida.

El resultado de este estudio demostró no solo que los niños no habían aprendido más, sino que además de haber **aprendido muy poco, muchos niños mostraban signos de depresión, angustia, estrés y pánico.**

Es por eso que se decidió investigar **cuáles eran los efectos de las pantallas en los cerebros en desarrollo de niños y adolescentes.**

La pregunta que debíamos hacernos los adultos es: **¿qué es lo que realmente necesita mi hijo para vivir en este mundo incierto?**

Requieren de 4 destrezas claves para vivir en este mundo:

-ser creativos, innovadores, resolutivos y sobre todo tener un pensamiento crítico. Estas destrezas no se desarrollan frente a una pantalla a pesar de que te lo quieren vender así.

Para desarrollar el pensamiento crítico es necesario leer, debatir, conversar con los compañeros mirándose a los ojos, ver obras de arte para imaginar, reflexionar y dar una opinión con fundamento.

Para esto solo es necesario preguntarle el porqué de algo, se requiere tiempo y hacerlos partícipes de una reflexión.

La creatividad en cambio necesita del ocio y del aburrimiento para poder fluir.

La gran pregunta es, **¿HAN TRAÍDO FELICIDAD A TU FAMILIA LAS PANTALLAS?**

Si las pantallas no están enriqueciendo tu vida familiar, entonces hay que hacer un cambio.

Estamos en un tiempo en donde debemos supervisar lo que nuestros hijos hacen y ven en el mundo

digital, pero nos sentimos cada vez menos eficientes en hacerlo.

Queremos creer que ellos sabrán navegar en este mundo, que sabrán protegerse, aunque muchos quieren confiar en sus hijos este no es un tema de confianza, es una cuestión de saber si están o no preparados para transitar este mundo digital.

Hay muchas diferencias entre el cerebro maduro de un adulto y el de un niño.

Su cerebro es un órgano maravilloso y a la vez muy frágil. Es por eso que tenemos que cuidarlos ya que son la base de ese ser humano adulto que será el día de mañana.

Es importante entender cómo funciona y como se va desarrollando el cerebro de nuestros hijos para así, con todo el amor del mundo, darles los estímulos necesarios para que crezcan sanos, felices e inteligentes y que sean un aporte para esta sociedad.

El mundial de futbol de la inteligencia humana se juega entre los 10 meses y los 5 años de edad. Nunca más en la vida de un ser humano conectará tantas neuronas como cuando tiene 2 años de edad.

Es por esto que los niños de esta edad no paran! Corren, trepan, preguntan, se meten cosas en la boca, son un terremoto! Esto es porque son científicos en acción, están tratando de entender el mundo. Exploran con sus 5 sentidos. Un niño de 2 años no puede quedarse quieto por 3 horas, su biología no está diseñada por eso. Sin embargo, un celular o una Tablet si logra dejarlo tranquilo por un buen tiempo. ¿En qué momento un niño normal, movedizo se volvió una molestia para los adultos? ¿Por qué tenemos que tranquilizar a los niños? ¿Por qué un niño que corre es tildado de hiperactivo? Es llamativo que muchos adultos piden disculpas por el comportamiento normal de su hijo de 2 años: “perdón, es que es muy activo”. Los niños no son hiperactivos, no son molestos, no hacen travesuras ni se mueven para molestarnos, lo hacen porque son niños y su cerebro funciona de esa manera. Ellos tienen una capacidad enorme de explorar y no tienen miedo a equivocarse. **Entonces debemos esforzarnos al máximo para ofrecerles experiencias que llenen sus cabecitas de asombro y tenemos que ser capaces de mantener su curiosidad.**

El cerebro humano solo aprende con experiencia directa, con las manos en la masa y con un adulto mediador que lo quiera, lo mire a los ojos y sea cariñoso.

Pero ahora..nos quieren hacer creer que un niño puede aprender con una Tablet...

FISHERPRICE te dice para qué complicarse la vida enseñándole a un niño a ir al baño?

Inventaron pelelas con pantallas.

Para qué gastar tiempo leyéndole cuentos? Ahora hay mochilas con Tablet para niños de 2 a 4 años.

¿CÓMO REALMENTE APRENDE EL CEREBRO HUMANO?

El cerebro crece de una manera secuencial, de atrás para adelante, empieza de lo menos complejo a lo más complejo. Las experiencias que tengan los niños en los primeros años de vida tendrán un impacto profundo en la formación de su cerebro en desarrollo. Las experiencias de vida influirán directamente si el niño tendrá una base sólida o débil para su aprendizaje. Durante su desarrollo cerebral billones de neuronas envían señales eléctricas para comunicarse entre ellas. Estas conexiones a su vez van formando circuitos y serán la base para su desarrollo. Son como los cimientos de una casa: para que no se caiga con un terremoto o un gran viento, se necesita de una base sólida.

Estos circuitos se refuerzan a través de su uso constante. Es como un camino lleno de piedras, mientras más veces pasa el camión, se va haciendo más plano y se puede pasar más rápido.

La idea es que los niños tengan buenas, valiosas y entretenidas experiencias educativas y que se repitan una y otra vez. Ejemplo aprender un color, un día hacen masa de color rojo, al otro día van vestidos de rojo, otro día ven obras de arte con mucho rojo, etc. Se repite y recibe la info a través de los 5 sentidos.

El cerebro de los niños es como un jardín si es regado diariamente con miradas cariñosas, cuentos, muchas palabras, otros idiomas, deportes, intereses, imaginación y curiosidad, ese jardín será frondoso, verde, lleno de flores.

IMPORTANCIA DEL CUENTO

Los LIBROS DE CUENTOS, desde los primeros MESES de vida brindan grandes beneficios:

- Les ayudan a ampliar su vocabulario.
- Estimula el desarrollo del lenguaje.
- “Entrena” la capacidad de atención y concentración.
- Les ayuda a leer más rápido.
- Dependiendo del contenido, son una puerta para enseñar desde habilidades sociales y emocionales como la empatía, el compartir, las identificación y gestión de emociones, la inclusión y muchas más.
- Con este PODEROSO HÁBITO estaremos aumentando sus POSIBILIDADES de tener ÉXITO ACADÉMICO. Investigaciones han confirmado que la cantidad de palabras que un niño escucha antes de los 3 años determinará su lenguaje y éxito académico.
- Con este poderoso HÁBITO, y eligiendo libros acorde, podemos enseñar a nuestros hijos a CUIDAR SU CEREBRO y DESARROLLAR HABILIDADES para la VIDA.

Y para desarrollar este amor a la lectura desde los PRIMEROS MESES DE VIDA este vídeo ejemplifica perfecto como con utilizar voces podemos crear un momento emotivo, divertido y súper estimulante.

RECOMENDACIONES

- INICIAR desde los primeros meses de vida y no hay edad para dejar de hacerlo.
- En los primeros meses los libros con imágenes y conversar sobre lo que vemos.
- NO es necesario leer todo el libro es únicamente buscar un momento como parte de la rutina para divertirnos y compartir un lindo momento.
- Hacerlo parte de la rutina para irnos a dormir. De esta manera estaremos implementando una sana rutina de SUEÑO (un área clave para CUIDAR el CEREBRO) y así no se nos olvida.
- Estudios revelan que cuando LEEMOS con nuestros hijos en nuestros brazos o regazos aparte de activarse las zonas de lenguaje tenemos activación de MÁS ZONAS CEREBRALES respondiendo al contacto y POTENCIANDO su RESULTADO.

Un niño que no habla bien no fue estimulado.

Según un estudio de Harvard, un niño de 2 años debería decir **300 palabras bien dichas**.

Para adquirir lenguaje necesita un adulto que lo mire a la cara y que no pare de hablar. El niño necesita ver el movimiento de la cara. Lectura de cuentos todos los días. Es nuestro trabajo que sus cerebros brillen.

Los circuitos más usados crearán rutas rápidas para viajar en el cerebro.

Las áreas del cerebro se fortalecen con la práctica.

Las funciones ejecutivas del cerebro se desarrollan y fortalecen en familia. Hacer la cama, hacer las tareas, jugar cara a cara con los amigos, hacer deporte, aprender a perder, a felicitar al que gana, etc. Si los niños, adolescentes las practican día a día estarán mejor preparados para estudiar, trabajar y vivir felices.

Un recién nacido lo único que necesita para conectar sus neuronas es que las personas que viven con él lo miren, le hagan cariño y le hablen.

No se necesita una gran inversión en móviles, sillitas nido llenas de luces y sonidos. Los niños necesitan calor humano, sonrisas y mucha compañía.

Cada palabra, cada canción, cada abrazo, cada masaje hace que el cerebro de nuestro hijo brille.

Hoy con los escaners se puede ver como las neuronas brillan cuando se conectan con las vecinas y mientras más neuronas conectadas tengamos, más materia gris tendrá nuestro cerebro. La materia

gris es la materia prima para poder pensar críticamente, para ser imaginativos y creativos. Es la base para poder pensar cuando se llega a la adolescencia y a la adultez.

La pregunta que le podemos hacer a los niños y adolescentes: Ustedes tienen que decidir si quieren tener mucha materia gris y ser inteligentes o tener poca materia gris y ser medio pavos, no?

EFFECTO DE LAS PANTALLAS EN EL CEREBRO EN DESARROLLO

Compartimos los siguientes testimonios:

“Te escribo porque estoy triste y frustrada con este tema. Siento que no fui lo suficientemente fuerte como para haber evitado lo que hoy viven mis dos hijos. Ellos tienen ocho y catorce años. Traté de evitar y atrasar lo más posible la entrega del celular, pero accedimos a regalarle un Smartphone al mayor a los trece años, ya que todo su curso tenía y podía acceder al wifi de la casa. Al principio era solo whatsapp para conversar con sus amigos, hoy es lo mismo más redes sociales, juegos de video y series. Si bien la regla de la casa es usarlo con un máximo de dos horas al día y no llevarlo al colegio, llega a casa y se va directo al celular. Mi relación con él se ha limitado a retos y castigos por normas no cumplidas, me miente y mi confianza en su palabra ya la perdí. Se enoja demasiado cuando tiene consecuencias por sus desobediencias y, claro, a pesar de haber sido flexible para no ser tan bruja, para él hoy soy la peor de las brujas, soy una amenaza a sus deseos. Muchos me dicen que soy rígida e intransigente y que por qué no lo dejo estar siempre con su celular si todas las mamás de su curso dejan a sus hijos. Últimamente al revisar su celular, hemos visto que ha entrado a sitios de pornografía. Tengo momentos de ánimo y de esperanza de que aún estoy a tiempo, pero hay otros como este, en el que me voy para abajo y no veo solución. Dime por favor si científicamente habrá esperanza para salvar a mi hijo.”

(Mensaje de la madre de un adolescente)

“Te escribo con sentimientos encontrados, ya que me alegra conocerte, pero lamento que sea cuando mi hijo ya tiene catorce años y su vida gira en torno a los videojuegos, a los computadores, al Smartphone y a las redes sociales. Hoy presenta muchos problemas de rendimiento escolar, de agresividad y depresión. Está con psiquiatra y psicólogo, pero me siento desesperanzada, ya que no veo ninguna mejoría. ¿Crees que quitándole las pantallas a esta edad podría haber un cambio real en su vida?

(Mensaje de la madre de un adolescente de catorce años)

Estos testimonios fueron extraídos del libro “Secuestrados por las pantallas” escrito por Carolina Perez Stephens.

Hay 2 palabras que aparecen cuando tratamos el tema del impacto de las pantallas en los cerebros en desarrollo de niños y adolescentes: dopamina y cortisol.

El cortisol es la hormona del estrés o llamada también la hormona de la supervivencia.

Por ejemplo, si yo estoy sentada tranquila bajo un árbol y de repente veo que se acerca un león, si yo me quedo tranquila, el león me come. En cambio, si yo estoy sentada tranquila abajo de un árbol y veo venir a un león, me sube el cortisol rápidamente, me aumenta el ritmo cardíaco, respiro más rápido y voy a correr a una velocidad que no sabía que podía alcanzar, puedo trepar una pared, esconderme y cuando pase el peligro, bajará mi nivel de estrés y bajará mi cortisol.

El cuerpo está diseñado así, para tener subidas rápidas y cortas de cortisol para sobrevivir. Pero el cuerpo no está diseñado para tener el cortisol elevado por horas, días, semanas, meses y años. En ese caso, cuando hay un estrés crónico, el cuerpo empieza a fallar y surgen las enfermedades.

Las pantallas interactivas hacen que nuestro cuerpo secrete mucho cortisol por periodos muy prolongados, lo que es tóxico para nuestro cuerpo.

La dopamina es el neurotransmisor del placer y es clave para disfrutar nuestra vida. Nos hace sentir placer con las actividades que nos gustan. Cuando algo nos gusta y nos hace pasarlo bien, buscamos repetirlo una y otra vez.

Por ejemplo, si a un niño le gusta jugar al básquet, cada vez que juegue su cerebro secreta dopamina. Como la pasa bien jugando, va a querer jugar cada vez más y cada vez va a jugar mejor también. En palabras simples, el cerebro secreta gotitas de dopamina y eso es lo que pasa en el cerebro de los niños al jugar con tierra, al bailar, cantar, leer, jugar a la pelota, jugar en la plaza, mojarse los pies en la playa y en tantas actividades naturales que tenemos para disfrutar. Estas gotitas de dopamina hacen que los niños crezcan sanos, felices e inteligentes.

La dopamina es clave en el aprendizaje, por eso es fundamental que los profesores preparen clases participativas y entretenidas para que el cerebro de los niños secrete este neurotransmisor del placer y relacione placer con lectura, placer con matemáticas, placer con la Biblia.

¿QUÉ PASA CON LAS PANTALLAS INTERACTIVAS?

Al ser diseñadas para generar adicción, la cantidad de dopamina que secreta el cerebro es como un chorro de agua de manguera de bombero, ¡Es demasiado placer! Es demasiada dopamina! Es un nivel de placer, que al ser tanto, es tóxico para el cerebro humano. Entonces el cerebro dice “es mucho para mí, esto es anormal, para la próxima voy a necesitar más dopamina para sentir lo mismo”.

Los especialistas han visto que a nivel de circuitos de placer en el cerebro, estar jugando videojuegos es equivalente a inyectarse un shot de heroína. Si me inyecto heroína, voy a tener problemas inmediatos en mi ritmo cardíaco.

Es por este motivo que debemos fomentar actividades que liberen dopamina de forma natural.

Hay una zona del cerebro que se demora 25 años en madurar. La corteza prefrontal es el jefe del cerebro y está a cargo de las funciones ejecutivas. Por eso se necesita un jefe inteligente para que conduzca bien nuestra vida.

¿Qué hace el jefe del cerebro y por qué se demora tanto en madurar?

Es la responsable de la organización y la autorregulación.

Por un lado es la parte del cerebro que me ayuda a decir ¿qué voy a hacer hoy? ¿qué tengo que preparar para el día siguiente? Para el mes próximo? A donde quiero llegar con mi vida en 10 años? Dónde me gustaría estudiar, trabajar y qué tengo que hacer para lograrlo?

Y por otro lado, es la parte del cerebro que me regula para no decir todo lo que pienso. Nos enseña que tenemos que pensar antes de hablar y antes de actuar.

¡Cuántas veces nos enojamos y queremos actuar impulsivamente cuando el vecino pone la música a todo lo que da!!! Pero no lo hacemos. Gracias a la corteza prefrontal que nos autoregula.

¿Cómo actuarías si vas caminando por la calle y ves que viene caminando tu actor preferido o tu actriz preferida? ¿Cómo vas a actuar?

La autorregulación es fundamental, hay que medir las consecuencias que podrían tener nuestros actos.

Los expertos se dieron cuenta de que todo este circuito de placer (dopamina, cortisol y estrés) impide que la sangre llegue a la corteza prefrontal, lo que implica que las neuronas no se conectan.

¿Qué pasará con toda una generación que, gracias a los videojuegos, redes sociales, smartphones y tablets no conectan neuronas en su corteza prefrontal? Se imaginan qué podría pasar en una clase de séptimo si ninguno de los alumnos tuviera muchas neuronas conectadas? ¿Se imaginan un país donde los ciudadanos no tuvieran neuronas conectadas? Les gustaría vivir así?

Otra parte muy importante del cerebro que se ve afectada por estas subidas anormales y cortisol (placer y estrés) es una zona pequeña del cerebro llamada “ínsula”. Ella es la encargada de la compasión y de la empatía. Sería como la “oficina del cerebro encargada de ser buena persona”.

Por ejemplo, si yo voy caminando por la calle y veo que alguien se cae, se iluminan las neuronas de la ínsula y yo ayudo a esa persona. Los doctores no saben por qué es esta la zona más afectada por el uso de las pantallas interactivas.

El problema es que como es algo que no se ve tan evidentemente, les seguimos dando la pantalla. ¿Qué hubiera pasado si las pantallas hubieran afectado la corteza visual y se quedaran ciegos? Seguro tirarías todo a la basura.

Las pantallas interactivas hacen que el cerebro no funcione bien. Afectan las partes del cerebro que controlan la regulación emocional, la concentración y el control de impulsos.

No pueden poner atención en clases, pareciera que tuvieran hiperactividad porque son impulsivos, están más ansioso y tristes. Muchos hacen berrinches grandes, se les hace más difícil leer y aprender, les cuesta seguir instrucciones en casa y en la escuela y tienen problemas para formar amistades.

Los niños no andan de mal humor o hacen pataletas para molestar, esto sucede porque algo hay que les molesta les incomoda. Debemos buscar las causas.

¿QUÉ PROBLEMAS ESTAMOS VIENDO HOY?

- Niños y niñas con muy poco tiempo para el juego libre y no estructurado.
- Retraso en el desarrollo del lenguaje.
- Poca creatividad en actividades artísticas.
- Problemas de sueño.
- Niños, niñas y adolescentes que se aíslan en sus piezas, a puertas cerradas.
- Problemas en la vista, ya sea sequedad en los ojos o miopía.
- Problemas de empatía.

Si vemos estas conductas en los niños y sabemos que la ciencia nos está diciendo que es el producto del sobreuso de pantallas interactivas, debemos hacer un cambio de hábitos.

Testimonio:

“Ayer tuve una reunión con la profesora de mi hijo, él está en primer año y no puedo entender cómo el colegio da tantas tareas. Llega a la casa a las cuatro de la tarde, se encierra en su pieza y termina de hacerlas justo a las nueve de la noche. Solo le queda tiempo para comer y acostarse. Pero la profesora me dijo que solo daba una tarea al día y que no debería tomarle más de veinticinco minutos. Después de la conversación con la profesora le dije a mi hijo que de ahora en adelante las tendrá que hacer con la puerta abierta, porque quiero ver qué es lo que realmente hace en su pieza de cuatro a nueve de la noche...”

RECOMENDACIÓN DE LA ACADEMIA DE PEDIATRÍA SOBRE EL USO DE PANTALLAS.



Importancia de la lectura. El leer aumenta la adquisición de nuevo vocabulario y mejora el lenguaje expresivo.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO VAMOS A UNA JUNTA DE AMIGOS O REUNION FAMILIAR Y UNO DE LOS NIÑOS TIENE CELULAR?

Es importante que entre los adultos se pongan de acuerdo.

La meta es apagar los aparatos eléctricos para darle una oportunidad al juego libre y no estructurado. Ese es el alimento ideal para un cerebro en desarrollo, para que brillen sus neuronas.

LA PREGUNTA DEL MILLÓN: ¿A QUÉ EDAD PUEDO REGALARLE UN SMARTPHONE A MI HIJO?

UN CEREBRO INMADURO NO ESTÁ PREPARADO PARA LIDIAR CON LO QUE SIGNIFICA TENER ACCESO ILIMITADO A INTERNET.

Los psiquiatras norteamericanos dicen que un cerebro de 17 años estaría más o menos maduro para enfrentar lo que significa el acceso ilimitado a redes sociales, internet, videojuegos, pero cada cerebro es diferente y depende de cada caso.

Además hay que tener en cuenta que el uso de estos celulares afecta en la calidad del sueño.

Un punto muy importante es no permitir que se vayan a dormir con sus teléfonos, especialmente los adolescentes que se quedan jugando hasta altas horas de la noche o que contestan a toda hora las notificaciones que les llegan a sus redes sociales.

Si bien para todas las personas es fundamental un buen dormir, en los adolescentes es imprescindible, necesitan dormir 9 horas, especialmente sus cerebros necesitan ese descanso.