

E-BOOK

¿CÓMO ES EL USO DE LA TECNOLOGIA EN TU CASA?

Manuela Harding



Quiero comenzar haciéndote una pregunta: **¿cómo es el uso de la tecnología en tu hogar?** ¿Cuánto tiempo pasan tus hijos frente a una pantalla? ¿Y cuánto tiempo pasas tú?

Vivimos en una época en la que estamos rodeados de tecnología. Los celulares, las redes sociales y los diferentes dispositivos hacen parte de nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar cuánto tiempo estamos dedicando a ellos y, sobre todo, qué estamos dejando de hacer por estar conectados.

Hay un versículo muy lindo en Salmos 90:12 que dice: *«Enséñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría».*

Uno de los objetivos principales de la disciplina es impartir sabiduría. Y cuando hablamos de sabiduría, también debemos aprender a reconocer el valor del tiempo y la manera en que lo estamos administrando.

El apóstol Pablo nos habla de esto en Efesios 5:16: ***«Aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos».*** Una de las marcas de estos últimos días es precisamente el mal uso del tiempo.



EL MAL USO DEL TIEMPO:

¿QUÉ ESTAMOS DEJANDO DE HACER POR ESTAR CONECTADOS?

La tecnología puede ser una herramienta útil, pero cuando ocupa demasiado espacio en nuestra vida, comienza a robarnos momentos que son valiosos y a reemplazar experiencias que nuestros hijos necesitan vivir.

1. LA CREATIVIDAD Y EL JUEGO

El aburrimiento no siempre es algo negativo. Muchas veces, cuando un niño no tiene una pantalla que lo entretenga, ese espacio le permite imaginar, crear y descubrir nuevas maneras de divertirse. Es allí donde puede desarrollar su creatividad y aprender a entretenerse con lo que tiene a su alrededor.

Un maestro de niños pequeños me comentó que cada vez veía menos niños jugando de esta manera. Cuando están acostumbrados a tener siempre algo que los entretenga, pueden dejar de buscar sus propias formas de jugar. Un palo o unas piedras pueden convertirse en parte de un mundo imaginario. No necesitamos llenar cada momento con entretenimiento digital; también debemos darles tiempo para imaginar, inventar y jugar.

2. LA EXPLORACIÓN Y EL CONTACTO CON LA NATURALEZA
Nuestros hijos necesitan explorar, investigar, ensuciarse, conocer los elementos que los rodean y tener actividad física. Necesitan correr, moverse y experimentar el mundo con sus sentidos, en lugar de pasar todo su tiempo frente a una pantalla.

Después de recibir el consejo de una experta en educación, entendí aún más la importancia de volver a conectar a los niños con la naturaleza. Necesitan experiencias tan sencillas como subir a un árbol, salir a caminar y respirar aire fresco. Son momentos que les permiten descubrir, observar y relacionarse con el mundo que Dios creó. Debemos recuperar esos espacios y darles la oportunidad de vivirlos.

3. EL TIEMPO EN FAMILIA Y LA COMUNICACIÓN
La tecnología también puede ocupar el lugar de la conversación, la interacción y los momentos compartidos. Lo vemos, por ejemplo, cuando una familia sale a comer y cada uno está pendiente de su propio celular. Están juntos en el mismo lugar, pero no están compartiendo realmente.

No permitamos que esa imagen se convierta en parte de la cultura de nuestro hogar. Cuidemos los momentos en familia: mirémonos, conversemos, escuchemos y disfrutemos el tiempo que tenemos juntos.



4. EL DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL

El uso inadecuado de la tecnología también tiene consecuencias en el desarrollo emocional y social de nuestros hijos. Se ha hablado de estudios que muestran cambios en el cerebro y dificultades de atención relacionadas con el mal uso de las pantallas. Por eso, no podemos tratar este asunto como si fuera algo sin importancia.

Necesitamos preguntarnos qué están dejando de experimentar nuestros hijos cuando pasan demasiado tiempo conectados: el juego, la conversación, la exploración, el movimiento y la relación con otras personas. No se trata solamente de cuánto tiempo están frente a una pantalla, sino también de qué experiencias están siendo desplazadas.

EL CAMBIO COMIENZA EN NOSOTRAS

Como mamás, necesitamos reconocer que el cambio comienza en nosotras. La manera más efectiva de enseñar no es solamente decirles a nuestros hijos lo que deben hacer, sino mostrarlo con nuestro ejemplo. Si queremos que ellos aprendan a usar bien la tecnología, también debemos revisar cómo la estamos usando nosotras y qué lugar le estamos dando en nuestra vida familiar.



CINCO DECISIONES PRÁCTICAS PARA NUESTRO HOGAR

1. ELIMINA LO QUE TE DISTRAE

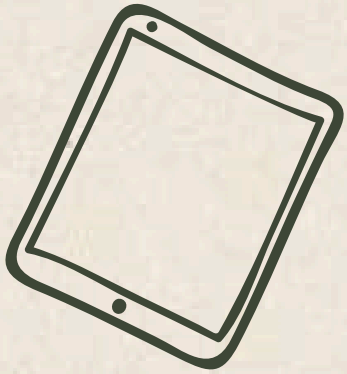
Revisa las aplicaciones que tienes en tu celular. Elimina aquellas que te distraen y conserva las que realmente necesitas. Estamos saturados de información; no todo merece nuestra atención ni necesitamos estar pendientes de todo lo que sucede.

2. ESTABLECE HORARIOS PARA USAR EL CELULAR

Decide en qué momentos vas a revisar tu teléfono y aprende a poner límites. No permitas que sea lo primero que consultas al despertar ni lo último que miras antes de dormir. En la mañana, antes de tomar el celular, saluda a tu familia y aparta un tiempo para estar con Dios. Y si llega un mensaje cuando ya decidiste terminar tu jornada, puedes dejarlo para responder al día siguiente.

3. DESCONECTA UNA VEZ A LA SEMANA

Haz el ejercicio de desconectarte una vez por semana. Si usas redes sociales, intenta entrar solamente una vez a la semana. Necesitamos tomar distancia de tanta información y aprender a estar presentes sin sentir que debemos revisar constantemente el teléfono.



4. CREA UN LUGAR PARA CARGAR LOS DISPOSITIVOS
En mi hogar tenemos un espacio para dejar cargando los celulares fuera de las habitaciones. Esta decisión también incluye a nuestros hijos: no debemos permitir que tengan tecnología en sus cuartos, ni siquiera dispositivos como los Kindle. Es importante que esta regla sea para toda la familia; nosotros, como papás, también debemos dar el mismo ejemplo.

5. VUELVE A DISFRUTAR LAS COSAS SENCILLAS
Regresemos a disfrutar las cosas simples y hermosas de la vida. No necesitamos estar conectados todo el tiempo para aprovechar nuestros días. Podemos recuperar los espacios para conversar, jugar, explorar y compartir con quienes amamos.

UNA DECISIÓN PARA TRANSFORMAR NUESTRO HOGAR

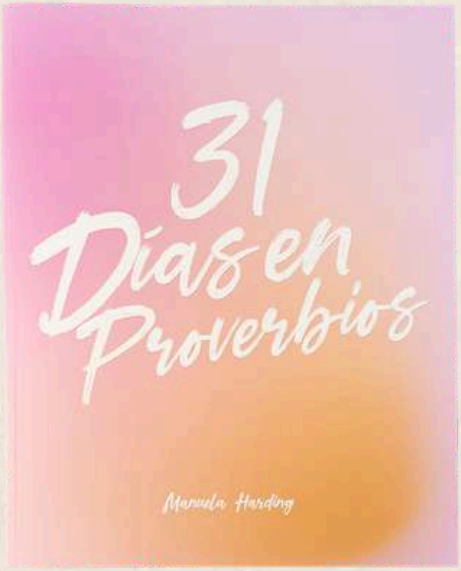
Hoy quiero invitarte a hacer una oración y a convertirla en una petición personal delante del Señor. Que no sea solamente una frase que leemos, sino un deseo sincero de aprender a administrar nuestros días con sabiduría.

«Señor, enséñame a contar de tal modo mis días que traiga a mi corazón sabiduría» (Salmos 90:12).

Que esta sea nuestra oración como mamás y como familias. Que Dios nos ayude a reconocer el valor del tiempo, a tomar decisiones sabias y a recuperar esos espacios tan valiosos en nuestro hogar. La primera marca de sabiduría también se refleja en la manera en que usamos nuestro tiempo.

Sigamos creciendo juntas

Quiero invitarte a seguir creciendo a través de otros recursos que he preparado pensando en mujeres y familias que desean conocer más de Dios y edificar sus hogares sobre Él:



Durante 31 días, este recurso te acompaña a acercarte a la sabiduría que encontramos en Proverbios y a llevarla a las situaciones reales de cada día.

Un recurso para acompañarte en tu camino de fe, para que siempre vivas en victoria.



Esta es mi oración por ti y por tu familia: que tus hijos puedan crecer y fortalecerse en espíritu, y que juntos podamos levantar una generación que ame y sirva a Dios todos los días de su vida.

MANUELA Handing · HERO MOMS