

bastadesilencio®



EDICIÓN: Lic. Evelin Wandersleben de Bentancor
Directora del Ministerio de la Mujer (Unión Argentina)

AUTORA: Lic. Lindsay Sirotko

CORRECCIÓN: Prof. Beatriz W. de Juste
Prof. Anabel Caro de Cayrus
Lic. Cintia Kalbermatter de Lavooy

DISEÑADOR: Judith Kaiser de Romero
Freepik Premium

INTRODUCCIÓN

Basta de Silencio es un proyecto educativo y de prevención contra la violencia promovido por la Iglesia Adventista del Séptimo Día. La campaña se desarrolla durante todo el año, pero una de **sus principales acciones ocurre el cuarto sábado del mes de agosto**. En esta fecha se celebra el “Día de énfasis contra el abuso y la violencia”, en el que se realizan marchas, foros, escuelas para padres y eventos de educación contra la violencia.

Cada año se elige un tema que será discutido y abordado con el propósito de concientizar a la comunidad y ayudar a las víctimas. El tema de este año es la violencia virtual. Es fundamental ser conscientes de los efectos que tienen las pantallas sobre las mentes de nuestros pequeños para brindarles herramientas que los ayuden a identificar comportamientos abusivos, discernir contenidos y desarrollar un uso responsable.

Este material está organizado en cinco temas, uno para cada sábado de agosto. Los maestros de las clases de Escuela Sabática de Cuna e Infantes encontrarán sugerencias cuya intención es promover la interacción entre las familias y el disfrute de actividades de mayor bienestar, además de concientizar sobre el uso de pantallas.

En la sección “El huerto familiar”, encontrarás un material informativo y de reflexión para padres con sugerencias e invitaciones a orar y fortalecer la confianza en las promesas de Dios. Puedes imprimirlo y dárselo a los padres para que ellos lo lean en el momento oportuno. En el caso de la clase de Cuna, puedes entregarles una copia para conversar sobre la temática abordada durante los minutos previos o mientras los niños juegan. Este puede ser el puntapié para iniciar un grupo de apoyo entre los padres de la Escuela Sabática.

Ten presente que la comunidad de los padres es muy importante en estos momentos. Fomenta las conversaciones e

interacciones generales, ya que las amistades entre ellos traerán muchos beneficios.

Algunas sugerencias que conviene tener en cuenta:

- ✱ Imprime los materiales para conversar con los padres o entregárselos.
- ✱ Ora por los padres y abuelos que puedan necesitar apoyo espiritual y práctico. Escucha la guía de Dios mientras preparas este proyecto.
- ✱ Concede tiempo para el debate y la interacción; esto no es un sermón, por lo que debes fomentar la interacción en la clase.
- ✱ Anima a los padres a llevar el material a sus hogares para hablar de lo que han aprendido con su cónyuge o un amigo.
- ✱ Pide a Dios que te dé sabiduría al leer el material de manera personal y también al momento de compartirlo con los pequeños y sus padres. Recuerda que cada situación familiar es diferente y que no podemos generalizar los “no” y los “sí”, o “nunca” y “siempre”. Es muy fácil lastimar corazones sin tener la intención de hacerlo; ora para que Dios te dé la actitud y las palabras oportunas.
- ✱ Será importante que desde el primer sábado les plantees a los padres de tus alumnos la posibilidad de compartir un almuerzo o merienda a la canasta el último sábado, así pueden organizar todo con tiempo e invitar a otras familias a compartir con ustedes.

La sección “¡Solo para curiosos!” tiene actividades que pueden realizar en la Escuela Sabática cada sábado. Son simples y breves. Gracias por tu ministerio con los más pequeños de la iglesia y, de manera especial, gracias por unirte a este proyecto que busca ayudarnos a tener familias más saludables y felices. ¡Dios siga siendo tu fortaleza!

Con cariño, Lin

1. EL HUERTO FAMILIAR: CULTIVAR EN TIEMPOS ONLINE



Las pantallas forman parte de nuestra vida cotidiana. ¡Cuántas cosas solucionamos desde nuestro hogar! ¡Cuántas distancias se acortan gracias a las videollamadas y las fotos compartidas! Con cuánta facilidad encontramos información, ratos de diversión, música, libros, etcétera. Sin lugar a duda, podemos dar mil y un ejemplos de los beneficios que encontramos en ellas. Del mismo modo, podemos hacer una lista de los daños que las pantallas ocasionan. “En la actualidad ya nadie duda de que los medios digitales afectan a la salud a todos los niveles, y a cualquier edad”, explica la doctora María Salmerón, coordinadora del grupo de trabajo de Salud Digital de la Asociación Española de Pediatría (encontrarás la información completa accediendo al QR).

Los adultos estamos acostumbrados a ser mecidos, entretenidos y hasta consolados por las pantallas. Con una mano en el corazón, podemos reconocer que es comprensible que los niños encuentren una sensación agradable, placentera y divertida en ellas. Por lo que no sería muy honesto o coherente de nuestra parte enojarnos con los pequeños o con las pantallas por el tiempo invertido en ellas¹. ¡Como si nosotros nada tuviéramos que ver en el asunto!

¿Con qué propósitos te colocas frente a una pantalla? ¿Durante cuánto tiempo estás conectado/a a ella aislándote de lo que ocurre a tu alrededor? Creo que todos deseamos poder responder con argumentos “más válidos” que los que se nos vienen a la mente.

Imagina a un bebé en brazos de su madre, acariciándola con sus pequeñas manos, buscando su mirada mientras se alimenta. Pero sus ojos no encuentran los de ella, porque su atención está atrapada por la pantalla del celular. Hay una cercanía absoluta entre sus cuerpos, pero una distancia inmensa en sus emociones. Así, en esa soledad silenciosa, crecen tantos niños, en sus casas, en sus habitaciones, en las plazas, en las mesas... rodeados de presencia física, pero privados de verdadera conexión.

Del mismo modo, podemos anhelar una amistad con Jesús y, sin embargo, no cultivarla. Es aquí

donde las decisiones sobre el uso de las pantallas —cuándo, cuánto y cómo— dejan de ser simples elecciones y se convierten en estrategias dentro del gran conflicto. Porque lo que está en juego no es solo nuestro tiempo, sino también nuestro corazón, nuestros tesoros, nuestra mente y sus facultades. Satanás lo sabe: si logra mantenernos alejados de la Biblia, de la quietud, del silencio para contemplar al Señor y hablar con Él, habrá ganado la batalla. El problema no son las pantallas, sino cómo decidimos usarlas. Dios puede mirarnos como el bebé del relato miraba a su mamá mientras nosotros permanecemos absortos en otro lado.

¿Tienes plantas en tu hogar? Seguramente has notado que, cuando las riegas, les das luz solar, renuevas su tierra y podas las hojas marchitas, su aspecto cambia por completo. Se ven más vivas, más fuertes. En cambio, si solo están ahí, en sus macetas, sin los cuidados necesarios, su vitalidad se apaga. Cultivar es mucho más que simplemente dejar estar; es brindar cuidado, amor y tiempo. Y en la era digital, criar, guiar y enseñar se ha vuelto un desafío aún mayor.

La Asociación Española de Pediatría ha actualizado sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia. Según sus estudios, los niños no deberían estar expuestos a pantallas antes de los seis años, y entre los 6 y los 12 años, el tiempo máximo recomendado es de una hora diaria. Además, han encontrado una fuerte relación entre el tiempo que los padres pasan frente a las pantallas y el de sus hijos, especialmente durante las comidas y en el dormitorio. Advierten que el uso excesivo de pantallas impacta negativamente en áreas clave como el sueño, la alimentación, el riesgo cardiovascular e incluso el desarrollo cerebral. Y como si esto fuera poco, hacen un llamado urgente a los gobiernos y al sistema educativo para implementar medidas que prevengan sus efectos nocivos.

Son muchas las realidades de las familias actuales, y podrían ser válidas las razones por las que se les entrega una pantalla a los más pequeños. Juzgar las conductas de los demás o llenarnos de culpa por las propias no sirve de nada (aunque Satanás se sentirá victorioso viéndonos desanimados). Sin embargo, Dios promete darnos la sabiduría y la fuerza de voluntad necesarias para tomar decisiones saludables (pero, sobre todo, de alcance eterno) para nosotros y para nuestras familias. ¿Dejarás que te guíe?



¹ Gutman, L. (2009). *Mujeres visibles, madres invisibles*. Del Nuevo Extremo, p. 100.

LA INSPIRACIÓN NOS DICE:



“Padres, al educar a sus hijos, estudien las lecciones que Dios ha dado en la naturaleza. [...] pregunten al jardinero por medio de qué procesos logra que prosperen primorosamente toda rama y hoja y se desarrollen con simetría y hermosura. [...]

Por medio de toques suaves, por medio de un ministerio amante, traten de moldear su carácter según el modelo del carácter de Cristo”.

(Elena de White, El Deseado de todas las gentes, p. 475)

ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA:



Teniendo en mente la rutina de tu hogar, el uso de las pantallas, las actividades que comparten juntos como familia y los momentos que generan para disfrutar de la presencia de Dios en tu hogar:

¿Qué acción quisieras continuar cultivando?

.....

¿Qué acción quisieras dejar de cultivar?

.....

¿Qué acción quisieras empezar a cultivar?

.....

DECISIÓN FAMILIAR + ORACIÓN:



“Señor, tú sabes que los días con niños pequeños son agotadores; que las responsabilidades y prisas del día a día parecen interminables.

Pedimos tu fuerza para tomar decisiones sabias. Conoces la realidad de nuestra familia en cuanto al uso de pantallas, y el tiempo que pasamos en Tu presencia. Señor, ayúdanos a cultivar frutos eternos. Amén”.



¡SOLO PARA CURIOSOS!

Materiales: cubo de cartón, imprimibles con imágenes de los sentidos (para pegar en las diferentes caras del cubo) u objetos manipulables que se pueden disfrutar a través de los diferentes sentidos.

Ayuda a los pequeñitos a sentarse formando una ronda y díles:

“Dios creó nuestro cuerpo y quiere que usemos todas sus partes, que tengamos fuerza y ganas de jugar. Vamos a cantar juntos ‘Cabeza, hombros, rodillas y pies’”.

Luego, pregúntales:

“Ustedes, ¿tienen nariz? ¿Dónde está? ¿Y la boca?, ¿los ojos?, ¿las orejas? Son las partes del cuerpo que nos permiten recibir información (los cinco sentidos) para poder ver, oír, oler...”.

A continuación, puedes enfatizar la importancia de los sentidos mediante cualquiera de las siguientes consignas. Elige la que te resulte más práctica:

1. Ten una bolsa o caja con diferentes objetos

(perfume, fruta, sonajero, lija, etc.). Saca los objetos uno por uno y di con qué sentido los podemos percibir.

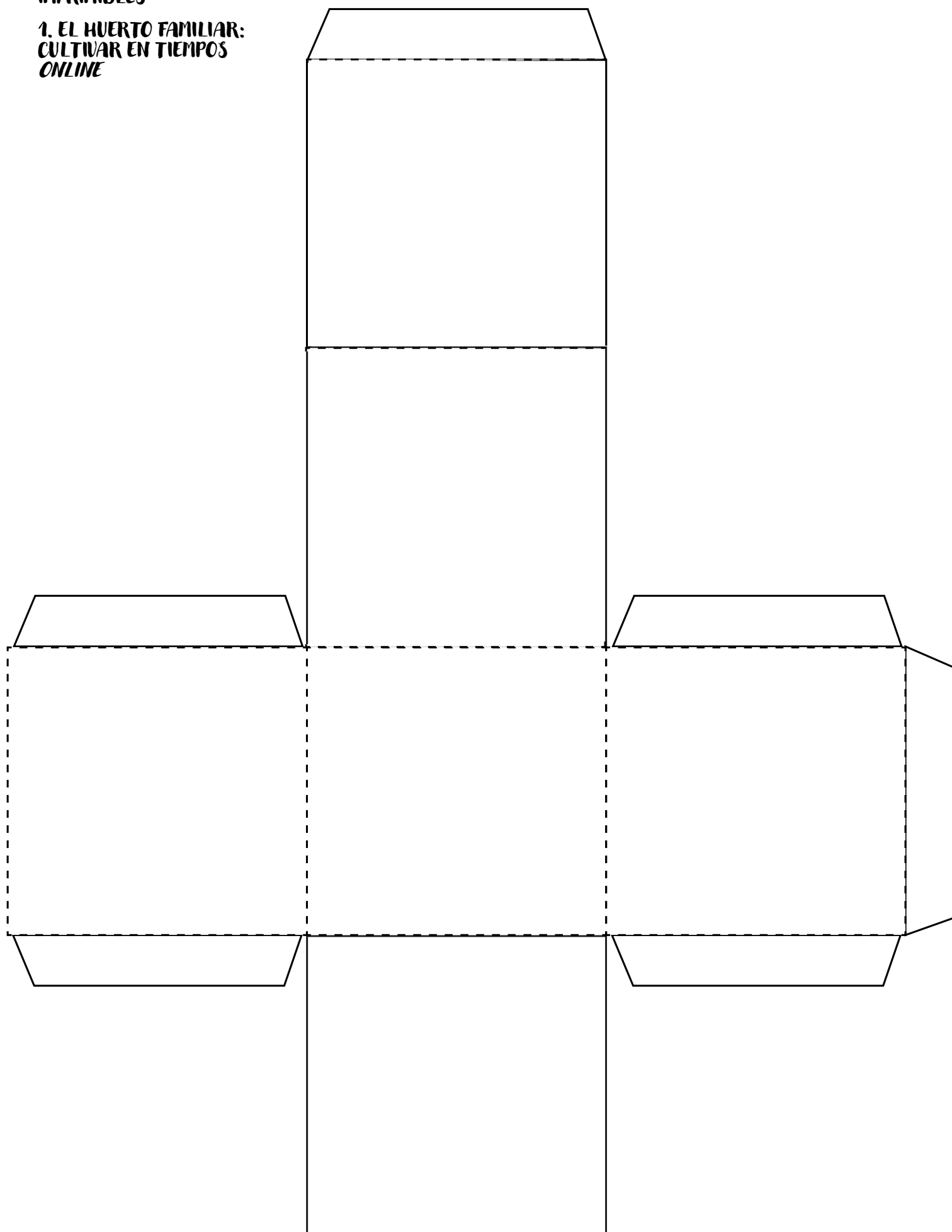
2. Ten el cubo armado; lo muestras y les dices: *“Voy a lanzar el cubo, veremos qué cara queda hacia arriba y qué parte del cuerpo nos toca. ¿Para qué sirve.....? (nombra el dibujo que aparece; recuerda brindar tiempo para que los pequeños respondan). ¡Claro que sí! ¡Para sentir el rico aroma de los perfumes!”*, etc.

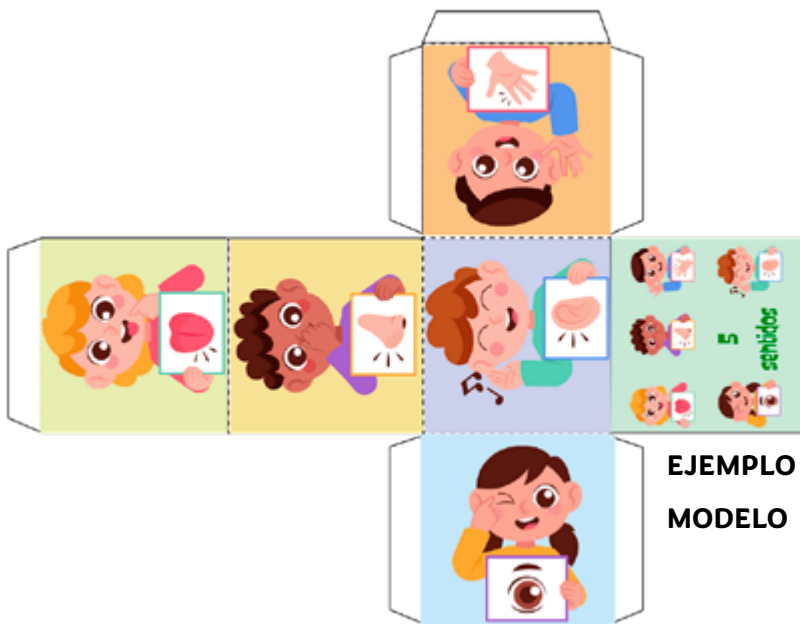
Cierra este momento de la siguiente manera: *“El próximo sábado vamos a aprender más cosas de nuestro hermoso cuerpo. Dios nos regaló un cuerpo maravilloso y quiere ayudarnos a cuidarlo. ¿Será importante cuidar lo que vemos o escuchamos? (dales tiempo para que respondan). ¡Claro que sí! ¿Le pedimos a Jesús que nos ayude?”.*

Oración: *“Gracias, Jesús, por regalarnos un cuerpo tan hermoso. Ayúdanos a cuidarlo. Amén”.*

IMPRIMIBLES

**1. EL HUERTO FAMILIAR:
CULTIVAR EN TIEMPOS
ONLINE**





2. EL HUERTO FAMILIAR: ¿CONECTADOS O DESCONECTADOS?



Dios nos creó “programados” para buscar conexiones significativas. Cuando no las encontramos, podemos experimentar confusión y estrés. No fuimos creados para estar en soledad o desconectados,

fuimos creados para “estar en red”, conectados unos con otros y, por sobre todas las cosas, conectados con Dios.

Cada momento que compartimos con nuestros pequeños es una oportunidad para conectar, hablar y jugar. En medio de las actividades cotidianas —mientras cambiamos al bebé, o ayudamos al “señor yo solito” de tres años a ponerse las medias”, cuando compartimos el almuerzo (aunque nosotras lo comamos frío) o hacemos las compras y demoramos el doble de tiempo porque cada góndola llama la atención de esas manitos—, estamos frente a maravillosas oportunidades para que nuestros “retoños” se sientan acompañados y valorados o, por el contrario, apurados e ignorados.

En 2009, aun sin tener en ese tiempo la explosión de pantallas que tenemos en la actualidad, Laura Gutman afirmó lo siguiente en cuanto a la televisión:

“Si consideramos que los niños pasan demasiadas horas frente a la televisión, tendremos que aceptar que el problema no es la pantalla en sí misma, sino que se ha convertido en la instancia más satisfactoria, gozosa y fiel que los niños han encontrado, a falta de algo mejor... Cuando el abandono está presente, la televisión apacigua y calma.

Pero cuando la intensidad de una relación humana se pone de manifiesto, la televisión pierde su razón de ser frente a las necesidades ya satisfechas del niño”.²

Interesante, ¿verdad? Si las pantallas se han convertido en casa en una presencia constante, invadiendo cada rincón y fomentando cada vez más el aislamiento y la incomunicación entre unos y otros, quizás podamos hacer la prueba —sin cambiar radicalmente las cosas— de permanecer junto a nuestros pequeños con la intención de estar presentes mientras intercambiamos algunas palabras. Probablemente, nuestros pequeños se interesen por nuestra compañía. Tendrán algún acercamiento a través del juego o de un pedido cualquiera, y entonces tendremos la posibilidad de entrar en un vínculo de intercambio emocional, de cobijo y de cariño. Si eso sucede, es muy probable que la pantalla pase a un segundo plano. Eso sí, exigirá que estemos presentes, atentos, disponibles.

Del mismo modo, cuando no estamos en casa y otras personas se hacen cargo del cuidado de los pequeños, será necesario ofrecerles ideas sencillas y creativas a esos adultos, los cuales serán responsables no solo de que a los niños no les pase nada malo, sino también de cultivar en ellos la diversión, la serenidad, la concentración y la conexión emocional. Porque jugar no es un simple juego, es su futuro (encontrarás más información en el QR).



LA INSPIRACIÓN NOS DICE:



“Dios ha unido nuestros corazones a él con señales innumerables en los cielos y en la tierra.

Él ha procurado revelársenos mediante las cosas de la naturaleza y de los más profundos y tiernos lazos terrenales que el corazón humano pueda conocer. Sin embargo, estas cosas solo representan imperfectamente su amor”.

(Elena de White, *El camino a Cristo*, p. 8)

ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA:



¿Te has puesto a pensar que estar frente a las pantallas sin supervisión, o sin las herramientas necesarias para “circular por internet” de forma responsable y cuidada, hace que nuestros hijos sean más vulnerables al contacto con páginas cuyo contenido no es apropiado, o incluso al contacto con extraños? Nuestros pequeños realizan búsquedas en internet de forma oral, simplemente “hablándole a la pantalla”, sin tener ningún resguardo sobre todo lo que esa búsqueda puede poner al alcance de su mano.

A continuación, encontrarás sugerencias para disfrutar junto a tus pequeños sin gastar dinero (detalle no menor), lo importante es tener muy claro el objetivo de **estar presente** y, en esos minutos, **no hacer otra cosa** (sí, eso incluye dejar el celular y conectarte con la actividad elegida). Verás que no se requieren grandes ni complejos planes para regalar amor.

² Gutman, L. (2009). *Mujeres visibles, madres invisibles*. Del Nuevo Extremo, p. 101.

- ★ Observar las estrellas.
- ★ Jugar con agua en el patio.
- ★ Leer un libro bajo una manta.
- ★ Regalar abrazos, besos y cosquillas.
- ★ ¿Qué otras actividades tu pequeño disfrutaría junto a ti?
- ★
- ★
- ★



DECISIÓN FAMILIAR + ORACIÓN:



“Señor, ayúdanos a estar presentes, a no distraernos con las pantallas y perdernos los tesoros que tenemos en nuestro hogar. Sabemos que estás a nuestro lado. Ayúdanos a crear vínculos de amor y confianza en nuestra familia y disfrutar de ellos. Amén”.



¡SOLO PARA CURIOSOS!

Materiales: burbujero, muñeco o imagen de Jesús, hojas blancas, lápices de colores, pegamento, recorte de papeles de colores. Ayuda a los pequeñitos a sentarse formando una ronda y diles:

“¿Han sentido el viento en la cara? ¿Cómo hace? (invítalos a soplar).

Podemos sentir el viento, pero no lo vemos. Así pasa con las burbujas (usa el burbujero para hacer burbujas, invita a los pequeños a soplar también). ¿Podemos ver el aire que soplamos? No... ¡pero sí vemos las burbujas! Así es con Dios. ¿Podemos verlo? No, pero sabemos que siempre está cerquita de nosotros porque nos ama (muestra la imagen o comparte el muñeco de Jesús para que cada uno pueda disfrutar de darle un abrazo cariñoso). Dios nos ama tanto que nos regala una familia que nos ama y nos cuida, nos alimenta, nos ayuda a bañarnos, nos dice qué cosas nos hacen bien y cuáles no, cuándo es tiempo de jugar en el patio y cuándo es tiempo de dejar de usar el celular o mirar la televisión. Son todas formas de cuidarnos.

¿Les gusta hacer cosas junto a sus papás? (dales tiempo para que respondan) ¿A qué les gustaría jugar con los papis? Vamos a preparar una sorpresa para decirle a mamá

o a papá cuánto los amamos e invitarlos a realizar esa actividad que eligieron”.

A continuación, realizaremos una tarjeta que regala abrazos. Los pasos son los siguientes:

1. Prepara media hoja A4 para cada niño. Pídeles que se dibujen con los brazos extendidos para dar un abrazo grandote.
2. Recorta el dibujo por el contorno (ver la imagen ilustrativa) y pégala sobre un recorte de cartulina.
3. Escribe la actividad que los pequeños quieren realizar con sus padres (ir a la plaza en bici, trepar un árbol, etc.).

Cierra este momento de la siguiente manera: *“Dios nos da una familia que nos ama un montón y nos cuida. Qué lindo es hacer cosas juntos. ¿Le decimos gracias a Jesús por eso?”.*

Oración: *“Gracias, Jesús, por regalarnos una familia que nos ama y nos cuida. Amén”.*



3. EL HUERTO FAMILIAR: PROTECTOR DE PANTALLA:



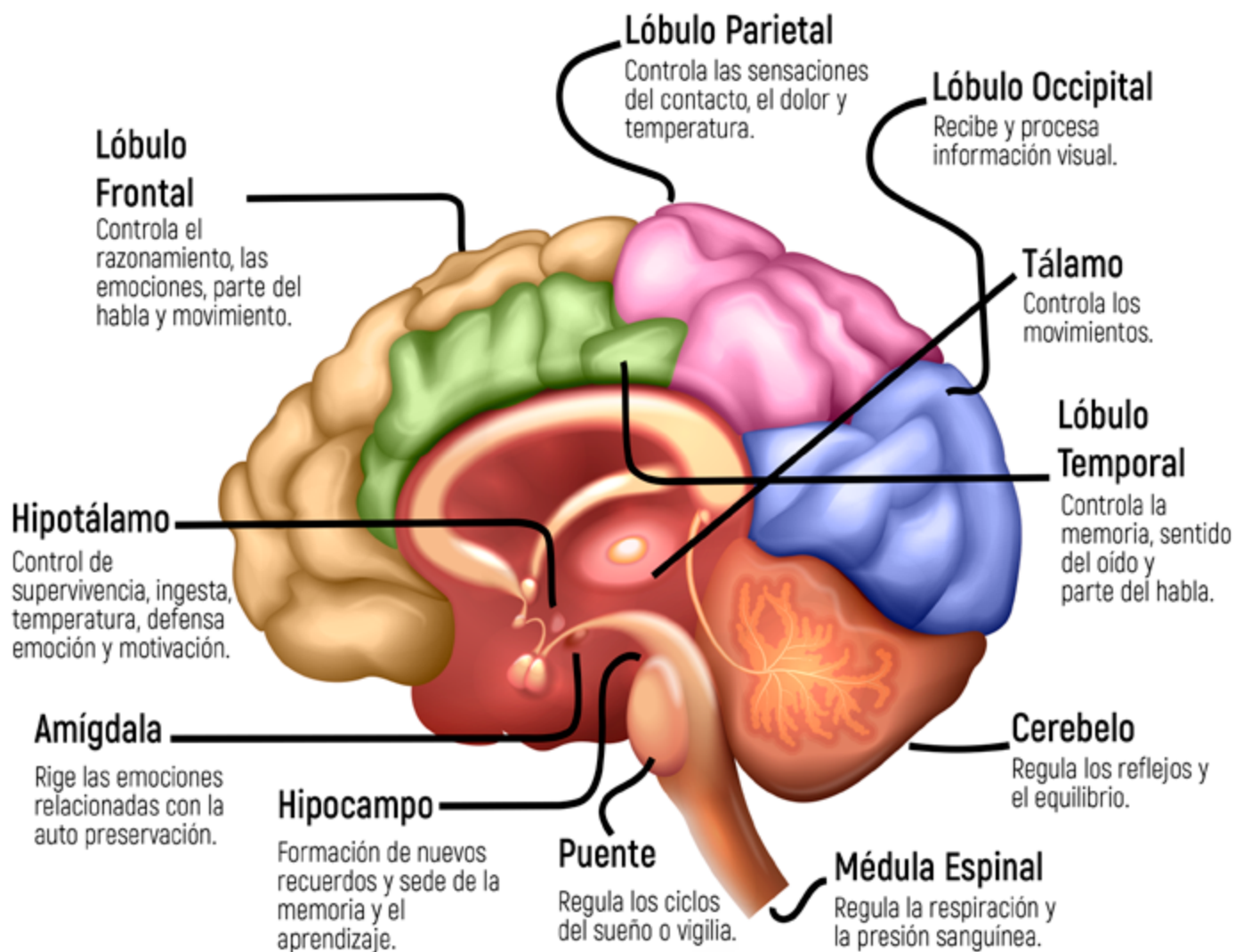
¿Tu celular tiene protector de pantalla? ¿Por qué se lo pones? ¿Qué quieres evitar?

A nuestros niños, con el afán de cuidarlos, les ponemos protector solar, gorra, casco.

También tomamos decisiones con el fin de cuidar su higiene corporal. Pero ¿te has puesto a pensar que también es necesario velar por la “higiene

mental”? (María Montessori, *La mente absorbente del niño*). ¿Qué significará este concepto?

Antes de continuar leyendo, observa la siguiente imagen por unos minutos. Presta atención a los datos que te ofrece y habla con Dios sobre lo que más te maraville al reflexionar sobre el asombroso cerebro que nos ha regalado. ¿Qué te dice acerca de Dios todo lo que puede hacer nuestro cerebro?



¿Sabías que, cuando escuchamos con atención y presencia real los sentimientos, intereses y preocupaciones de nuestros pequeños, la amígdala envía señales al hipocampo, generando una cascada química de tranquilidad, confianza y bienestar?

Sin embargo, cuando les permitimos pasar tanto tiempo frente a las pantallas porque estamos cansados, logramos que sus capacidades de concentración, aprendizaje, empatía, manejo de la frustración y control de los impulsos se vean afectadas. Los menores son particularmente vulnerables a desarrollar adicciones a internet, redes sociales y videojuegos, ya que sus cerebros

todavía están en desarrollo. Un adulto presente, que abraza y demuestra afecto a sus hijos, construye un niño o niña que cree en su voz y en su valor en este mundo (Diana Al Azem, *Adolescencia positiva*). El vínculo con nosotros construye su confianza en sí mismos. Esta confianza no surge de la nada, sino que se desarrolla a nivel cerebral a través de la conexión entre la amígdala y el hipocampo:

- ✳ El hipocampo almacena recuerdos de experiencias vividas.
- ✳ La amígdala asocia esos recuerdos con emociones.

A continuación, comparto algunas conclusiones de una investigación³ que analizó las asociaciones entre las trayectorias del tiempo frente a la pantalla en niños en edad preescolar y la función ejecutiva. Esta última comprende actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regular y evaluar el comportamiento requerido para adaptarse eficazmente al entorno y alcanzar metas.

Algunas de las conclusiones del estudio en cuanto a los niños que más tiempo pasaban frente a las pantallas son las siguientes:

- ✱ Obtuvieron puntuaciones más bajas en el control inhibitorio.
- ✱ Obtuvieron puntuaciones más bajas en la flexibilidad cognitiva.
- ✱ Obtuvieron puntuaciones más bajas en el control esforzado.

(Bauermeister, 2008. Publicación electrónica: <https://neuronup.com/areas-de-intervencion/funciones-cognitivas/funciones-ejecutivas/>).

Para estos niños, se podría pronosticar un mayor riesgo de dificultad cognitiva y niveles más bajos de control cognitivo al momento de ingresar a la escuela. ¿Queremos un futuro así para nuestros pequeños?

Otras investigaciones que relacionaron el tiempo frente a la pantalla y la función ejecutiva en la primera infancia concluyeron lo siguiente:

- ✱ Ver menos televisión y tener una menor exposición general a los medios a la edad de dos años se relaciona con una mayor autorregulación a los cuatro años.
- ✱ Niveles altos de exposición a contenido de pantalla no dirigido de niños entre los 12 y 14 meses de edad se relaciona con un menor autocontrol inhibitorio y habilidades de metacognición a los cuatro años.⁴

Los resultados de las investigaciones podrían deberse a que un mayor uso de pantallas reemplaza actividades fundamentales para el desarrollo cognitivo, como jugar con objetos manipulables y participar en juegos imaginativos. Cuando estas actividades son sustituidas por el tiempo frente a la pantalla, el desarrollo de la función ejecutiva puede verse afectado de forma permanente y negativa.

Y como si esto fuera poco, un mayor tiempo de uso de videojuegos se asocia con menos horas de descanso en la cama, acostarse más tarde, aumento de la somnolencia diurna, disminución de la somnolencia nocturna, reducción en la secreción de melatonina, retraso del reloj circadiano y disminución y retraso del sueño REM. Todo esto, según las investigaciones mencionadas, favorece el estado de ánimo depresivo, alteraciones de la conducta, disminución de la autoestima y una alteración en el desarrollo cerebral.

La Asociación Española de Pediatría afirma que, debido al uso excesivo de pantallas, hay una disminución del espesor de la corteza cerebral en varias regiones.



³ Fitzpatrick, C., Florit, E., Lemieux A., Garon-Portadora, G., y Mason, L. (2025). Associations between preschooler screen time trajectories and executive function. *Pediatría académica*, 25(2): 102603. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39510165/>.

⁴ McHarg, G., Ribner, A. D., Devine, R. T, y Hughes, C. (2020). Screen time and executive function in toddlerhood: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.570392/full>.

LA INSPIRACIÓN NOS DICE:



*“Lo que nos atrevimos a hacer una vez,
estamos más inclinados a hacer otra vez.*

*Los hábitos de sobriedad, dominio propio, economía, celosa aplicación,
de conversaciones sanas y sensatas, de paciencia y verdadera cortesía,
no se ganan sin una diligencia y una celosa vigilancia del yo...*

Se requerirán esfuerzos perseverantes si se quiere que alguna vez se perfeccionen las gracias cristianas en nuestra vida”.

(Elena de White, *Conducción del niño*, p. 187)

ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA:



¿Cómo definirías la “higiene mental” luego de lo leído? Observa nuevamente la imagen sobre el cerebro que se encuentra al comienzo de este tema. Teniendo en cuenta el uso de pantallas en tu hogar día a día, ¿estás fomentando el correcto funcionamiento del cerebro de tu pequeño (y del tuyo)?

DECISIÓN FAMILIAR + ORACIÓN:



Elige un momento calmo, en el que puedas hablar con Dios de todo lo que aprendiste hoy sobre el cerebro, sus funciones, el uso de pantallas y sus efectos. Invierte tiempo en este momento de oración. Si te distraes fácilmente, puedes escribir tu oración. Ten en cuenta las siguientes intenciones al orar (no es necesario seguir ese orden, simplemente, la palabra “casa” puede ayudarte a recordar las diferentes partes de la oración):

C: confesión

A: agradecimiento

S: súplicas o pedidos

A: alabanza (es tu oportunidad de agradecerle a Dios por lo que **Él es** y no solo por lo que te da).

¡SOLO PARA CURIOSOS!



Materiales: estetoscopio (se puede invitar a una enfermera o doctora que acompañe la actividad), imagen del cuerpo humano en el que se vean los órganos internos (sobre todo, el cerebro), hojas blancas, lápices de colores, pegamento, brillantina.

Ayuda a los pequeñitos a sentarse formando una ronda y diles:



“¿Alguna vez han escuchado el latido de su corazón? (da tiempo para responder). Quizás al ir al médico pudieron observar este instrumento, que es un estetoscopio (invita a la enfermera). ¿Quieren escuchar?

No podemos ver el corazón, pero sabemos que funciona y que nos permite estar vivos. Tampoco podemos ver nuestro cerebro (mostrar imagen del cuerpo y los órganos internos), pero todo el tiempo está en funcionamiento, así el corazón, los pulmones y muchos órganos más que Dios puso en nuestro cuerpo.

Cuando nuestro cerebro está sano y nosotros cuidamos lo que vemos y escuchamos, cuando jugamos sin pantallas, o no vemos dibujitos o jugamos en la computadora, nuestro cerebro brilla y crece mucho, mucho. Pero cuando pasamos mucho tiempo frente a las pantallas, nuestro cerebro empieza a enfermarse y no puede crecer ni brillar.

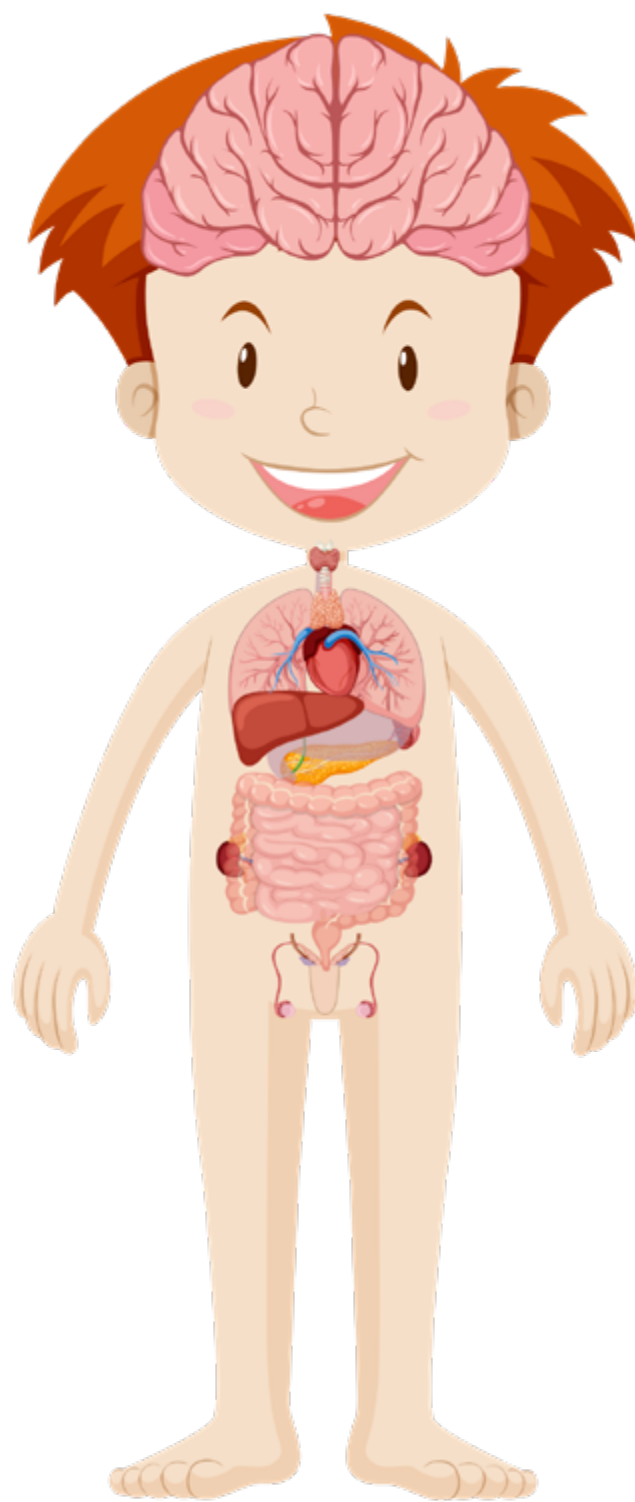
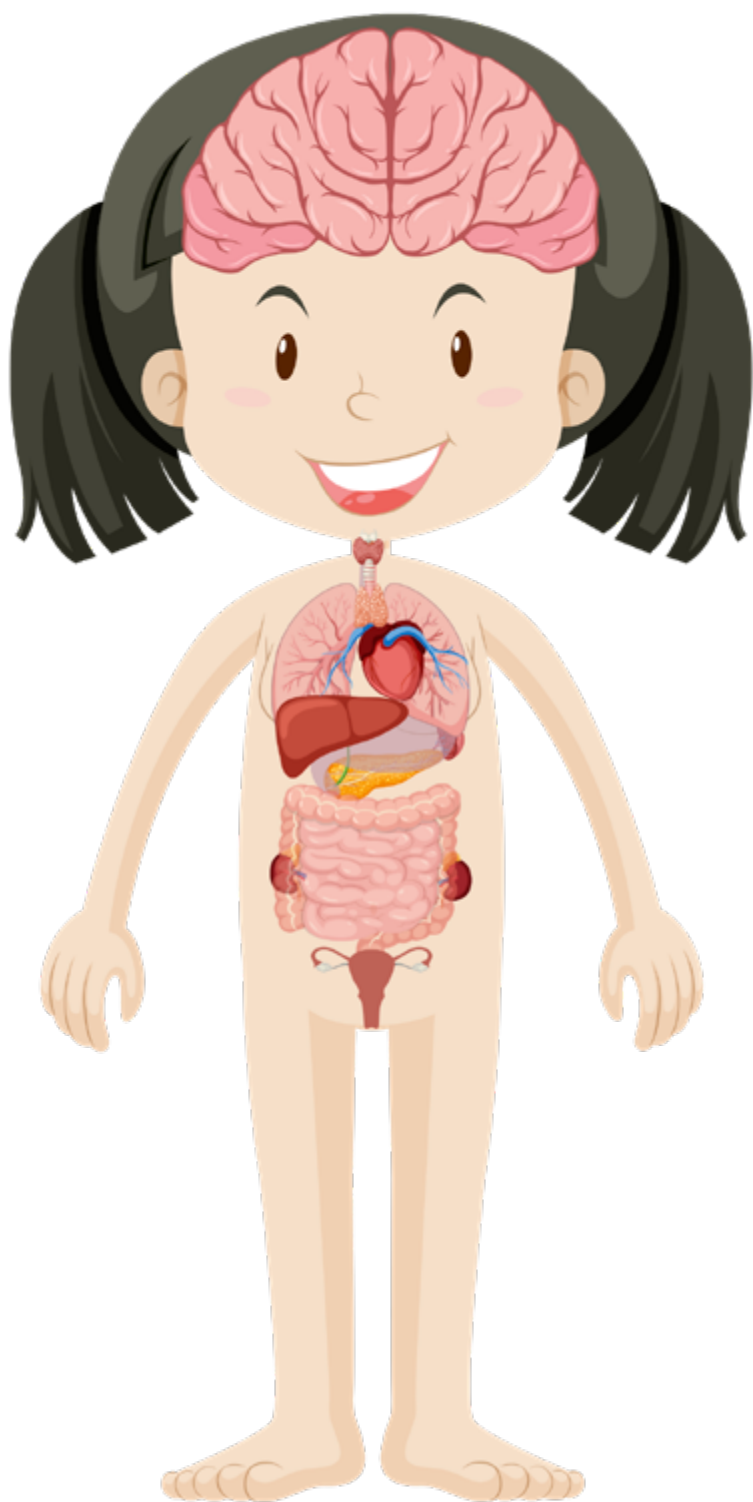
Ustedes, ¿cómo quieren tener el cerebro: chiquito y apagado o grande y brillante? ¿Cómo les parece que Jesús quiere que esté nuestro cerebro? ¿Qué tenemos que hacer para que nuestro cerebro crezca brillante?”.

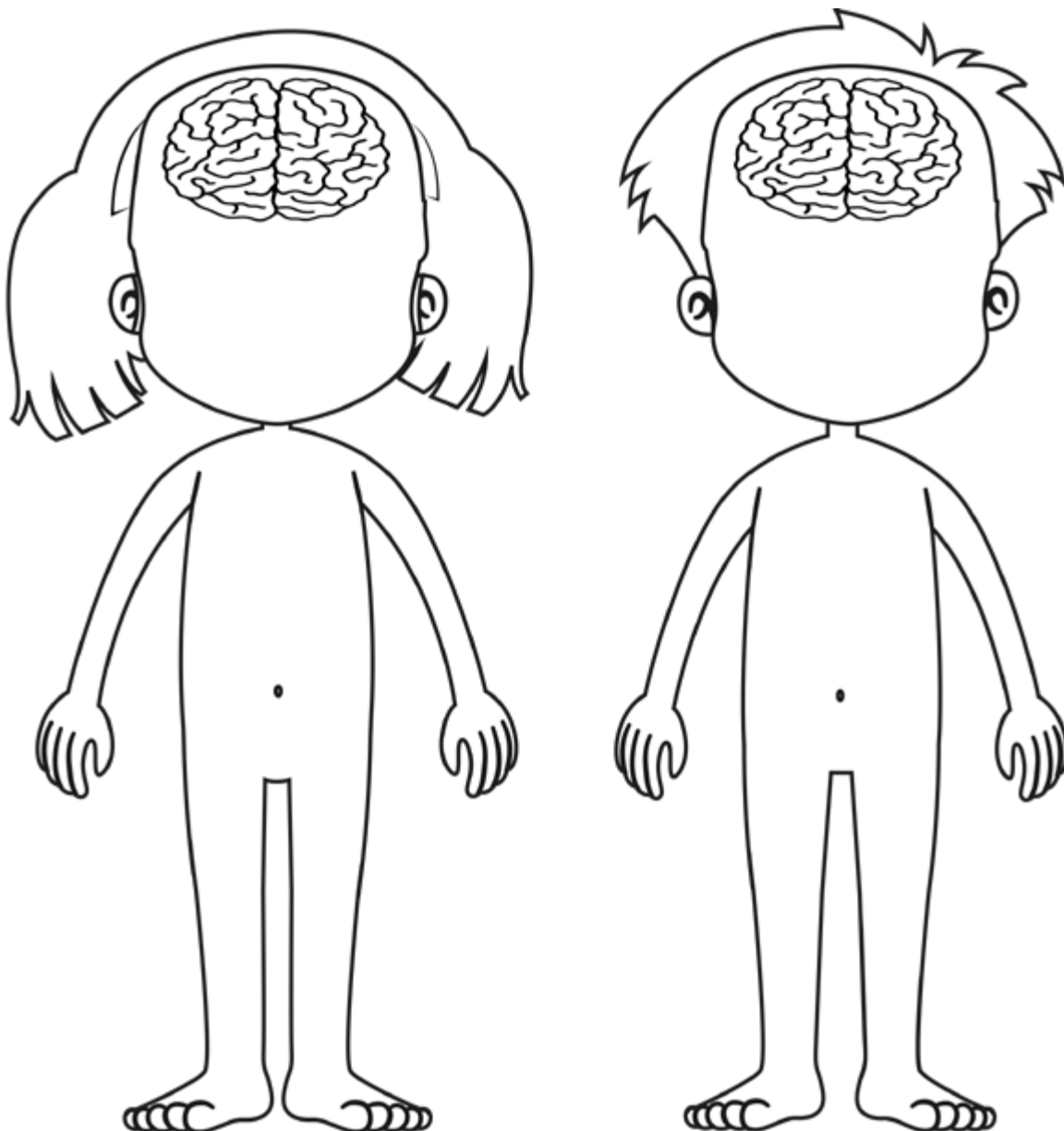
Brinda a cada niño el dibujo de la cabeza humana, explícales que esa “nubecita” es el cerebro (que está escondido debajo de nuestra piel y cráneo). Pídeles que dibujen las partes del rostro que faltan para que el dibujo sea parecido a él o ella. Coloreen el cerebro y luego peguen la brillantina mientras hablan de todo lo que puede hacer un cerebro que crece pasando poco tiempo frente a las pantallas.

Pueden llevarse su dibujo para conversar con los padres sobre lo aprendido y pegarlo en un lugar visible de su hogar para que los ayude a tomar decisiones que hagan brillar su cerebro.

Cierra este momento con una oración: *“Gracias, Jesús, por crearnos con un cerebro tan maravilloso. Ayúdanos a cuidarlo para que crezca brillante. Amén”.*

IMPRIMIBLE - 3. EL HUERTO FAMILIAR: PROTECTOR DE PANTALLA:





Yo
quiero cuidar mi cerebro para que crezca brillante, por eso voy
a intentar pasar poco tiempo frente a las pantallas.

4. EL HUERTO FAMILIAR: MOVIMIENTO OFFLINE

¿Recuerdas a qué jugabas cuando tenías tres, cuatro o cinco años? ¿Con qué te divertías y cuáles eran tus juegos favoritos?



Las investigaciones demuestran que los adolescentes que tienden al sedentarismo pasan más tiempo usando pantallas; por lo tanto, se puede afirmar que limitar su uso favorece la práctica de actividad física. La Asociación Española de Pediatría (AEP) recomienda realizar actividad física moderada o vigorosa durante al menos 60 minutos diarios en niños y adolescentes.

La AEP también afirma que la falta de ejercicio físico, debido al exceso de tiempo frente a las pantallas, aumenta el riesgo de desarrollar síndrome metabólico. Por el contrario, se ha vinculado la reducción del tiempo de pantallas con una disminución de la presión arterial y un aumento del colesterol “bueno”. Otras posibles patologías relacionadas con el exceso de exposición a las pantallas son: fatiga visual, ojo seco, picazón ocular, lagrimeo, sensación de cuerpo extraño en el ojo, visión borrosa, dolor céntrico-lumbar, fatiga general y cefaleas. Además, en la infancia y adolescencia, se favorece especialmente la aparición de miopía progresiva y estrabismo agudo.

Increíble, ¿verdad? Todo se vuelve aún más preocupante si tenemos en cuenta que la primera infancia

es el periodo en el que el movimiento y la coordinación motora alcanzan su máximo desarrollo. La independencia física no puede desarrollarse ni potenciarse si tenemos a nuestro pequeño sentado frente a una pantalla. ¿Qué habilidades motoras gruesas puede fomentar un bebé de dos años con una pantalla delante?

Las pantallas no solo influyen en la motricidad gruesa, sino que también afectan las destrezas motrices finas perjudicando el tipo de estimulación que recibe la mano, a través de la cual el pequeño aprende tanto. Es necesario ejercitar la precisión ocular, el movimiento de pinza, la fuerza y la suavidad manual. Nuestros pequeños necesitan actividades manuales que, de manera indirecta, fomenten los movimientos necesarios para la escritura.

Si queremos que ellos reduzcan el tiempo que pasan pasivamente frente a las pantallas, será necesario ofrecerles otras opciones. Y, si fuera necesario, permitir momentos de aburrimiento en los que no hagan nada, hasta que, finalmente, se les ocurra una grandiosa idea (¡y no morirán por estar aburridos o frustrados unos minutos!).



LA INSPIRACIÓN NOS DICE:

“... La inactividad no es la ley que el Señor ha establecido en el cuerpo humano.

La operación armoniosa de todas las partes –cerebro, huesos y músculos– es necesaria para el completo y sano desarrollo de todo el organismo”.

(Elena de White, La educación cristiana, p. 293)



ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA:

- ★ Dale a tu hijo oportunidades para ayudarte, por ejemplo, que guarde los platos, que limpie la mesa, alimente a las mascotas o ponga ropa en el lavarropas. Mientras trabajan juntos, hablen de cómo Dios nos regaló un cuerpo que puede hacer tantas cosas.
- ★ Haz una silueta de tamaño real de tu hijo con tiza sobre el pavimento o en un papel bien grande. Hablen sobre todas las características con las que Dios creó

nuestro cuerpo y por qué es importante cuidarlo y usarlo sabiamente (por ejemplo, usando poco tiempo las pantallas).

- ★ Disfruta con tu familia de caminatas y paseos en bicicleta. Y, sobre todo, modela el disfrute y la necesidad de actividad física real de manera personal priorizando tu bienestar físico.

DECISIÓN FAMILIAR + ORACIÓN:



Teniendo en mente el siguiente versículo: “... Tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien” (Salmos 139:13-16), piensa en tres decisiones que ayuden a disminuir el sedentarismo en tu familia y que puedas poner en práctica esta semana.

- 1
- 2
- 3

¡SOLO PARA CURIOSOS!



Materiales: cubo con las propuestas de movimientos, botellitas pequeñas con un orificio por el cual ingresarán los porros o pompones (dependiendo de la edad de los niños, se puede utilizar un elemento más o menos pequeño), objetos grandes y pequeños para que los niños manipulen con sus manos.

Ayuda a los pequeñitos a sentarse formando una ronda y diles:

“Vamos a cantar ‘Adentro, afuera, arriba, abajo’. ¡Guaauuu! ¡Ustedes se mueven muy rápido! ¿Quién puede mover la cabeza? ¿Y aplaudir con los pies? Yo voy a tirar el dado y todos tenemos que copiar la posición en la que se encuentre el niño o niña de la imagen. ¿Están listos?” (brinda suficiente tiempo para disfrutar de esta actividad).

¿Quién creó tan maravillosamente nuestro

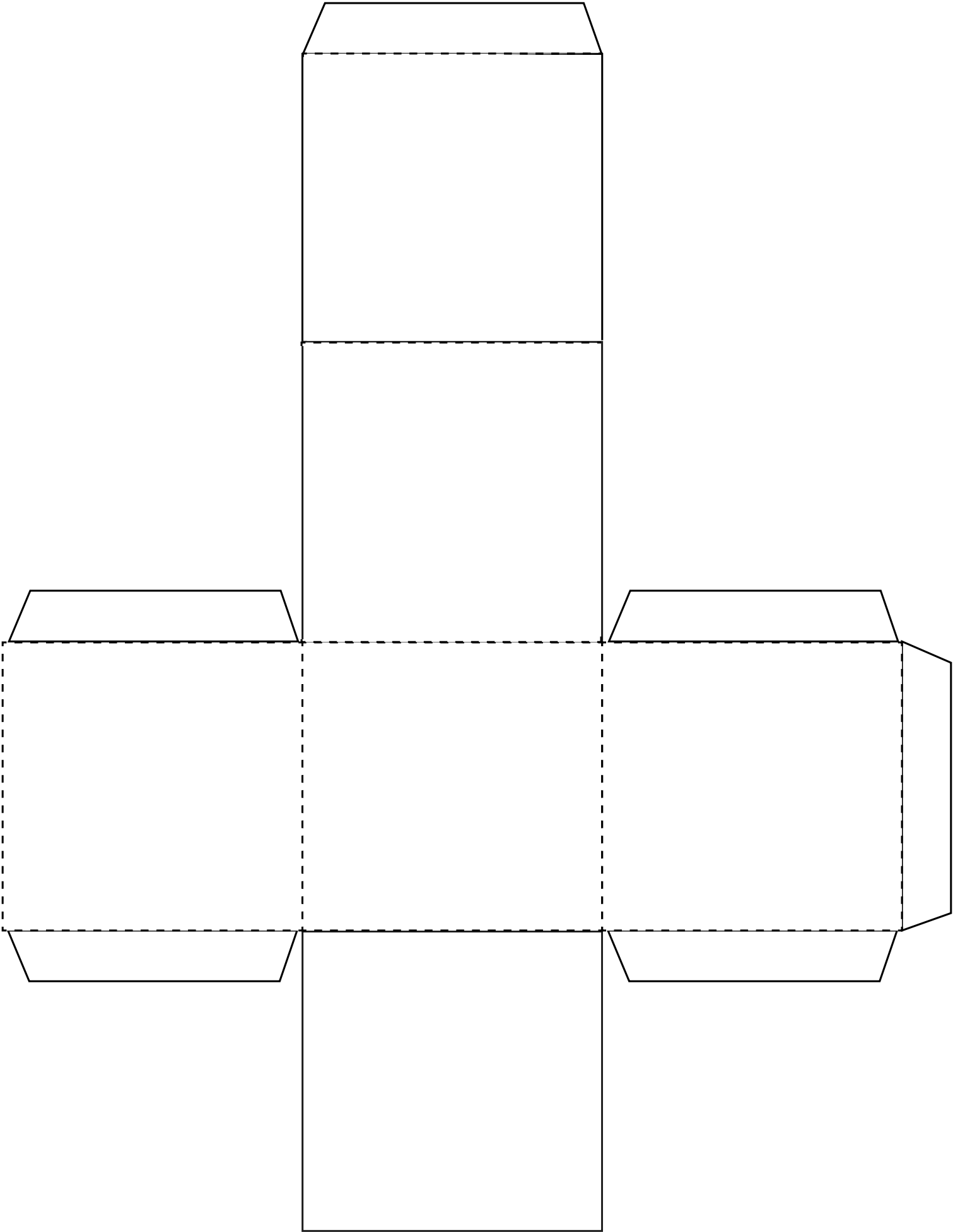
cuerpo? ¡Claro que sí! ¡Jesús! Porque nos ama. ¿Saben? Si no hacemos ejercicio o no nos movemos, nuestro cuerpo se puede enfermar. Dios no creó nuestro cuerpo para que esté mucho tiempo sentado mirando una pantalla, eso le hace mal a nuestro cuerpo.

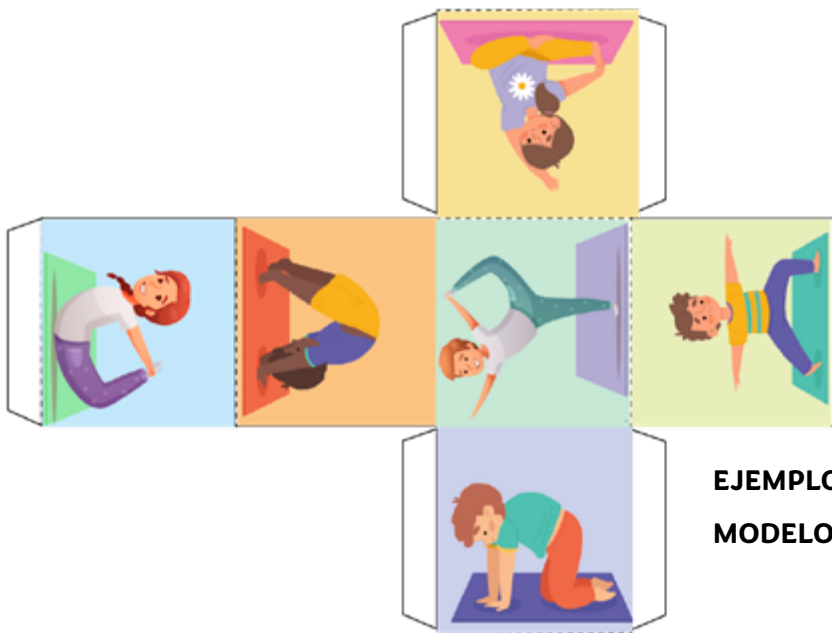
Dios también creó nuestras manos. ¿Qué cosas podemos hacer con nuestras manos? (brinda tiempo para que respondan). ¿Qué cosa difícil intentaron hacer con sus manos? Nuestras manos pueden agarrar cosas grandes y pesadas y también cosas muy chiquititas. Vamos a probar. ¿Quién quiere agarrar esto? (muestra diferentes objetos grandes y pequeños para que ellos los manipulen).

Para que nuestro cuerpo se pueda mover, las partes del cuerpo que vemos y las que no vemos también necesitan estar sanas y fuertes. ¿Recuerdan qué órganos de nuestro cuerpo Dios nos regaló, que, aunque no los podamos ver, están funcionando todo el tiempo? (da tiempo para las respuestas). Claro: el cerebro, el corazón, los pulmones. Cuando hacemos ejercicio, los ayudamos a estar fuertes y colaboramos para que nuestro cerebro esté brillante”.

Cierra este pequeño momento con una oración: “Gracias, Jesús, porque puedo hacer tantas cosas con mi cuerpo. Ayúdame a pasar poco tiempo en frente de las pantallas para poder crecer sano y fuerte. Amén”.







EJEMPLO
MODELO



5. EL HUERTO FAMILIAR: ASOMBROSO REGALO



Imagina que se acerca el día del cumpleaños de tu pequeño. Dedicas tiempo a comprarle un regalo, ¡buscas el regalo perfecto! Puedes imaginar la carita de ilusión que pondrá al recibir

su paquete y su alegría al utilizar ese regalo.

Dios nos regaló un mundo perfecto; Él soñaba con nuestro disfrute y felicidad. ¿Puedes imaginar a Dios mostrándoles el jardín del Edén a Adán y a Eva? Aunque el mundo en el que vivimos hoy en día está opacado por el pecado, aun así nos cuenta cuán maravilloso y poderoso es Dios. Así como sentimos satisfacción al observar a nuestro pequeño abrir el regalo que cuidadosamente elegimos para él, Dios se deleita en darnos hermosos regalos cada día: un bello amanecer, un frondoso árbol, pequeñas flores, un cielo celeste claro y tantas obras de arte que vemos en la naturaleza (incluso por una ventana de un gran edificio en plena ciudad, o en la maceta de nuestro patio o en las flores del jardín).

Dedica un tiempo hoy para hacer una pausa y pensar en los regalos que Dios te ha dado. Reconoce el gozo que siente cuando compartes con Él lo que descubriste e identifícalo con el mismo placer que sientes cuanto tu propio hijo disfruta de los regalos que le das. Piensa en lo siguiente: ¿qué sentirá Dios cuando percibe que no valoramos los regalos y mensajes que él nos brinda en la naturaleza o en su Palabra?

¿Logra tu mente y corazón conectarse con Dios? Él está disponible para nosotros 24/7, todas las horas del día, los siete días de la semana. Y nosotros, ¿estamos disponibles para él y sus sueños para nuestra vida?

El primer sábado en el Edén fue un día de puros descubrimientos para nuestros primeros padres al pasar tiempo juntos y aprender más sobre Dios, el uno sobre el otro y sobre todo lo que Dios había creado. Los días pasan de forma frenética, las pantallas capturan toda nuestra atención y capacidades, pero Dios nos invita a hacer una pausa, a “estar quietos”, a dedicar un tiempo extra especial con Él, con nuestra familia y con otros creyentes. Él sabe que lo necesitamos:

“Dios vio que el sábado era esencial para el hombre, aun en el paraíso.

Necesitaba dejar a un lado los propios intereses y actividades durante un día de cada siete, para poder contemplar más de lleno las obras de Dios y meditar en su poder y bondad. Necesitaba el sábado para que les recordase más vívidamente la

existencia de Dios, y para que despertase su gratitud hacia él, pues todo lo que disfrutaba y poseía procedía de la mano benéfica del Creador”.

(Elena de White, *Patriarcas y profetas*, p. 29)

¿Sabes que, a menos que semanalmente “recalculemos” nuestras prioridades, es muy probable que las decisiones que tomemos no sean las más oportunas? Él sabe que es fácil vivir en automático y tomar las decisiones más cómodas, pero que, a la larga, destruyen nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestras familias.

Hace un tiempo encontré el siguiente relato:

“Un empresario acomodado, queriendo que su hijo adolescente conociera el valor de las cosas y lo que significa tener una existencia acomodada, lo llevó para que pasara un fin de semana en el campo con una familia campesina, pobre, en su modesta granja. Al ir a recogerlo en automóvil para retornar a la ciudad, el padre preguntó a su hijo:

–¿Qué te pareció la experiencia?

–Muy buena –contestó el hijo con la mirada puesta en la distancia.

–¿Y qué aprendiste? –insistió el padre.

El hijo contestó:

–Que nosotros tenemos un perro que no sabe más que ladrar y ellos tienen dos que saben conducir rebañeros. Nosotros tenemos una piscina con agua estancada que ocupa la mitad del jardín y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay peces magníficos. Nosotros necesitamos lámparas para alumbrar nuestro jardín, mientras ellos se alumbran con las estrellas y la luna. La vista de nuestro patio llega hasta la valla del vecino, y la de ellos llega al horizonte. Nosotros a veces nos vemos, mientras ellos lo hacen casi todo juntos. Para protegernos, nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarmas, y ellos viven con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos. Nosotros vivimos conectados al teléfono celular, a la computadora, al televisor; y ellos, en cambio, viven conectados al cielo, a la naturaleza y a su familia.

El padre se quedó en silencio, impactado por la profundidad de las reflexiones de su hijo. Entonces, el muchacho añadió:

–Gracias, papá, por haberme enseñado el valor de las cosas, ¡Yo quisiera tener lo que tienen ellos!”.⁵

“Lo que tienen ellos” es lo que Dios soñó para nosotros. Vive consciente de los propósitos que Dios tiene para tu vida y para la de cada integrante de tu familia. Que las pantallas no ensordezcan tus oídos y corazón; y tampoco el de los pequeños de tu familia. Pídele a Dios que, a pesar del cansancio y las dificultades, puedas ser consistente y coherente en la crianza de tus hijos. Si se lo pides, Él será tu fuerza y refugio.

⁵ Badenas, R., y Posse, R. (2021). *El valor de los valores*. ACES, p. 25



LA INSPIRACIÓN NOS DICE:

“Dios creó la tierra para que fuese morada de seres santos y felices. Ese propósito se cumplirá cuando renovada por el poder de Dios y liberada del pecado y de la tristeza, llegue a ser la patria eterna de los redimidos”.

(Elena de White, *El hogar cristiano*, p. 489)



ACTIVIDAD PARA LA FAMILIA:

Este es un sábado especial para disfrutar un tiempo al aire libre compartiendo un almuerzo. Tal vez sea mejor juntarse a merendar, así se respetan las rutinas de sueño, sobre todo, luego de los sábados de mañana, que suelen ser días tan distintos al resto de la semana. Pueden compartir lo aprendido sábado a sábado, qué acciones están implementando en su hogar y cuáles son las batallas más grandes que están enfrentando.



DECISIÓN FAMILIAR + ORACIÓN:

Te propongo que se unan en oración por cada uno de los aspectos mencionados. Para poder disfrutar de un momento “medianamente tranquilo” (con niños pequeños, siempre estamos con la alarma encendida), quizás pueden armar parejas de oración o grupitos pequeños de oración. Así, puede haber padres disfrutando de un momento de calma en la presencia de Dios mientras otros cuidan a los pequeños; luego, invierten los roles. Con seguridad, será una experiencia reconfortante. Necesitamos pasar tiempo en Su presencia para poder transitar este mundo de pantallas y peligros.



¡SOLO PARA CURIOSOS!

Materiales: hojas de papel, témperas, lápices de colores, cinta adhesiva ancha, elementos de la naturaleza.

Algunas de las siguientes actividades pueden realizarse junto a las familias de los pequeños como cierre de la campaña Basta de Silencio para recordar lo que realmente queremos cultivar en nuestras vidas, en nuestra familia, en nuestra iglesia, en nuestra comunidad:

- ✱ Cuadros de flores: con témperas y hojas blancas, se estampan las manitos o los pies de los pequeños y sus familias, con los que luego se crearán flores. Se pueden escribir los nombres o alguna pequeña frase que les ayude a recordar las decisiones tomadas.
- ✱ Otra idea para realizar una actividad divertida en familia, luego de hacer una linda caminata, la encontrarás accediendo al siguiente código QR.



