



CONECTADOS

CÓMO LAS RELACIONES FAMILIARES
FUERTES ENCAMINA A QUE LOS NIÑOS
ESTÉN SEGUROS EN EL INTERNET

Prefacio

Cuando reconocemos el valor de estar conectados, surgen oportunidades para que nuestras familias crezcan juntas. Nuestras familias contienen a las personas más importantes en nuestras vidas, y aunque tenemos momentos de desconexión, ¡hay esperanza de que podamos tener la profunda cercanía que todos deseamos!

En este libro, nos vamos a enfocar en algunas relaciones clave.

Dios. Para conectar con nosotros mismos y con los demás, primero necesitamos conectarnos con Dios. Él es quien nos conoce mejor. A través de nuestra relación con Dios aprendemos a ser verdaderamente humanos, totalmente nosotros mismos, mientras estamos en relación con los demás.

Nosotros mismos. Para que podamos conectarnos bien con los demás, debemos estar conectados con nosotros mismos. Establecer una raíz profunda en lo que somos, como hijos e hijas de Dios, nos ayudará a desarrollar relaciones saludables con los demás.

Nuestros cónyuges. Los matrimonios fuertes hacen padres felices, lo que hace que los niños sean felices. Cuando la relación entre marido y esposa es fuerte, abierta y desinteresada, esa conexión fluye a través del resto de la familia.

Nuestros Hijos. Fuimos creados para crear una unión con nuestros hijos. Cuando los hijos se sienten vistos y escuchados por sus padres, son capaces de conectarse con Dios, con ellos mismos y con los demás de una manera sana y positiva.

Este libro es el tercero de un conjunto de tres libros publicados por Covenant Eyes. Estos libros son esenciales para los padres en la crianza de sus hijos en la cultura presente:

- **Equipados:** *Cómo Criar a sus Niños de Manera Católica e Inteligente en una Cultura Sexualizada*
- **Confiados:** *Ayudando a los Padres Navegar la Exposición de sus Hijos en Línea*

Estos dos libros electrónicos ‘ebooks’ están disponibles en inglés y español, para católicos y protestantes.

Para descargar Equipados, vaya al <https://learn.covenanteyes.com/equipped-shs/>. Para descargar Confiados , vaya al <https://learn.covenanteyes.com/confident-shs/>

Conectados, es el libro que estás leyendo actualmente, es el tercer libro de esta serie. Está escrito para ser un recurso

proactivo que explora cómo una fuerte conexión familiar puede proteger a los niños y adolescentes de los peligros del uso oculto de la pornografía.

Una cosa es cierta: la tecnología no puede proveer la conexión personal y cercana que una persona desea y necesita profundamente. En los próximos capítulos, obtendrás información sobre historias de la vida real y recibirás consejos prácticos para mantener o restablecer la conexión en su familia.

Es nuestra esperanza que este recurso reafirme su deseo de conexión y fortalezca a su familia contra las agresiones de la pornografía.

El Equipo de Covenant Eyes

Tabla de Contenidos

06 | Empezando

07 | Introducción

17 | **Capítulo Uno:** Creados para Conectar

24 | **Capítulo Dos:** Preparándonos para Conectarnos

32 | **Capítulo Tres:** Conectado con su Cónyuge

44 | **Capítulo Cuatro:** Conectándose con sus Hijos

68 | **Capítulo Cinco:** Uniéndolo Todo

76 | **Apéndice:** ¿Por qué es tan Malo la Pornografía?

86 | Recursos

88 | Referencias y Notas



Getting Started

Covenant Eyes ha creado el Desafío de la Familia Digital Segura para usar con este libro. Para registrarse, envíe un mensaje de texto **HOGAR al 66866**. Esperamos...

¿Todo listo? Muy bien. Ahora, empecemos.

Introducción

El Problema de la Desconexión

Patricio (nombre ficticio) me contactó para que le guiara y orara en relación con los problemas que tenía en su matrimonio. A pesar de que sólo había estado casado unos años, él y su esposa ya estaban lidiando con peleas constantes que hacían que la fase de la luna de miel fuera menos que dichosa. El lento aumento de la desesperación en él era preocupante. Patricio estaba luchando con sus reacciones a su esposa durante sus peleas. Se sentía confundido, frustrado, enojado y solo.

Le dije lo impresionada que estaba con su honestidad y valentía por querer mejorar su matrimonio. Él amaba a su esposa y deseaba sinceramente reconectarse con ella. Cuando preguntó cómo podía lograr que su esposa se sentara y hablara conmigo, simplemente sonreí. Patricio aún no se había dado cuenta de que el plan de Dios era trabajar primero con él y sus propias luchas.

Patricio y yo comenzamos con oración, pidiéndole a Dios que traiga a luz la raíz de sus luchas. Patricio se quedó sorprendido porque esa oración le ayudó a recordar que alrededor de los once años de edad, inadvertidamente vio pornografía en la computadora de la familia. Mientras me contaba la historia, comenzó a revivir los sentimientos de

ese día. Patricio puso sus codos sobre sus rodillas y cubrió su cara con ambas manos. Dijo que ese momento cambió la trayectoria de su vida. Sin que sus padres lo supieran, la temprana exposición de Patricio lo hizo adicto a la pornografía. El vio pornografía hasta el matrimonio. Dejó caer algunas lágrimas mientras sentía el peso de la vergüenza que llevaba adentro su corazón.

Animé a Patricio a quedarse, por un momento, con el recuerdo del primer día que vio pornografía. Lo invité a encontrar a Jesús con él en la habitación. Como muchos de nosotros, él imaginó a Jesús sentado en un trono alto sobre él con una mirada de desilusión en Su rostro.

¡Le expresé a Patricio que Jesús no estaba decepcionado con él! Le murmuré: «Patricio, cuando Jesús te vio, Él quería abrazarte con brazos abiertos, en vez de condenarte. Él quería abrazarte y decirte que te ama. Quería decirte que lo que viste sin querer no fue tú culpa».

Aún apenado y visualizando la escena, Patricio vio y sintió el amor de Jesús en su corazón. Mientras Patricio dejaba que el amor se hundiera en su propio corazón, fui testigo de un cambio físico. Sus manos se cayeron de su cara, y se inclinó hacia atrás, consolado.

Los eventos negativos en la vida de una persona, como la primera vez que Patricio vio pornografía, pueden ser un lugar de desconexión con Dios. La primera imagen de Patricio de

un Jesús enojado y insatisfecho era una imagen contraria a la verdad. No es raro que tengamos ideas falsas sobre quién es Dios y quiénes somos, especialmente porque la pornografía crea tantas mentiras.

Las Mentiras que te Dices a ti Mismo

Ver pornografía causó una gran vergüenza en Patricio, lo que lo llevó a esconderse de Dios. Le presenté a Patricio la idea de que cuando nos pasan cosas malas, se siembran mentiras en nuestros corazones. Cuando le pedí que pensara en cuáles podrían ser esas mentiras para él, compartió lo siguiente:

- No puedo decirle a nadie.
- Hay algo mal conmigo.
- Nadie puede conocer el verdadero yo.
- No puedo ser perdonado.

Ese día, Patricio renunció a esas mentiras para que no siguieran teniendo poder sobre él. Se perdonó a sí mismo por creer esas mentiras por tanto tiempo. Y dio un paso más de perdonar a sus padres por dejarlo desprotegido en línea.

Desconexión con los Padres

Patricio compartió conmigo que, en un momento de sus años de escuela intermedia, su madre lo encontró viendo pornografía. Sorprendido, que su madre lo regañó: «Deberías estar avergonzado de ti mismo. ¡Estas imágenes son asquerosas y repugnantes! Nunca le gustarás a ninguna mujer si haces eso. ¿Sabes lo malo que es esto? Que nunca te encuentre haciendo esto otra vez».

Como adulto, Patricio perdonó fácilmente a su madre por su arrebato porque sabía que ella no tenía idea de cómo avergonzarlo en ese momento tendría efectos a largo plazo en cómo se sentía de sí mismo. Por miedo y sin querer, la madre de Patricio había creado una desconexión entre los dos. La manera en que ella le habló se convirtió en su voz interior. Debido a esa reacción, su voz interior coincidió con las mentiras que ya se estaba contando a sí mismo, las cuales, se solidificaron y se anclaron como elementos permanentes en la visión que Patricio tenía de sí mismo y del mundo que le rodeaba.

Los padres que tienen un enfoque de la crianza basado en la vergüenza muchas veces tienen dificultades para reparar las relaciones entre padres e hijos. Después del encuentro con su madre, Patricio nunca compartió su uso continuo de la pornografía con nadie, lo que estableció una «triple vida» conflictiva dentro de él:

- **La verdad:** Dios ama a Patricio como Su hijo, no importa lo que haga. (Patricio no sabía esto cuando tenía once años, pero seguía siendo cierto).
- **La mentira:** Patricio se veía a sí mismo como imperdonable e indigno de ser amado.
- **La fachada:** Patricio se representaba a sí mismo como perfecto para los demás.

Patricio pudo mantener dos lados de sí mismo: el Patricio «que mira pornografía» y la fachada de la perfección. Pero una vez que Patricio se casó, los dos lados chocaron.

Desconexión con su Cónyuge

La realidad de la vida matrimonial es que tiende a revelar rápidamente las fallas y descubrir incongruencias. La esposa de Patricio podía sentir, aunque ella no pudiera articularlo, que Patricio se estaba conteniendo. Su relación estaba siendo frustrada por la incapacidad de Patricio poder ser vulnerable. Su falta de vulnerabilidad estaba atado a la mentira de que «nadie puede conocer mi verdadero yo, porque si lo hicieran, me rechazarían».

La verdad es que las relaciones de cualquier tipo requieren vulnerabilidad, lo que nos abre a la posibilidad del dolor, especialmente el dolor emocional. Como C.S. Lewis escribió en Los Cuatro Amores ‘The Four Loves’

Amar es ser vulnerable. Ama cualquier cosa y tu corazón se retorcerá y posiblemente se romperá. Si quieres asegurarte de mantenerlo intacto no debes dárselo a nadie, ni siquiera a un animal. Envuélvelo cuidadosamente con pasatiempos y pequeños lujos; evita todos los enredos. Guárdalo bajo llave en el cofre o ataúd de tu egoísmo. Pero en ese ataúd, seguro, oscuro, inmóvil, sin aire, cambiará. No se romperá; se volverá irrompible, impenetrable, irredimible. Amar es ser vulnerable.

Para superar la soledad y la desconexión y formar relaciones significativas, la vulnerabilidad se convierte en un prerrequisito. Dejarse ver, especialmente en los lugares que duelen, convierte el dolor en alegría. Brené Brown, un profesor en la Universidad de Houston Colegio de Trabajo Social 'University of Houston Graduate College of Social Work' que se especializa en conexión social, ofrece un mensaje concluyente: «La valentía comienza con aparecer y dejarnos ver».²

Inspirado por el Espíritu Santo, Patricio le reveló valientemente a su esposa sus experiencias de la niñez con la pornografía. Pudo compartir las mentiras que enraizaron de esas experiencias y la restauración que encontró a través del ministerio de la oración. Habiendo compartido su historia, ella llegó a comprender sus luchas con la intimidad.

Desconectado y sin Restricciones

La historia de Patricio no es única. La desconexión y la exposición a la pornografía pueden ocurrir a cualquier persona y a cualquier edad, y con el advenimiento de los teléfonos inteligentes ‘smartphones’ y las tabletas, ocurre a edades cada vez más jóvenes.

Como madre de niñas preadolescentes, estoy en contacto cercano con sus amistades y madres. Recientemente, mientras conducían un coche cargado de muchachas a casa después de un evento deportivo, las muchachas empezaron a hablar de lo que se siente cuando vuelven a casa después de la escuela. Olivia (nombre ficticio), una alumna de sexto grado empezó a compartir. Después de la escuela, ella deja su mochila en la puerta, toma un bocadillo y se dirige a su habitación. Cierra la puerta y se va a su cama y por horas mira en exceso Netflix. Después de las siete, su mamá le manda un mensaje de texto diciendo que la cena está lista. Ella trae su iPad sabiendo que comerá sola. Dijo que no le molesta que el iPad sea su compañía durante la comida. A veces conversa por FaceTime con su mejor amiga mientras come, pero principalmente envía mensajes de texto y se entretiene con Instagram. La razón de comer sola dice, es porque cada miembro de la familia está haciendo su «propia cosa». Su mamá está muy cansada de un día ocupado en el trabajo y está cuidando el hogar y familia mientras su esposo viaja mucho por su trabajo. Su mamá se retira a su propia habitación para relajarse mirando Facebook y viendo

programas. Su hermano mayor está fuera con sus amistades o trabajando. Su hermano menor usualmente está jugando Grand Theft Auto (un videojuego violento) en su habitación.

En retrospectiva, después de escuchar la historia de Olivia, se hizo más claro por qué estaba notando cambios en ella. Se estaba vistiendo de manera más provocativa, ya no hacía contacto visual como antes, y me di cuenta de que sus amistades se estaban alejando de ella. Le pregunté a la mamá de Olivia cómo pensaba que estaba su hija. Su mamá se puso inmediatamente a la defensiva, diciéndome que bastantes familias han dejado de permitir que sus hijas se junten con Olivia debido a su comportamiento y acceso en línea sin restricciones, lo cual la mamá pensó que era ridículo.

Olivia no dijo que su actividad en línea la había llevado a la pornografía, pero eso era ciertamente una posibilidad, y la realidad de su desconexión con los miembros de su familia dejó a Olivia vulnerable a muchos peligros en línea y fuera de línea. Cuando nos sentimos solos llenamos el vacío con otras personas y/o cosas, y este aferramiento, especialmente para Olivia con el acceso sin restricciones al internet y sintiéndose desconectada de su familia, nos dejará en riesgo de una variedad de peligros en línea.

La situación de Olivia parece ser más común de lo que nos gustaría creer.

En 2016, una gran escuela secundaria católica de Estados

Unidos encuestó anónimamente a la mayoría de sus estudiantes varones sobre el uso de la pornografía. Un alto porcentaje del consumo de pornografía por parte de los estudiantes de secundaria ocurre en teléfonos inteligentes ‘smartphones’ (57%), en la habitación (61%), y/o cuando están aburridos (48%). Sólo el 11% de los estudiantes dijeron que no veían pornografía en absoluto.³

Estas estadísticas deberían ser muy preocupantes para nosotros. Las Olivias de hoy se convierten en los Patricios de mañana, luchando en sus relaciones con Dios y con los demás. Hay toda una serie de investigaciones que muestran cómo la pornografía afecta a las personas psicológica y neurológicamente. Una persona que ve pornografía se cablea a sí misma para enlazarse a la pornografía, no a su cónyuge. Aprenden a ver a los demás como partes del cuerpo, no como personas. (Para más detalles, consulta el apéndice y los recursos recomendados al final de este libro). Y con la prevalencia de los teléfonos inteligentes ‘smartphones’ y las tabletas, la probabilidad de tropezar con la pornografía a una edad joven es cada vez más común.

Patricio y Olivia son dos de los millones de niños que se ven afectados por una epidemia de desconexión y un aumento de la exposición inadvertida a la pornografía que tendrá repercusiones muy graves en sus vidas. El hecho preocupante es que muchos padres ni siquiera se dan cuenta de que su familia está en una crisis oculta. Pero, ¿qué debemos hacer como padres?



En el internet, la pornografía es la norma. Aprende como proteger su hogar registrándote para el *Desafío de la Familia Digital Segura*.

¡Envíe un mensaje de texto **HOGAR** al **66866** hoy!

01.

Creados para Conectar

La Conexión Original

Durante diez años, fui directora ejecutiva de un programa de liderazgo para niñas adolescentes, y después me convertí en mentora espiritual de muchas de ellas. Descubrir el mundo interior del corazón de un adolescente fue una de las experiencias más increíbles de mi vida. Los adolescentes desean profundamente saber quiénes son y cómo conectarse auténticamente con los demás.

En un esfuerzo por explicar su deseo de conexión, muchas veces animaba una actividad llamada «La Trinidad». Tres voluntarios eran asignados para representar a las tres personas de la Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo. Las adolescentes se posicionaban de una manera que ellas pensaban que representaba mejor la forma en que la Trinidad existe desde toda la eternidad. Después de varios intentos, por lo gen-



eral terminaban una frente a otra en círculo con los brazos alrededor de la espalda de la otra, acercándose una a otra. De la audiencia salían gritos de aprobación, y estaba claro que sus espíritus reconocían y realmente sentían el amor de la Trinidad en esa imagen.

Después de que mis alumnas formaban un círculo apretado para la Trinidad, dos personas eran elegidas para representar a Adán y Eva. ¡Adán y Eva querían estar en el centro de la Trinidad, por supuesto! Les encantaba estar en el centro de la Trinidad y decían que se sentía «cálido, cercano, entero y protegido».

Los dos que representaban a Adán y Eva eran invitadas a ponerse en relación con la Trinidad después de la Caída. Adán y Eva salían de debajo de los brazos de la Trinidad, y la pareja, que había estado tomados de la mano, también

se sueltan el uno al otro. Caminaban a diferentes lados de la habitación, enfrentados el uno al otro. Al hacerlo, las adolescentes ilustraban una profunda verdad: la desconexión de Dios y de los demás es real. Cuando se les pregunto cómo se sentían sobre sus nuevas posiciones, decían cosas como: «frío, triste, desprotegido, expuesto y solo».

Cuando Dios hizo una compañera para Adán, comenzó la relación entre las personas. Pero cuando Adán y Eva comieron el fruto prohibido, la relación entre el hombre y Dios, y entre el hombre y la mujer, se rompió.

Brene Brown dice: «Un profundo sentido de amor y pertenencia es una necesidad irresistible de toda la gente.



Estás biológicamente, cognitiva, física y espiritualmente conectado para amar, ser amado y pertenecer. Cuando estas necesidades no son satisfechas, no funcionas como se supone que debes. Te rompes. Te caes a pedazos. Estás entumecido. Te duele. Haces daño a los demás. Te enfermas».⁴

La soledad es el anhelo de conexión.

Cuando un cónyuge o un hijo se siente que no pertenece a su familia, sufren soledad y angustia interior. Con el tiem-

po, la soledad puede transformarse en depresión y otros sentimientos negativos. Si no se tratan, pueden conducir a conductas hostiles o delincuentes y desarrollarse aún más en conductas adictivas en el futuro. La experiencia de cada persona de ser amada y aceptada o solitaria y rechazada es diferente. Sin embargo, cada niño anhela por una conexión.

«Una infancia conectada es la clave de la felicidad», dice Edward Halloyoull, M.D., psiquiatra infantil y autor de Las Raíces en la Infancia de la Felicidad como Adultos ‘The Childhood Roots of Adult Happiness.’ El Dr. Halloyoull señala el Estudio Longitudinal Nacional de Salud de los Adolescentes. Al estudiar a unos 90,000 adolescentes, la «conectividad», un sentimiento de ser amado, entendido, querido y reconocido, surgió como el mayor protector contra la angustia emocional, los pensamientos suicidas y las conductas arriesgadas, incluyendo el fumar, beber y consumir drogas.

Asumir que Quieren Conectarse

A medida que los niños crecen, se hace más difícil mantenerse conectados. Los adolescentes experimentan un crecimiento físico, emocional, espiritual e intelectual acelerado. A medida que los adolescentes avanzan hacia más independencia, la relación entre padres e hijo también cambia con frecuencia. Más conflictos y menos tiempo juntos pueden hacer que nos sintamos menos conectados con nuestros hijos. A veces llegamos tan lejos a decir «¿Cómo estuvo tu

día?» y terminamos satisfechos con un «Estoy bien».

La tecnología crea un desafío adicional. Los padres muchas veces se preocupan por cómo manejar la privacidad de sus hijos. Podemos preocuparnos de invadir la privacidad de nuestros niños o adolescentes siendo demasiado intrusivos, pero cuando nos alejamos para darles privacidad, hacemos más difícil que nuestros hijos vengan a nosotros cuando tienen una necesidad. No puedo decirles cuántas conversaciones he tenido con adolescentes que me han dicho, entre lágrimas, que extrañan la conexión que solían tener con sus padres. Recuerdo a una muchacha de primer año diciéndome que extrañaba mucho a su papá porque viajaba mucho. Cuando su silla en la mesa de la cena estaba vacía, ella sentía una sensación de pérdida. Le pregunté si les había dicho a sus padres sobre su tristeza, y me dijo que no, «que de todos modos no les importaría». Ahora, no creo que eso sea cierto, pero esa es la mentira que se estaba diciendo a sí misma. Han pasado algunos años desde que me confió sus luchas con su papá ausente. Hoy en día, está luchando contra la ansiedad y la depresión, potencialmente debido a la represión de los sentimientos de pérdida.

Incluso fuera de la adolescencia, los adultos jóvenes luchan con la distancia entre ellos y sus padres. Pasé tiempo trabajando con un joven de dieciocho años que estaba luchando y perdiendo su batalla contra la pornografía. Sufría del peso

de la vergüenza y la culpa, lo que lo llevaba aún más a la soledad. Me dijo que debido a su edad, se sentía solo al tratar de encontrar una solución. No tenía una relación cercana con sus padres, pero confesó que deseaba poder decirles lo mucho que está sufriendo. El aislamiento y la impotencia resonaban en su voz. Si sus padres sabían lo solo que se sentía, yo sabía que harían lo que fuera necesario para ayudarlo.

El Instituto de Estudios de la Familia reporta que:

Entre los adolescentes, la soledad, el aislamiento, la desesperación y la depresión parecen estar aumentando, junto con los índices de suicidio de adolescentes. La preocupación por estas tendencias ha llevado a muchos a preguntarse: “¿Qué ha cambiado?”. Algunos factores parecen estar relacionados con la forma en que la tecnología ha cambiado nuestro mundo. El acceso de los adolescentes a los dispositivos móviles se está acercando al 100%, y la conectividad casi constante es una realidad del desarrollo de los adolescentes. Para al menos algunos adolescentes, desaparecer en sus dispositivos puede estar relacionado con la salud emocional, identidad, y de las relaciones..⁶

Mucho se ha dicho acerca de cómo los medios sociales y los juegos de azar pueden contribuir a los sentimientos de aislamiento y soledad entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Para algunos adolescentes, también pasan una cantidad significativa de tiempo frente a una pantalla accediendo a la pornografía, lo que también puede contribuir significativamente a la soledad, el aislamiento y el vacío en la relación de los adolescentes».

Nuestros hijos quieren conectarse con nosotros, aunque no parezca. Ellos anhelan nuestra presencia y nuestro consuelo y guía en sus vidas. Cuando nuestros hijos son pequeños, no siempre tienen las palabras para expresar cómo se sienten o lo que necesitan de nosotros. A veces tienen las palabras para comunicarlo, pero es posible que no estemos disponibles aproximada o emocionalmente. A medida que crecen hasta la edad adulta, los niños y jóvenes quieren conectarse con nosotros de manera auténtica y frecuente.

02.

Preparándonos para Conectarnos

Estar involucrados como padres es crucial para el bienestar de nuestros hijos por varias razones. Un estudio encontró que el 87% de las personas que luchaban contra las compulsiones sexuales en la edad adulta vinieron de un sistema familiar desconectado. Cuando nosotros, como padres, nos alejamos, incluso si pensamos que lo hacemos para proteger su privacidad o para darles libertad, informa el consejero Jay Stringer:

Los niños crecen con un profundo sentimiento de que no están preparados para el mundo con el que se encuentran y vagan por la vida sin saber que son amados y apreciados. Estos niños aprenden que la vida no se encuentra dentro de una familia sino fuera de ella. En la edad

adulta, esta creencia permanece operativa. Estos adultos pueden estar en matrimonios o relaciones comprometidas, pero nunca pueden confiar en ellos para ofrecer lo que sus corazones desean tan desesperadamente.⁸

Como padres, reconocemos que esto es cierto e importante. Y debemos empezar por preparar a nosotros mismos para comprometernos.

Más allá para lo que Fuiste Creado

Ser más conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos nos permite ser más conscientes y evitar proyectar nuestras propias necesidades emocionales a nuestros hijos. Estar en sintonía con nosotros mismos nos permite reconocer cuándo las mentiras están entrando en nuestros pensamientos y cuándo están afectando nuestras emociones. Cambiar nuestros hábitos para crear un lugar cálido y acogedor al que nuestros hijos puedan acudir cuando la vida trae desafíos o cuando cometen un error, ayudará a nuestras familias a conectarse de manera más rápida y exitosa, creando un ambiente más favorable para la sanación y el crecimiento.

Hace poco leí un artículo sobre una mamá, que confesaba su adicción al iPhone, que dejó el teléfono durante una semana entera. Ella observó:

Empezó inocentemente. Revisaba el correo electrónico durante todo el día, sobre todo para el trabajo. Pronto me encontraba revisando Facebook a primera hora de la mañana y echando un vistazo a mi blog antes de irme a la cama. Eventualmente llegué a un punto en el que incluso revisaba mi aplicación de pronóstico del tiempo por pura adicción. Era común para mí prometerles a mis hijos “sólo un minuto más” mientras estaban sentados en el estacionamiento de la tienda de comestibles, los niños atados con impaciencia en sus asientos del coche, mientras yo pasaba desesperadamente por encima de las invitaciones de LinkedIn y las ventas de utensilios de cocina, en búsqueda de algo que no podía definir.⁹

Hace unos meses, estaba en una hermosa finca en el norte de Georgia con vistas a un gran lago. Mientras el sol caía en el cielo, vibrantes colores de rojos y anaranjados se reflejaban en el lago. Montañas boscosas rellenas en el fondo. Absorbiendo la serenidad y la belleza del momen-



to, yo quería más. Quería agarrarlo, sostenerlo, mantenerlo. Me quedé anhelando por más. Quería plegar la experiencia, ponerla en mi bolsillo y guardarla para siempre. Más tarde, mientras reflexionaba sobre esa bella escena, me di cuenta de que estaba tratando de encontrar en el regalo lo que sólo se puede encontrar en aquél que da los regalos.

Piensa en cómo la mayoría de nosotros nos desplazamos por la información de nuestros teléfonos. Sólo una foto más. Un mensaje más. Otro «like». Sólo uno más. Pero nuestros hijos, que esperan para jugar a la pelota en el patio trasero, son un regalo que nunca se puede agotar. La conexión que encontraremos en nuestros hijos es mucho más que lo que podemos encontrar en nuestro teléfono cualquier día. Ese algo asombroso que buscamos en nuestro teléfono está realmente en nuestras relaciones de la vida real —nuestros cónyuges, nuestros hijos, nuestras amistades— pero sentimos que estos exigen más de nosotros que nuestros teléfonos.

Demasiado Ocupados

¿Alguna vez has tenido un momento en el que te has preguntado si esto es todo lo que hay o cómo has llegado a este punto en tu vida? O, ¿te has preguntado por qué te sientes tan desconectado? Nos despertamos y encendemos el piloto automático en un mundo que sigue exigiendo más.

“Ocupado” solía ser una palabra suficiente para describir un día normal, pero últimamente, “ocupado” no es suficiente por

sí solo para describir cómo nos sentimos. “Tan ocupado”, “demasiado ocupado”, “exhausto”, “abrumado” o “enterado”. Es importante tomarse un momento para reflexionar sobre todo ese ‘apuro’ en nuestras vidas:

- ¿Me agoto haciendo las cosas ‘exactamente’ bien para que no me critiquen?
- ¿Trabajo hasta el punto de que afecta negativamente a mi familia para ser notado o valorado?
- ¿Paso horas en mi apariencia física (haciendo ejercicio, vistiéndome perfectamente, etc.) para que me quieran o me sienta aceptado?
- ¿Involucro a mis hijos en todas las actividades extracurriculares posibles para que me vea como una buena mamá o papá?
- ¿Estoy agotado porque si me mantengo ocupado, me sentiré menos ansioso?

¿Tu valor viene de lo que haces? ¿Estás tratando de ganar el amor y la aceptación?

Mantenerse ocupado puede ser una distracción de sentimientos más profundos o una realidad más profunda que necesita ser tratada. Sin embargo, independientemente de la razón, trabajar hasta el agotamiento no es saludable. El padre Henry Nouwen lo entendió:

El agotamiento, la fatiga y la depresión no son señales de que estás haciendo la voluntad de Dios. Dios es gentil y amoroso... Una vez que te hayas permitido experimentar ese amor plenamente, serás más capaz de discernir a quién estás siendo enviado en el nombre de Dios.¹⁰

El Pasado está en el Presente

Considera por un momento la última vez que perdiste tu temperamento con tus hijos. ¿Qué estaba pasando? ¿Tu hijo de tres años golpeó a otro niño, o tu hijo mayor accidentalmente golpeó los dedos del menor en la puerta porque fue imprudente?

Nuestros pequeños y grandes tienen el poder de frustrarnos o “presionar nuestros botones”. La mayoría de los padres han “perdido la cabeza” con sus hijos en algún momento. ¡Sucede! No debemos criticarnos por crear un punto de desconexión. En cambio, si reflexionamos sobre el «por qué» perdemos la calma, podemos evitar que ese arrebato se repita.

A veces, cuando nuestras emociones destellan de la nada, puede significar que hemos descubierto una parte herida de nosotros mismos. Estos sentimientos intensos muchas veces nos pueden sorprender. Según la psicoterapeuta

Sandra Flear, «Una herida pasada puede surgir de cualquier experiencia en la que no estaba presente el apoyo relacional para poder procesar y despojarse de los sentimientos en el momento en que ocurren».¹¹ Estas experiencias dolorosas pueden suceder a nuestros hijos en cualquier momento, en cualquier lugar, e incluyen una variedad de eventos como encontrarse con un perro agresivo, vivir con padres tensos o distraídos, experimentar gritos, intimidación, rechazo, y más.

Cuando un niño experimenta un evento doloroso o confuso, y no tiene la oportunidad o ayuda para procesar las emociones, esos sentimientos no procesados permanecen. Muchas veces esto sucede a nivel subconsciente. Ahora que eres padre o madre, es posible que todavía tengas emociones sin procesar de tu niñez. Si te encuentras a ti mismo actuando con dureza, gritando, amenazando o reaccionando de manera dañina ante el comportamiento de un niño y luego te sientes culpable por la reacción exagerada, es posible que tengas una herida del pasado.

Piensa en estas reacciones exageradas como una oportunidad. Son una invitación a detenerse y preguntarle a Dios: «¿Qué tratas de sanar en mí?». ¡Qué oración tan poderosa! Él puede traer a la mente un recuerdo, y tú puedes sentir las emociones de nuevo. Simplemente permanece tranquilo con Él allí y pídele que te sane. Los recuerdos más difíciles se pueden procesar mejor con alguien que pueda acompañarte, como un consejero o un director espiritual.

Por lo general, a la gente no le gusta enfrentar estas emociones duras, pero experimentamos cada vez menos sentimientos intensos al interactuar con nuestros hijos si estamos dispuestos a trabajar en nosotros mismos. Como padres, estos recuerdos pueden surgir simplemente de algo que un niño dice o hace. Todas las emociones no sanadas del pasado permanecen todavía en el presente hasta que sean sanadas.



¿Estás creando un ambiente de conexión en su hogar? Aprende cómo con *El Desafío de la Familia Digital Segura*.

Para registrarse, envíe un mensaje de texto **HOGAR al **66866**.**

03.

Conectado a su Cónyuge

La conexión entre marido y esposa es la primera y más importante relación en una familia. Es la relación de la que surge todo lo demás. Para el niño, esta relación es la primera; es la que el niño atestigua más íntimamente. Los hábitos que se manifiestan entre los cónyuges —buenos o malos— influyen en las relaciones que un niño forma más que cualquier otra relación. Según Gary Chapman y Davido Code, la conexión entre cónyuges es probablemente más importante que la relación entre padre e hijo. Gary Chapman explica:

Por más de 30 años, he estado sentado en la oficina de consejería escuchando a las parejas derramar su dolor. Para mí, nada ha sido más triste que aquellas parejas que se han enfocado en criar a sus hijos mientras descuidaban

sus matrimonios. Se engañaron al pensar que lo mejor que podían hacer era tratar de satisfacer las necesidades de los niños. Sin embargo, no reconocieron que cuando no satisfacían las necesidades del otro, estaban dando el peor de los ejemplos para sus hijos.¹²

David Code, autor de *Para Criar Niños Felices, Dale Prioridad a tu Matrimonio* 'To Raise Happy Kids, Put Your Marriage First' postula que los niños necesitan menos atención, mientras que los matrimonios necesitan más. Él afirma:

Creo que los padres de hoy en día están tratando de proveer una infancia perfecta, libre de traumas, para que sus hijos puedan crecer sin ninguno de los problemas que usted y yo damos por sentado. Y no creo que eso sea posible. Todos sufrimos; el sufrimiento es parte de la vida. Entonces, ¿qué sucede cuando los padres tratan de crear esta infancia perfecta? Los padres no se están divirtiendo; están ansiosos y exhaustos. Los niños no se están divirtiendo, están ansiosos, preocupados y son exigentes. Lo que busco es un equilibrio. En muchas familias, casi parece que nos casamos con nuestros hijos en lugar de con nuestros

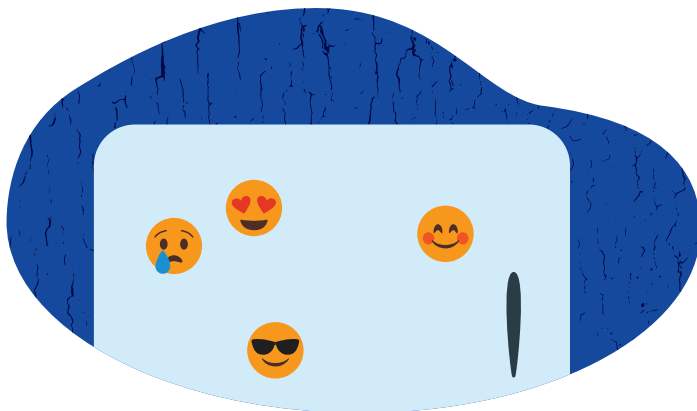
cónyuges. Creemos que es una buena manera de hacer las cosas para los niños. Pero lo que estamos haciendo es escapar de nuestras relaciones; las relaciones son duras, y es tan fácil lanzarse a la paternidad en su lugar. Se convierte casi en una respuesta de fuga de su cónyuge, y ahí es donde creo que está el problema.¹³

Más bien, explica Daniel L. Buccino, «La relación más importante en cualquier familia es la matrimonial, y lo mejor que los padres pueden hacer por sus hijos es amarse unos a otros.»¹⁴

Un Amor que Vale la Pena Expresarse con «Emojis»

Mi esposo y yo estábamos en medio de una discusión sin sentido cuando frustrado me sugirió que comprara un imán emoji para ponerlo en el refrigerador. Me dijo que yo me veo igual por fuera, independientemente de mi estado emocional interno. Él teorizó que, si él pudiera visualizar lo que me está pasando dentro, entonces podríamos comunicarnos mejor.

Aunque ofendida por la absurda sugerencia, Amazon entregó la solución perfecta en dos días. En la parte trasera del imán dice, “Hoy, me siento...” y puedo añadir uno de los cincuenta



imanes emoji separados que se ajusta a mi estado de ánimo. A veces el imán emoji permanece igual todo el día. Algunos días el imán cambia de “sonrojado” a “cara de lágrimas” o a “ojos de corazón” en cuestión de horas.

¡Nuestra nueva herramienta de comunicación funcionó! Mi marido se daba cuenta del cambio de emojis y me preguntaba cómo me sentía. Se acercaba al refrigerador y decía desde detrás de las puertas abiertas: “¿Qué pasa? Pusiste el emoji con las gafas de sol”. Mi favorita era: “Melissa, ¿qué significa este emoji?”.

Aunque la compra inicial de los imanes fue por frustración, nos ayudó a comunicarnos mejor y nos permitió responder con amabilidad, afecto y apoyo. Nos ayudó a sentirnos conectados.

Hacer un esfuerzo por ser transparentes con nuestros cónyuges acerca de cómo nos sentimos es un paso importante en la conexión. Ser capaces de explicarnos mutuamente lo que necesitamos puede ser difícil, pero tomar medidas para construir la comunicación en pequeñas cantidades nos permite percibir lo que está sucediendo dentro de cada uno en lugar de hacer suposiciones.

Desconectados por la Pornografía

Mientras hay muchas maneras de construir la conexión entre los cónyuges, también hay muchas o más maneras de desconectarse. La pornografía es un problema extremadamente poderoso que continúa desconectando a los cónyuges. El Dr. Henry Cloud y el Dr. John Townsend explican:

El matrimonio es la tierra de la paternidad. Básicamente, mientras más calor y amor haya entre usted y su cónyuge, más feliz y saludable será su hijo. Cuanto más alienada esté su relación, más puede afectar a su hijo. Es muy parecido al cultivo de plantas. Si el suelo que usted usa es rico, fértil y lleno de buenos ingredientes, lo más probable es que la planta florezca. Sin embargo, si la tierra está agotada, vacía, descuidada o tiene toxinas, la planta también lo mostrará.¹⁵

Una amiga cercana, Jennifer (nombre ficticio), me reveló hace un año que la actitud de su esposo hacia ella y sus hijos había cambiado. Se había vuelto enojado, distante y cada vez más irrespetuoso con ella. Ella me decía muchas veces que él no era el hombre con el que se había casado hace mucho tiempo y que ella no tenía idea de lo que estaba causando su lenta espiral decadente.

Hace unas semanas, recibí una llamada de pánico de Jennifer. A través de su voz temblorosa me dijo que había tomado el iPad de su marido de la mesa de noche y lo había abierto curiosamente. Cuando hizo clic en Safari, encontró pornografía, mucha pornografía. Su mundo se desmoronaba bajo sus pies, y ella repetía una y otra vez: «¿Qué he hecho mal? Me quedo en casa con nuestros hijos. Hago todo por mi familia. Él me odia. No soy lo suficientemente buena para él. ¿Por qué me está haciendo esto?». Sintió conmoción, traición, dolor, enojo y confusión.

Jennifer le envió un correo electrónico desde el iPad con algunas fotos de lo que encontró. Inmediatamente después de recibir el correo electrónico, su esposo llamó, pero ella se negó a contestar el teléfono. No podía soportar oír su voz. Debatendo sobre qué hacer a continuación, dudo entre dormir en la habitación de huéspedes para siempre o poner su maleta en el porche delantero. Su corazón estaba destrozado.

Cuando llegó a casa esa noche, Jennifer ya estaba en el

cuarto de huéspedes y ni siquiera trató de hablar con ella. Ambos se fueron a camas separadas, solos y desesperados por ayuda.

Al día siguiente ella tuvo la valentía de decirle que iban a obtener **Covenant Eyes** en todos sus teléfonos, iPads, y computadoras. Él estuvo de acuerdo y ahora están avanzando hacia la sanación de las heridas en su familia.

Jennifer no está sola. Una encuesta publicada en 2016 encontró que las tasas de divorcio se duplicaban cuando el marido empezaba a ver pornografía, y se triplicaban cuando la esposa empezaba a ver pornografía.

Si usted se encuentra en una situación similar a la de Jennifer en su matrimonio, hay esperanza de reconstruir y aumentar la confianza. Debido a que el tema del uso de la pornografía es tan serio, le recomiendo que visite covenanteyes.com. Hay un extenso blog que aborda temas y responde a preguntas tales como:

- El sexo no es la solución al problema del porno de tu marido.
- ¿Puedes estar realmente libre de la pornografía?
- 3 herramientas todos los matrimonios necesitan para combatir la adicción a la pornografía.

- Reconstruir la confianza y el respeto en su matrimonio.
- Cuando la fantasía invade tu matrimonio.
- 12 maneras secretas en que el porno cambió nuestro matrimonio.
- Esperanza después de la pornografía.

La mejor manera de hacer esto es a través de una relación con rendición de cuentas, que se logra mejor en línea a través del software Covenant Eyes.

Los aliados elegidos reciben un informe de actividad 'Activity Feed' del usuario, que proveen capturas 'screenshots' de pantalla muy borrosas para la privacidad. Este software nos ayuda a pensar más críticamente sobre cómo usar nuestros dispositivos y nos permite apoyarnos unos a otros mientras acercarse a Dios. Covenant Eyes cierra la brecha entre las relaciones y la tecnología. En la era de la alta tecnología actual, esta es una herramienta indispensable para apoyar el matrimonio y la vida familiar.

(Es importante notar que en el caso del uso habitual de pornografía por parte de una pareja, Covenant Eyes no anima a los cónyuges a servir como el único aliado del otro. Si bien el cónyuge tiene derecho a saber todo lo que necesita saber para sentirse seguro, por lo general es mejor para la

recuperación de ambos miembros de la pareja que trabajen juntos para elegir a un tercero individuo neutral que reciba el informe de actividad 'Activity Feed del usuario que mira pornografía y que tome parte en el fomento de conductas más saludables).



Covenant Eyes rastrea las pantallas de sus dispositivos e identifica imágenes potencialmente explícitas. Estas imágenes se ven borrosas y se envían a un padre o aliado para ayudarlos a venir al lado del usuario y apoyarlo en hacer opciones sabias en línea. Aprenda más información en **www.covanteeyes.com**.

Ser un Lugar Suave para Aterrizar

Recientemente, tuve una conversación esclarecedora y conmovedora con un hombre sobre su uso de la pornografía y su matrimonio. Le pregunté a mi amigo: “Digamos que caes en la pornografía. ¿Qué pasa cuando le dices a tu esposa y le pides perdón?”. Su respuesta inmediata fue: “Es terrible.” Curiosa por la fuerte reacción, le pedí que me contara más sobre sus objeciones. Continuó diciendo que es complicado

para los hombres ser vulnerables con sus esposas porque las esposas no son típicamente un lugar seguro para que los hombres compartan sus luchas, emociones, temores y errores.

Esa idea no me sorprendió. Como esposas, deseamos profundamente estar emocionalmente cerca y conectadas con los esposos, pero cuando se trata de pornografía, esa lucha puede ser inaguantable.

¿Cómo se siente saber que él quiere estar cerca, que quiere compartir sus sentimientos más profundos, pero tiene miedo?

Mi amigo me explicó que él y otros maridos intentan compartir sus faltas y defectos e incluso pedir perdón, pero sus palabras se usan en su contra en el futuro. Se preguntaba: “¿Por qué las esposas no pueden perdonar y seguir adelante?” Cuando las mujeres mencionan los defectos de su marido, los hombres son llevados de vuelta a su “cueva emocional”, como él dice. Dijo que podrían pasar seis meses, y el marido sale de la cueva para reconectarse de nuevo, pero termina quemándose.

Fue entonces cuando le dije: “Ella sigue hablando de tus cosas después de que hayas pedido perdón porque ella sigue dolorida. Es difícil para las esposas “seguir adelante” y “olvidar” porque el uso de pornografía de nuestro marido nos causa mucho dolor. Su uso de la pornografía nos hace

sentir que no somos lo suficientemente buenas. Hasta que la verdadera sanación haya tenido lugar en nuestros corazones, y en el matrimonio, no podemos olvidar.”

Así que entonces, ¿cómo te conviertes en un lugar suave en el que pueda aterrizar su cónyuge?

Los hombres desean un lugar suave para aterrizar. Los corazones de las mujeres pueden ser protegidos contra las heridas del pasado, la desconfianza y las mentiras culturales. Sin embargo, se les dice que sean fuertes, que tengan el control y que sean independientes. Las mujeres sienten que necesitan ser una roca tanto dentro como fuera del hogar. Desean estar en control de la familia, de su cónyuge... todo, y esto crea rigidez. ¿Cuándo fue la última vez que quisiste apoyar tu cabeza en una almohada rígida?

He estado casado por más de veinticuatro años, y hubo un momento, hace casi seis años, cuando le pedí a Dios que me sanara en todos los lugares donde necesitaba Su toque, que sanara las heridas del pasado, la desconfianza, las mentiras. ¡Le entregué mi alma para una reparación general! Y es sólo recientemente que empecé a convertirme en la esposa que mi esposo necesita y merece.

Pero las mujeres también desean un lugar suave para aterrizar. Necesitan un lugar donde puedan sentir sus sentimientos con seguridad, aun cuando sus sentimientos tengan que ver con el pecado de sus maridos. Los hombres y las

mujeres necesitan aprender a escuchar el dolor del otro sin reaccionar ante él. Cuando fallamos, tenemos que estar preparados para pedir perdón. Si el pecado involucra el uso habitual de pornografía, recuerda mirar no sólo la sanación del que usó pornografía, sino también la del cónyuge. Covenant Eyes anima tanto a los esposos como a las esposas a buscar orientación profesional sobre cómo hacer esto bien. Adicionalmente, busca en www.covenanteyes.com la sección de límites 'boundaries' para encontrar recursos útiles para crear espacios seguros dentro de tu matrimonio.

Tal vez puedas empezar a ver cómo podemos desconectarnos tan rápidamente. Las necesidades y los deseos de los esposos y las esposas son muy similares, pero les resulta difícil encontrarse en la oscuridad.

Cuando los esposos y las esposas trabajan juntos para ser un lugar suave para que cada uno pueda aterrizar en tiempos de vulnerabilidad, pueden entenderse mejor entre sí. Con los tiempos altos y bajos que presenta la vida, tener un cónyuge con el que podemos ser vulnerables fortalece nuestra conexión entre nosotros. Los hábitos y prácticas positivas que surgen de esta conexión darán fruto en la familia en su conjunto.

04.

Conectándose con sus Hijos

Los niños crecen rápido. Puede parecer que no es así cuando nuestro bebé de nueve meses llora toda la noche porque su primer diente está saliendo o porque a nuestro bebé de dos años tuvo un incidente en su pañal. Pero cuando apaga nueve velas en el pastel de cumpleaños, ya está a mitad de camino hacia los 18 años.

El día que dejé a nuestro hijo en el colegio está grabado en mi memoria. Entre mis recuerdos de mudarme a mi dormitorio de primer año y el conocimiento de la soledad que pronto lo envolvería, yo era un desastre. De pie junto al coche con el corazón en el estómago, me despedí de mi hijo. Me dio un último abrazo muy largo, las lágrimas cayendo por mis mejillas. Durante las dos horas de viaje al aeropuerto, todo lo que pude pensar fue en lo que no le dije ni le enseñé. Y

si no le hubiera dado suficiente amor, y si no nos llamara, y si... Aunque mis lágrimas de madre me corrían por la cara, tenía un río de fe en nuestro hijo. Confié en la conexión que construimos a lo largo de los años y sabía que trabajaríamos duro para mantenerla a lo largo de nuestras vidas.

Como padres, muchas veces nos preguntamos y nos preocupamos si somos capaces de proveer el amor y la guía necesarios para que los niños se conviertan en la persona para la que Dios los creó. Nuestros corazones laten por su felicidad, seguridad, confianza y integridad.

Educar a los Hijos para el Cielo

Muchas veces nos sentimos tentados a pensar que nuestra meta número uno para nuestros hijos es que se conviertan en miembros buenos y productivos de la sociedad, pero tal vez haya más. Nuestra responsabilidad primaria es ayudar a nuestros hijos a conocer, amar y servir a Dios, y pasar la eternidad en el Cielo con Él. Cuando miramos las decisiones que tomamos para nuestros hijos, ¿reflejan una meta guiada al cielo?

Una de las mayores tentaciones para los padres es lo que muchas veces se considera el objetivo general: hacer que nuestros hijos lleguen a la universidad. Si podemos llevarlos a la universidad con una beca deportiva o académica, mejor aún. Pero, hay consecuencias eternas para esta mentalidad cultural. Una vez que el niño llega a la universidad, o incluso

encuentra su primer trabajo, han logrado exactamente lo que les hemos dicho que es la meta. ¿Y luego qué?

Una mentalidad guiada al Cielo abre las puertas de sus corazones al sentido, al servicio, al amor, a la alegría y a una tremenda recompensa eterna. Especialmente hoy en día, los padres intencionales crían a sus hijos con fe. Es el regalo más importante que podemos darles. Presentarles a Dios y alimentar su fe es el camino para construir familias fuertes y conectadas.

¿Cómo describirías tu relación padre/hijo?

Fomentar Conexiones más Profundas

Como madre de familia en casa, hay días en los que, mientras meto a mis hijos en la cama, me doy cuenta de que no conecté con ellos ese día. Cuando me concentro en tareas, como limpiar, conducir y dar de comer (que son todas buenas) pero olvido conectarme intencionalmente con ellos, olvido construir nuestra relación, es fácil para mí dejar que los momentos de conexión se deslicen.

Junto con nuestro hijo en edad universitaria, también tenemos dos niñas preadolescentes. Recientemente nuestra hija de once años, mientras la acostaba, me dijo que yo amaba más a su hermana mayor. Típicamente, habría descartado su absurda afirmación diciéndole “es una tontería”, pero cuando esa frase estaba a punto de escaparse de mis labios, me de-

tuve y me pregunté si eso construiría una conexión o creara más desconexión. Inmediatamente me di cuenta de que esto generaría desconexión, y yo necesitaba un nuevo plan. En vez de desestimar su afirmación, podría usar el momento para crear una conexión. Le pregunté qué había pasado para que ella se sintiera así. Me dijo que en los días anteriores, medio el tiempo mientras metía a mi hija mayor en la cama. Aparentemente, yo pasaba más tiempo con mi hija mayor durante la rutina de la hora de acostarse que con ella. Lista para defenderme, me detuve y consideré su observación. Ella tenía razón. Procedimos a tener una conversación sobre mi amor por ella, su hermana y mi deseo de ser más consciente de sus sentimientos sobre la rutina de la hora de dormir. Le pedí perdón y le dije que intentaría ser mejor. A través de las lágrimas, ella me perdonó. Déjenme decirles: Hubo una conexión construida esa noche que me ayudó a entender mejor su corazón.

Crianza de los Hijos en los Extremos

Cuando nos conectamos bien con nuestros hijos, aprovechamos nuestros instintos naturales de crianza para saber cuándo algo va bien con ellos o cuándo algo va mal. Cuando tenemos esta cercanía, nuestros hijos naturalmente querrán hacernos felices a cambio.

Desafortunadamente, muchas veces es difícil aprovechar nuestros instintos de crianza debido a nuestra actividad y distracción personal. ¿Podemos, sin ser demasiado atrevi-

dos, decir que muchos de nosotros tratamos de ser padres en nuestro tiempo libre?

Ser padres en nuestro tiempo libre significa que dejamos pasar los momentos de enseñar y formar a nuestros hijos porque no hay tiempo en el horario para parar y corregir, parar y redirigir, o parar y amar. Los momentos reales de “crianza” se vuelven inconsistentes y fragmentados. ¿Recuerdas a Olivia al principio de este libro? Sus padres estaban desconectados, y Olivia estaba claramente luchando, aunque ni ella ni sus padres se daban cuenta de ello.

La crianza “helicóptero” se encuentra en el otro extremo del espectro. Un padre «helicóptero» es sobreprotector o tiene un interés excesivo en la vida del niño. Tratan de arreglar los desórdenes del niño o trabajan activamente para asegurarse



de que el niño no experimente nada negativo. El problema con esto es que no permite que el niño desarrolle habilidades que le ayudarán más tarde en la vida, como la resiliencia y la independencia. Aunque parece que el padre está trabajando para el niño dándole lo que quiere (calificaciones, tabletas, amistades), el niño realmente sólo quiere que el padre se concentre en construir una relación con ellos.

La mejor estructura familiar, como ya señalamos en el capítulo anterior, es aquella en la que los padres comparten la unión más cercana en la familia. ¿Recuerdas el escenario de la Trinidad? Imagínate hacer algo similar como una familia. La cultura moderna, centrada en el niño, pone al niño en el centro del círculo familiar y los padres giran alrededor del niño. La familia gira en torno al niño. ¿Qué ve el niño desde esta perspectiva?

¿Y si ponemos a los padres en el centro de la familia, mirándonos los unos a los otros, sabiendo que el acto sagrado del matrimonio significa que hay una unión inquebrantable entre Cristo y la pareja? El cuadro completo sería Cristo en el centro, la pareja tomada de la mano y mirándose a los ojos, y el niño girando alrededor de los padres mientras él o ella observa y aprende a amar. Esta es la conexión más profunda en la crianza de los hijos.

¿Cómo te sientes cuando lees sobre la familia estructurada de esta manera?

Pregúntate

Las relaciones cercanas se construyen a partir de experiencias compartidas que nos permiten conectarnos profunda o íntimamente entre nosotros de manera tácita. No tienes que hacer nada complicado para conectarte; es como enamorarse. Cuando mi esposo y yo estábamos de noviazgo, mi familia y amigos solían bromear con nosotros diciendo que podían ver pajaritos cantando y volando alrededor de nuestras cabezas. Era amor verdadero. Pero no fue hasta que empecé a poner apósitos adhesivos My Little Pony en las cortadas de nuestros hijos o me encontré sentada en el porche discutiendo temas difíciles con mi adolescente que yo experimenté el amor en su mejor momento. Nuestros encuentros diarios entre nosotros aumentan la intimidad y la conexión dentro de nuestras relaciones individuales y dentro de nuestra familia en totalidad.

Los niños, e incluso los adolescentes, tal vez no tienen el lenguaje o la madurez emocional para decirle a los padres lo que necesitan, así que ellos se actúan. Debemos tratar de ver este comportamiento como una forma de comunicación. Es su manera de decir: “Necesito ayuda.” Pam Leo, quien desarrolló Conexión Parental y Desarrollo Óptimo de los Niños ‘Connection Parent and Optimal Child Development’ dice: “El nivel de cooperación que los padres obtienen de sus hijos es usualmente igual al nivel de conexión que los niños sienten con sus padres.”¹⁷ Ella sugiere que cuando necesitemos responder a un niño, podemos preguntarnos,

¿creará la respuesta una conexión o una desconexión? Nos sentimos desconectados cuando nos sentimos heridos y no escuchado. Nos sentimos conectados cuando nos sentimos escuchados y amados.

Formas de Crear Más Conexión

Considera lo siguiente como formas de crear más conexión en su familia. Incluso elegir una o dos áreas para enfocarse ayudará a construir sus conexiones con sus hijos:

Interactúa. Dedicar por lo menos quince minutos al día a interactuar con tu hijo. El cerebro de tu hijo —centrado en las emociones— se desarrolla en un momento especial, ininterrumpido, cálido y amoroso contigo. Derrama tu amor en él o ella, dejándote guiar por ellos durante el tiempo que pasen juntos. Esto es lo que se necesita para que un niño se sienta seguro, conectado y amado.

Atención. Tu hijo necesita toda su atención para conectarse. Su compromiso total también es necesario. Si quieres conectar con tus hijos, aprendí que no es suficiente verlos jugar; ¡necesitamos jugar con ellos (esa es la parte de la interacción)! Evita la necesidad de sugerir o dirigir, sino que más bien sigue a tu hijo. Jugar con los más pequeños o hablar con los mayores sobre su día es un desafío después de un largo día de trabajo, pero los beneficios superan el costo. Cuando tomo el tiempo para interactuar con mis hijos a su nivel, ellos son más felices, más tranquilos y coopera-

tivos durante horas después. Cuando se sientan amados, harán mejor contacto visual, sonreirán más, se reirán, darán abrazos espontáneos y demostraciones de afecto, y ¡obedecerán mejor! Su hijo se sentirá profundamente nutrido y conectado, y usted también, lo cual se convertirá el cimiento de su relación en los años por venir.

Jugar y hablar con sus hijos demuestra que usted los ama más que cualquier otra cosa que pueda hacer o decir. ¿Qué puede cambiar en su horario para permitir más tiempo de juego?

Tiempos sin dispositivos. Los estudios demuestran que la mera presencia de teléfonos móviles tiene un impacto negativo en la forma en que interactuamos entre nosotros. En la era de los zumbidos, vibraciones y pitidos, necesitamos enfatizar un contacto humano que sea totalmente libre de aparatos. Tenemos que enseñar habilidades ahora que, en el pasado, eran naturales. Algunas de esas habilidades son cómo compartir una comida, cómo tener conversaciones significativas y cómo vivir una vida que no requiera distracción. Si nuestros hijos aprenden a interactuar con los demás, tendrán menos probabilidades de terminar aislados y de sufrir ansiedad y depresión. Considera la posibilidad de tener horarios “sin dispositivos”, lo cual incluye todas las comidas, paseos en el auto, caminatas o cualquier momento en que el objetivo sea estar juntos y conectarse.

Uno de los momentos más profundos que recuerdo con respecto a la conexión de padre-hijo es cuando vi a una mamá dándole leche a su bebé recién nacido en un biberón con su mano izquierda mientras se desplazaba por Instagram con su mano derecha. Mi corazón se derrumbó. Es fácil en nuestras vidas agitadas no parar lo suficiente como para mirar a la gente a los ojos. Los niños se desarrollan especialmente gracias a la conexión emocional que se establece a través del contacto visual. Cada vez que un niño pide atención o nos pide que colguemos un teléfono, un iPad o un ordenador portátil, debemos hacerlo inmediatamente y mirarlo a los ojos.

No estoy diciendo que toda la tecnología sea mala para las familias. De hecho, algunos de los mejores momentos de nuestra familia involucran FaceTime con los abuelos y primos que viven en diferentes partes del país. Nuestro hijo aprendió a cambiar el aceite del coche y a resolver un cubo de Rubik en YouTube (en modo “búsqueda segura”, ¡por supuesto!). Una de mis hijas quería reordenar su habitación y pidió que le descargáramos una aplicación de diseño de la habitación para que pudiéramos configurar su espacio para que fuera exactamente como ella lo había imaginado. Mis hijas y yo también hemos jugado rondas interminables de Bingo en el iPad. ¡Ustedes pueden divertirse! Las publicaciones en Facebook de la abuela son temas de conversaciones alegres. (Tal vez tómate un descanso de Facebook por un día o dos, abuelita).

¿Qué necesitamos cambiar en el horario para que podamos ir más despacio y estar presentes con nuestros seres queridos? No seremos capaces de lograr esto todo el tiempo, pero cuanto más lo hagamos, más nos encontraremos a nosotros mismos cambiando para estar plenamente presentes (y nuestros corazones derritiéndose) mucho más. Esto necesitará un trabajo serio, ¡pero realmente valdrá la pena!

Bien venir las emociones. Puede sonar un poco espantoso, pero si un niño no tiene la oportunidad de compartir sus emociones, los sentimientos saldrán más tarde, y generalmente hacia el lado opuesto. Sanar los disgustos de nuestros hijos lo antes posible les traerá

alivio y nos acercará a ellos. Habrá momentos en que nuestros hijos estén enojados, y puede que no sepamos qué hacer con esa fuerte emoción, pero podemos mirar más allá de esa ira hacia la emoción subyacente, como la tristeza o el miedo, justo debajo de la superficie. Él o ella puede sentirse lo suficientemente cómodo para compartir esa fuerte emoción si podemos reconocer todos esos sentimientos y ofrecer entendimiento del dolor. Eso crea seguridad para que él o ella pueda moverse a través de esas emociones y volver a la conexión. Después, él o ella se sentirá más relajado, cooperativo y más cerca de nosotros. (Sí, esto es muy, muy difícil. Regular las emociones en la cara de un niño molesto es una de las partes más difíciles de la crianza de los hijos. Pero, eso no significa que estamos excusados de intentarlo).

El blog Feliz Tu, Familia Feliz ‘Happy You, Happy Family’ ofrece una serie de frases útiles para ayudar a su hijo a lidiar con las emociones :¹⁸

- *“Dime cómo te sientes. Quiero entender.”* Esta es una afirmación empática que es más efectiva cuando se comparte el contacto visual y se está escuchando.
- *“Está bien sentirse...”* Las emociones reprimidas tienden a intensificarse. Hágales saber que lo resolverán juntos.
- *“¿Puedo darte un abrazo?”* Un abrazo de seis segundos es el tiempo recomendado para que la oxitocina y la serotonina (los químicos de la conexión en el cerebro) fluyan.
- *“¿Cómo puedo ayudarte?”* Esta pregunta le hace pensar en soluciones para que el enfoque ya no sea la emoción negativa.
- *“Lo siento por...”* Sí, tienes que disculparte por tu mal comportamiento, por no escuchar. Sin embargo, mantén la frase “pero, tú...” fuera de pedir perdón. ¡No se permiten ‘pero...’! Incluso mejor es añadir a tu disculpa la manera específica en que prometes cambiar.

Cuando Pierden la Calma con sus Hijos

Perdemos la calma con nuestros hijos; es simplemente la realidad de ser gente imperfecta. Perder la calma puede ocurrir por diferentes razones, como sentirse cansado, temeroso de su bienestar, hambriento o molesto por nuestras propias razones. Cuando un niño toma una mala decisión o actúa mal, esto puede “presionar nuestros botones.” Es fácil reaccionar en lugar de responder. Una vez que nos damos cuenta de que hemos creado una desconexión, necesitamos elegir reconectarnos lo más pronto posible reconociendo que hemos dicho o hecho algo hiriente, disculpándonos y pidiendo perdón, y eligiendo responder a partir de ese momento escuchando y amando.

¿Recuerdas a Patricio al principio de este libro? Su madre se enojó con él cuando lo encontró viendo pornografía. ¿Y si ella hubiera regresado al día siguiente y le hubiera pedido perdón por haber respondido con enojo? ¿Y si ella se hubiera sentado con él y le hubiera dicho: “Lamento cómo te respondí? ¿Quiero que sientas que puedes confiar en mí en estos temas difíciles?” No podemos estar seguros, por supuesto, pero es posible que Patricio hubiera confesado haber visto pornografía y hubiera recibido la ayuda que necesitaba en vez de llevar ese peso en su matrimonio.

Eso dicho, no siempre tendremos la respuesta perfecta, y ni siquiera lo consideremos como una expectativa porque nos dará una razón para reprendernos por haberlo hecho mal.

Todos hemos tenido momentos de acusarnos de ser una “mala mama” o un “mal papa.” Es una mentira que todos tenemos que combatir. Debemos recordarnos a nosotros mismos que estamos haciendo lo mejor que podemos y dejar el resto a Dios. Cuanto más podamos darles a nuestros hijos lo que necesitan, mejor podrán trabajar a través de los momentos en los que somos menos afectuosos.

Conectado a su Hijo Adolescente

Sí, necesitamos una sección dedicada sólo a los adolescentes. Todos los consejos sugeridos arriba todavía se aplican a los adolescentes. Sin embargo, algunos de ellos tendrán que adaptarse a sus necesidades. Piensan que son tan genial ‘cool’ y adultos, pero todavía necesitan y desean el amor y el afecto de sus padres. Una de las mejores tácticas al trabajar con adolescentes es no prestar atención a lo que están proyectando, sino más bien verlos en su totalidad. Ve sus cualidades notables, y haz comentarios sobre todas las cosas maravillosas que notas acerca de ellos. Si podemos convertirnos en un verdadero espejo para ellos, esto construirá una tremenda conexión entre nosotros y nuestros adolescentes.

Aquí hay algunos consejos para amar y conectarse con los adolescentes.

Afirmarlos en la verdad. Declaraciones simples como “buenos días”, “buenas noches” y “te amo” son formas

naturales de reconocerlos. Sin embargo, hay una manera más profunda de conectarse con ellos que les dice la verdad sobre quiénes son. Todos necesitamos esa verdad, pero los adolescentes la necesitan especialmente porque ser adolescente es difícil. Lo comparo con entrar en un túnel. Por un lado, está su niñez y por otro lado la edad adulta. ¡Nunca se sabe de qué extremo del túnel estarán cerca en cualquier dado día u hora! Como dije, no debemos preocuparnos por cómo están actuando, sino amarlos justo donde están. Cuando surgen cosas difíciles, podemos recordarles ciertas verdades como:

- **No eres lo que los demás piensan o dicen de ti.** Por ejemplo, digamos que una hija adolescente acaba de ver una publicación negativa sobre ella en los medios sociales. Puedes decirle que no es lo que los demás piensan o dicen de ella. Ayúdala a cimentar su identidad como hija de Dios. Recuérdale que Dios piensa que ella es excelente y tú también.
- **No eres lo que haces.** Por ejemplo, tu hijo adolescente acaba de reprobado una prueba y está notablemente molesto. Reafírmalo en que es un hijo de Dios, y Dios no mide su valor en lo que hace. Él nos ama sin importar lo que pase. Incluso si fallara 100 pruebas, tú y Dios lo seguirán amando.

- **No eres lo que tienes.** Por ejemplo, si tu hija usa Instagram inevitablemente comenzará a compararse a sí misma, especialmente notando lo que no tiene. Recuérdale que hubo un día en que Dios pensó en ella por primera vez. Pensó en los dones que le daría para que ella pudiera reflejar Su amor. Pensó en los padres que ella necesitaría, el lugar donde nacería y las personas que tendría en su vida. Cada detalle sobre sí misma fue planeado y considerado bueno. Ella tiene todo lo que necesita y no le faltará nada en su vida porque es hija del Rey.

- **No eres como te sientes.** Los años de la adolescencia traen consigo emociones fuertes. Anímalos a usar las descripciones apropiadas de cómo se sienten. Por ejemplo, “me siento deprimido” en debes de “estoy deprimido”, “me siento enojado” en debes de “estoy enojado.” Esto ayuda a mantener la distinción entre su identidad (que no puede cambiar) y cómo se sienten. Cuando su hijo o hija desarrolle esta capacidad y pueda articular las descripciones adecuadas de cómo se siente, esto le ayudará a ver quién él o ella es, y no su comportamiento.

No voy a mentir: afirmar a los adolescentes es difícil porque tienden a hacernos sentir que no somos deseados. Tenemos que luchar contra eso también en nosotros mismos. La afir-

mación y la aprobación son cruciales en este momento de su vida. Los muchachos jóvenes están luchando con “¿Tengo lo que se necesita?” “¿Estás orgulloso de mí?” “¿Estoy haciendo esto bien?” “¿Me estoy convirtiendo en un hombre?” Las muchachas jóvenes se preguntan: “¿Soy lo suficientemente buena?” “¿Soy bella?” “¿Soy digna de amor?” “¿Qué significa ser una mujer en tus ojos?” Los adolescentes están descifrando verdades fundamentales importantes para toda la vida sobre sí mismos. Nuestro trabajo es ser su mejor alentador, ya sea que muestren gratitud o no. (¡Espero que algún día regresen para darnos las gracias!)

Aquí hay algunas otras cosas que podemos hacer para mostrarles que somos sus principales admiradores y enriquecer nuestra conexión con ellos. Agregar algo pequeño puede hacer una gran diferencia.

Hacer cosas pequeñas. Sorpréndelos con su bocadillo favorito después de la escuela, prepáralos un gran desayuno un sábado por la mañana, o tráeles una bebida que les guste para el viaje de regreso a casa después de la escuela. Un buen GIF al azar también es divertido.

Haz una cita. Haz un esfuerzo para programar “citas” regulares con su adolescente. Vean una película, vayan a pescar, vayan de



excursión, llévalos a una sesión de práctica de manejo o reserva una cita de manicura y pedicura para madre e hija. Juega juegos en línea con tus hijos. ¡Pasar más tiempo juntos es una manera segura de mantener la unión fuerte entre ustedes y divertirse haciéndolo!

Estar disponible. Otro ajuste en la crianza de los adolescentes es estar disponible para que cuando estén listos para hablar, nosotros estemos allí. He pasado innumerables noches con nuestro hijo esperando a que se vaya a la cama, por si acaso quería hablar. Era un gran sacrificio acostarse tarde, pero valió la pena por esos pocos momentos preciosos que conectamos. La necesidad de estar disponible para ellos es un desafío y requiere ajustes a los horarios para acomodarse a esta nueva realidad.

Sólo escucha. Los adolescentes necesitan padres que estén genuinamente interesados en lo que tienen que decir. Se enfrentan a desafíos como la lucha con las calificaciones, el rechazo, la tentación de ver pornografía, los acosadores, o simplemente sentirse agobiados. Debemos dar la bienvenida y animar a nuestros adolescentes a que vengan a nosotros en cualquier momento que necesiten hablar, hacer preguntas o llorar en una zona libre de juicios.

Cuando un Adolescente no quiere Conectarse

Dependiendo de la fuerza de nuestras relaciones con nuestros adolescentes, es posible que no quieran conectarse con nosotros. Tenemos que darnos un pequeño respiro. Como padres, hacemos todo lo posible para criar a nuestros hijos, pero la verdad es que puede que hayamos dañado nuestra relación con nuestro adolescente a lo largo del camino. Puede que no sepan cómo reconectarse con nosotros. Tal vez el adolescente se aleja de nosotros debido a la vergüenza o a la culpabilidad. ¡No te desanimes! No hay nada más que deseen que estar conectados con nosotros. Si la distancia entre nosotros es enorme, entonces nos costará un poco de trabajo de nuestra parte cerrar la brecha. Aquí hay algunas sugerencias para reconectarse con un adolescente:

Oración. Pídele a Dios que te ayude a reconectarse con su hijo adolescente. Pídele que le muestre cómo organizar las circunstancias de su vida para que sea posible llegar al corazón de su hijo adolescente. Ruega a Dios que este muy presente en la vida de su hijo.

Disponibilidad. La disponibilidad es lo mismo que lo indicado anteriormente, pero con un giro adicional. Puedes decir: “Cuando estés listo para hablar, aquí estoy.”

Paciencia. La reconexión no ocurre de noche a día. Sé paciente. Trabaja activamente en los puntos mencionados

anteriormente, sé diligente en salir de ti mismo para estar disponible, anima, y afirma en la verdad acerca de quiénes son como hijos de Dios. Todas las personas, incluyendo los adolescentes, disfrutan absorbiendo de toda esa verdad y positividad. Te los ganarás con tu amor firme.

Las Conexiones nos Prepara para los Tiempos Difíciles

La relación entre padres-hijo durante la adolescencia es similar a la de los “terribles dos años.” Los adolescentes están experimentando cosas nuevas, expandiendo los límites, “presionando botones” y con berrinches. Los años de la adolescencia son esenciales para aprender a manejar la independencia. La diferencia entre los “terribles dos años” y los años difíciles de la adolescencia es que los adolescentes están tomando decisiones que pueden tener consecuencias reales y serias en sus vidas. Mirando la historia de Patricio de nuevo, su mamá creó una desconexión y estableció un amor basado en el rendimiento. Cuando ella lo avergonzó por mirar pornografía, ocurrió una desconexión inmediata, que lo llevó a un uso aún más profundo de la pornografía.

Los estudios realizados en los cerebros de los adolescentes sugieren que sus lóbulos frontales no están completamente desarrollados hasta los principios de los años veinte. El lóbulo frontal es responsable de la inhibición del comportamiento. En este lugar se toman decisiones sobre el bien y el mal, así como sobre la causa y el efecto en las relaciones. Gargi Talukder explica,

Los resultados de estos estudios no significan que un adolescente siempre tome decisiones irracionales. Sin embargo, sugieren que los adolescentes necesitan orientación a medida que se desarrollan sus cerebros, especialmente en el ámbito del control de los impulsos emocionales para poder tomar decisiones racionales. Cada vez está más claro que el cerebro del adolescente es un trabajo en progreso, y que los padres y educadores pueden ayudar a este progreso a través de una comunicación abierta y límites claros.¹⁹

La creación de una comunicación sana y abierta con los adolescentes les dará un lugar seguro al que acudir cuando sus decisiones espontáneas los lleven al fracaso. Estarán más dispuestos a acercarse a un padre cuando ellos encuentren dificultades. En el caso de la pornografía, un historial de conexión segura con los padres les ayudará a confiar en uno de ellos cuando estén asustados o preocupados por una exposición inadvertida a la pornografía, la presión de los compañeros o el uso continuado de la pornografía. Esto a su vez reducirá el riesgo de adicción a la pornografía.

Usted puede aprender más acerca de cómo hablar con sus adolescentes acerca de la pornografía en el libro electrónico de Covenant Eyes Confiados.

No Prayer Goes Unanswered

Hablar sobre la conexión puede hacernos sentir que hemos perdido algunas oportunidades con nuestros hijos. ¡Ser padre es la cosa más difícil que vamos a hacer! Ahora no es el momento de ser duros con nosotros mismos o hacia nuestros cónyuges por los fracasos del pasado. Ahora es el momento, sin embargo, de ser receptivos y estar dispuestos a avanzar de nuevo.

Podemos sentir que no somos los mejores padres, pero somos parte del plan de Dios. Él nos dio a nuestras hijas e hijos. Él desea trabajar a través de nosotros para formar la obra maestra para la que creó a nuestros hijos. Somos un instrumento en manos del Artista. Dios nos escogió para ser los padres de nuestros

“Los niños y los adolescentes son como los teléfonos en busca de señal, y esperan tener suficientes barras de recepción para comunicarse con usted.” ¿Cuáles son las formas en que puede estar abierto hoy a las señales de tus hijos?

hijos, y obrará milagros en nosotros precisamente a través de nuestros esfuerzos para conectarnos con nuestros hijos. ¡Dios nos ha dado la misión de dar «buen fruto» (Mateo 7,17)! Él está derramando abundantes gracias sobre nosotros como padres para que tengamos éxito. Debemos pedirle que nos dé los ojos para ver a nuestros hijos o hijas de la manera

que Él desea que los veamos. ¡Él ve a todos en su totalidad! Si pedimos los mismos ojos para ver, entonces podemos responder con una vida de oración y sacrificio por nuestros hijos. Ninguna oración por el bienestar de ellos queda sin respuesta.

Amor Incondicional

El amor es la más básica de las necesidades humanas. Cuando nuestros niños o adolescentes e incluso nuestros cónyuges saben que los amamos, se sienten valorados y significativos. La profunda seguridad que viene de nuestro amor incondicional es un mero reflejo del amor que Dios tiene por ellos.

Recuerdo haber trabajado con una mujer joven, de unos dieciséis años, sobre su relación con Dios. Ella era muy abierta en cuanto su duda en permitir que Dios se le acercara. Ella dijo que, si Él se acercaba a ella, Él vería “qué desastre soy.” Para que me aclare, le pregunté: “¿Qué pasa si Dios ve el desastre que eres?” Ella confiadamente dijo que Él la amaría menos.

Le ofrecí otra forma de ver a Dios. A veces ponemos ideas humanas en Dios basadas en nuestras experiencias, como creer que nos amaría menos según lo que hagamos. Por ejemplo, si le va bien en una prueba, sus padres podrían quererla más que si le va mal en una prueba. El amor de Dios, sin embargo, es incondicional. Él nunca retiene su amor. Él es Amor, así que retener cualquier cosa negaría Su propia naturaleza.

En el momento en que se dio cuenta de que el amor de Dios

no estaba basado en su desempeño, las lágrimas comenzaron a correr por sus preciosas mejillas. Se sentó en silencio durante lo que pareció cinco minutos mientras Dios se volvía a presentar a ella. Fue un encuentro hermoso.

Si sólo expresamos amor el cuándo nuestro hijo marca un gol en un partido de fútbol o nuestra hija gana el puesto de instrumentista principal en la banda de la escuela, él o ella pueden interpretar nuestra respuesta como un amor hacia ellos basado en sus acciones. El amor condicional es “amor si...” o “amor por.” Como padres, el amor condicional es mayormente subconsciente, pero tiene el potencial de ser una fuerza destructiva en los corazones de nuestros hijos.

Como cristianos, estamos llamados a amar como Dios ama, incondicional. El amor que damos puede ser sin importar si nuestra hija consiguió el papel principal que ambos esperábamos o si nuestro hijo impidió o no que el otro equipo marcara. El amor incondicional responde poniendo nuestros brazos sobre sus hombros o, mejor aún, abrazándolos y diciéndoles, “Hiciste lo mejor que pudiste. Estoy tan orgulloso de ti.” El amor como Dios, divino, significa, “No hay nada que puedas hacer para que te ame más. Nunca perderás mi amor.”

05.

Uniéndolo Todo

Las relaciones familiares son un medio principal que Dios usa para perfeccionarnos y desafiarnos a ser todo lo que hemos sido creados a ser. La Iglesia Católica incluso llama a la familia una “iglesia doméstica” porque las familias son el grupo más pequeño de fieles reunidos . Para proteger y hacer crecer nuestras pequeñas iglesias en el hogar, podemos reunirnos a la hora de la comida, orar y adorar juntos, y tener un tiempo regular uno a uno como cónyuges y con cada niño. Idealmente, nuestras interacciones amorosas, enfocadas y diarias como cónyuges y padres fortalecen los cimientos de nuestras relaciones con Dios y entre nosotros. Vale la pena esforzarse por el amor, y cada momento que se pasa alimentando en un corazón la intimidad que anhela es un tiempo bien gastado eternamente.

La pornografía es una seria amenaza contra la conexión para nuestras familias. Debido a que es tan accesible, y dados sus efectos adversos a largo plazo en las relaciones, debe-

mos tomarnos en serio nuestra responsabilidad de proteger a nuestros matrimonios y nuestros hijos. Para tener éxito en proteger y guiar a nuestros hijos, se necesitan tres cosas:

- ▶ relaciones saludables
- ▶ educación continua
- ▶ rendición de cuentas

Todo este libro ha sido sobre la construcción de relaciones saludables con nuestros hijos. ¿Y las otras dos cosas?

La Información Correcta

Los padres de la otra generación no tenían la preocupación diaria de cuándo o si su hijo estuviera expuesto a imágenes explícitas. Ni era necesario que los padres prepararan a sus hijos para una posible reacción en cadena, desencadenada por la exposición inadvertida a la pornografía, de mentiras y distorsiones sobre la verdad y el significado de la sexualidad humana, el valor, la imagen de sí mismos y la forma en que ven a los demás. Nosotros, por otro lado, tenemos que aprender a criar niños conectados a la tecnología. Tendremos que ayudarles sin miedo a navegar la exposición en línea y los peligros de contenidos que dañan las relaciones.

Nuestros hijos navegan diario por campos minados, por lo que no podemos mirar hacia otro lado ni tener miedo

de conversaciones difíciles. ¡Aceptemos un nuevo desafío de crianza con confianza! Aprende sobre los peligros de la pornografía, cómo reparar las relaciones desconectadas y ayudar a otros a hacer lo mismo. Busca en la sección de recursos al final del libro herramientas útiles para mantenerte educado.

Una Hogar Responsable

En capítulos anteriores, exploramos la importancia de la conexión y la apertura entre los padres y sus hijos, así como entre los cónyuges. Las tecnologías que nos permiten ocultar lo que hacemos en línea han amenazado la conexión y la apertura en nuestras familias, y posteriormente, esa tecnología ha abierto la puerta a las mentiras, el aislamiento y las vidas bifurcadas. **¿Cómo se vería en su hogar si la rendición de cuentas fuera uno de sus valores familiares?**

Durante años, cuando los padres trataban de proteger a sus hijos en línea, implementaron herramientas de filtrado para limitar el acceso a contenido explícito en línea. Ciertamente se necesitan filtros, especialmente para los niños pequeños, porque la exposición involuntaria suele ser la forma en que la mayoría de los niños se exponen a la pornografía. Los filtros pueden ayudar, pero los filtros por sí solos no son suficientes porque no proveen la conexión interpersonal que se requiere para asegurar una conversación continua sobre el tema. La rendición de cuentas, por otra parte, se vuelve más importante a medida que los niños crecen. La exposición una vez

inadvertida puede convertirse en curiosidad y búsqueda de material explícito. La conexión y las conversaciones, sin embargo, proveen un espacio seguro para que esa curiosidad natural ocurra y para que el niño obtenga las respuestas que está buscando de usted. La rendición de cuentas requiere apertura y respeto entre el niño y sus padres, y entre los cónyuges. Es dentro de las conversaciones que los padres imparten la sabiduría necesaria, brindan aliento y proveen la corrección necesaria.

El software de rendición de cuentas de Covenant Eyes que se descarga a sus dispositivos es una herramienta valiosa para las familias. El software monitorea su pantalla, buscando específicamente cualquier signo de imágenes pornográficas. Los padres reciben un resumen del informe de actividad 'Activity Feed.' El resumen provee la información necesaria para iniciar una conversación amorosa y preocupada.

El tiempo ha demostrado que los niños que crecen con la responsabilidad de sus cuentas son más capaces de auto-gobernar sus acciones en línea. Saber que son responsables hace que la gente piense más críticamente sobre lo que hacen en línea. Cuando los niños y adolescentes no están experimentando una exposición a largo plazo a la pornografía, no hacen de la pornografía una herramienta de afrontamiento cuando están aburridos, solos o estresados. En cambio, como la pornografía no es una opción, buscan salidas más saludables. Aprender la manera apropiada de lidiar con los sentimientos será de mucho provecho más adelante en la

vida cuando sus hijos tengan que lidiar con el estrés del trabajo, los desafíos financieros o las nuevas relaciones.

Un estudio realizado por el Grupo Barna en 2016 mostró que los padres tienen más éxito en transmitir sus valores a sus hijos cuando están presentes tanto la rendición de cuentas como una sólida fe cristiana presente. Cuando se les preguntó si la pornografía es buena o mala para la sociedad, el 44% de la población general, de 13 a 69 años de edad, era “indiferente”, lo que significa que la pornografía no era ni buena ni mala, y el 11% pensaba que la pornografía era buena! Cuando se planteó la misma pregunta a los usuarios de software de rendición de cuentas; en este caso, Covenant Eyes, el 99% dijo que la pornografía era mala para la sociedad. Se encontraron resultados similares cuando se les preguntó sobre el ‘sexting’: de la población general, el 41% dijo que había enviado una imagen desnuda; de los usuarios de Covenant Eyes, ese número bajó al 14%. Los resultados de este estudio no deberían ser una sorpresa; más bien, debe darnos esperanza y fortalecernos para las luchas que indudablemente surgirán entre padres e hijos, particularmente durante los años de la adolescencia.

Como la mayoría de los padres, mi esposo y yo experimentamos de primera mano las “negociaciones” semanales con nuestro hijo. Al igual que los adolescentes, él quería más acceso al internet, menos barreras y menos responsabilidad. Sin embargo, intentamos encontrar el equilibrio adecuado de acceso con menos filtros, al mismo tiempo que seguíamos

convencidos de que la rendición de cuentas tenía que seguir existiendo. Nuestra persistencia fue recompensada cuando después de completar el primer semestre de mi hijo en la universidad, recibimos una carta de Navidad de él agradeciéndonos por no haber cedido cuando él quiso empujar los límites.

Padres, hay un inevitable retroceso cuando se establecen límites con nuestros hijos. Cuando los límites se establecen con espíritu de prudencia y buen juicio, y no de miedo, podemos sentirnos seguros al saber que estamos haciendo lo mejor para nuestro hijo.

Estadísticas como las que fueron proveídas en el estudio de Barna nos muestran que los límites tecnológicos dados a una edad temprana son fructíferos, y es probable que impidan que nuestros hijos tengan una visión normalizada de la pornografía, como sucede con demasiada frecuencia con los jóvenes de hoy en día.

La Fuente de Energía Definitiva

No hay tal cosa como una familia perfecta, pero ¡existen familias saludables! Todos deseamos sentirnos amados, seguros, cálidos y en relaciones a las que pertenecemos. Con intencionalidad y valentía, podemos hacer los pequeños ajustes necesarios aquí y allá para que nuestras relaciones sean fructuosas. Las familias saludables crecen a partir de relaciones fuertes. Una familia bien conectada se constituye

a través de tiempo de calidad, excelente comunicación, trabajo en equipo, apreciación y, por supuesto, con una base sólida en la fe cristiana.

Que Dios nos enseñe a amarnos los unos a los otros como Él nos ama para que todos podamos estar... **conectados**.

Oración para una Familia Conectada²²

Señor, ayúdanos a desarrollarnos en una familia saludable donde...

Nos afirmemos y apoyemos mutuamente

Mostremos aprecio por el otro de manera clara y regular

Compartamos afección

Tengamos buenos patrones de comunicación

Nos comprometamos mutuamente en las buenas y en las malas

Tengamos un sentido de responsabilidad compartida

Compartamos la fe juntos

Valoremos el servicio a los demás

Pasemos tiempo juntos

Encontremos un buen equilibrio entre el tiempo juntos y el tiempo a solas

Compartamos la diversión

Y tengamos tradiciones y celebraciones familiares significativas.

Deja que nuestro amor por los demás nos señale el camino hacia tu amor y perdón

infinitos e incondicionales.

Amén.



El Desafío de la Familia Digital Segura le regalara herramientas prácticas para crear conexiones saludables en su hogar.

¡Envíe un mensaje de texto HOGAR al 66866 para comenzar el Desafío hoy!

Apéndice de Conectado

¿Por qué es tan Malo la Pornografía?

Este libro fue escrito bajo la suposición de que usted cree que la pornografía es mala, ya sea como pecado o como actividad física y socialmente dañina. Pero puede ser que no entiendas por qué y cómo la pornografía daña a las personas, y particularmente niños. Este apéndice está diseñado para proveer un alto nivel de descripción general de algunas de las formas en que la pornografía es dañina, tanto como pecado y como una cuestión física. Para obtener más información sobre la ciencia del uso de la pornografía, visite www.covenanteyes.com.

La Pornografía Daña Nuestras Relaciones

Si Dios realmente ha diseñado el sexo para que sea sagrado entre uno hombre y una mujer, entonces cualquier cosa que se desvíe de ese El plan debe entenderse como un pecado, incluida la pornografía.

La pornografía daña nuestra relación con Dios, que nos ha llamado en una comunión santa y perfecta consigo mismo. Toma lo que Jesús dice en el Sermón de la Montaña:

“Pero yo les digo que cualquiera que mira con deseos a una mujer, ya adulteró con ella en su corazón.” (Mateo 5:28).

¿Qué es la pornografía si no mirar a alguien en la pantalla con lujuria?

La pornografía daña nuestro cuerpo. San Pablo dice en 1 Corintios 6:18-20:

Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo. ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

Esto tampoco es metafórico. La neurociencia ha demostrado ahora la pornografía daña el propio cerebro del espectador. Nos sumergiremos más profundamente en eso en un momento.

La pornografía daña a la Iglesia— Como escribe San Pablo en 1 Corintios 6:15, “¿No saben que sus cuerpos son miembros de Cristo? ¿Tomaré, acaso, los miembros de Cristo y los haré miembros de una ramera? ¡De ningún modo! “

Cada video pornográfico no confesado y sin arrepentimiento una persona mira o envía ‘sexting’ se convierte en una barrera entre esa persona y la Iglesia, el cuerpo de Cristo. El sentido de culpa o vergüenza puede impedir que el espectador sirva a su máxima capacidad. Incluso si están enmascarando su pecado con servicio, es muy probable que estén reteniendo una parte de ellos mismos, escondiéndose detrás de una ilusión, y sin querer lastimando a su comunidad de fe local en el proceso.

La pornografía daña a nuestro cónyuge (incluso si aún no estamos casados). La Teología del Cuerpo ‘Theology of the Body’ se expande en las escrituras pasajes que exploran cómo dos se convierten en uno. Mark Houck, Co-Fundador y Presidente de The King’s Men e invitado escritor del blog Covenant Eyes, utiliza La Teología del Cuerpo ‘Theology of the Body’ para explorar los impactos de la pornografía en el matrimonio:

El Papa San Juan Pablo II] nos dice que “el hecho fundamental de la existencia humana en cada etapa de su historia es que Dios ‘los creó hombre y mujer’ (Teología del Cuerpo ‘Theology of the Body’, p. 74). El hombre y la mujer fueron creados para el matrimonio, y “en el misterio de [esta]

creación, el hombre y la mujer [se convierten] en un don mutuo” (p. 75). La pornografía, y más específicamente masturbación, representa una privación del regalo y por lo tanto el exacto “opuesto de esta ‘acogida’ o ‘aceptación’ del otro ser humano como un regalo” (p. 70). En su forma más verdadera, el acto conyugal debe reflejan siempre la “aceptación recíproca del otro” (p. 70). **La pornografía pervierte el acto conyugal porque reduce la donación mutua de marido y mujer a un objeto de lujuria.** La pornografía entrena al cónyuge a mirar a su cónyuge como un objeto para su placer solamente. En otras palabras, el acto conyugal se convierte en un acto de uso y como resultado, los cónyuges se usan mutuamente para sus propios objetivos egoístas.¹

Nuevamente, profundizaremos en la ciencia que respalda esto en breve, pero vale la pena señalar que este pecado contra los cónyuges es cierto incluso si el espectador aún no está casado. ¿Recuerda la historia de Patrick del comienzo de este libro? Los hábitos pornográficos que desarrolló cuando era niño tuvo repercusiones muy reales en su matrimonio como un La pornografía, y más específicamente masturbación, representa una privación del regalo y por lo tanto el exacto “opuesto de esta ‘acogida’ o ‘aceptación’ del otro ser humano como un regalo” (p. 70). En su forma más verdadera, el acto conyugal debe reflejan siempre la “aceptación recíproca del otro” (p. 70). La pornografía pervierte el acto conyugal porque reduce la donación mutua de marido y mujer a un objeto de lujuria. La pornografía entrena al cónyuge a mirar a su cónyuge como un objeto para su placer

solamente. En otras palabras, el acto conyugal se convierte en un acto de uso y como resultado, los cónyuges se usan mutuamente para sus propios objetivos egoístas.¹

Nuevamente, profundizaremos en la ciencia que respalda esto en breve, pero vale la pena señalar que este pecado contra los cónyuges es cierto incluso si el espectador aún no está casado. ¿Recuerda la historia de Patrick del comienzo de este libro? Los hábitos pornográficos que desarrolló cuando era niño tuvo repercusiones muy reales en su matrimonio como un adulto.

La pornografía daña otras relaciones. La pornografía nos hace mirar a todos de manera diferente. Un estudio mostró que los hombres que vieron 5 horas de pornografía durante un período de 6 semanas mostraron una caída del 46% en el apoyo a los derechos de las mujeres en comparación con los que no vieron pornografía en absoluto. Entre las mujeres, bajó 30%.² El uso de la pornografía hace que las personas se vean como algo menos que congéneres hijos de Dios. Hace que el espectador se eleve el estatus de los hombres y rebajar el estatus de las mujeres cuando, en realidad, “No hay ni judío ni griego, no hay esclavo ni libre, no hay hombre ni mujer, porque todos son uno en Cristo Jesús” (Gálatas 3:28).

La pornografía daña a las estrellas de porno y explota a mujeres y niños. Además de cometer adulterio en su corazón con estrellas de porno, la pornografía es un problema

importante de justicia social. Incluso si solo mira pornografía amateur y nunca gastes un centavo en él, la pornografía es un sistema alimentador para el tráfico sexual. Aumento de la audiencia conduce a la necesidad de más variedad, lo que significa más estrellas de porno, que muchas veces son drogados y abusados por el placer de ver de la audiencia.

La Pornografía como Asunto de Salud

If knowing the moral issues of pornography isn't enough, there are significant health impacts as well. Every time a person views or participates in a sexual activity, their brain mixes up a gigantic health cocktail, wiring them to get turned on by their partner (whether the partner is physical or digital). Here are just a few of the chemicals in play:

- **La dopamina** ayuda al cerebro a recordar qué es interesante y cómo responder a ella. Eso enfoca la mente en una tarea específica mientras otros son ignorados y dicen: “¡Oye, haz esto ahora!” Provee una recompensa neurológica que se siente bien. y ayuda en los antojos de más de la actividad.
- **La norepinefrina** es un neurotransmisor muchas veces asociado con el estrés y la lucha o huida respuesta, ayudando a la gente a estar más alerta. También actúa como una hormona para la excitación sexual y memoria sexual, y nos ayuda a

quemar emociones experiencias en nuestra mente. Ya sea una maravillosa experiencia sexual con nuestro cónyuge o una imagen sexual provocativa, la información se almacena para recordarlo fácilmente con la ayuda de norepinefrina.

- **La oxitocina y la vasopresina** también estimulan los sentimientos de unión y se liberan durante actividad sexual y en el clímax. Su liberación durante la visualización de pornografía y la masturbación funcionan para cimentar el apego de una persona a este comportamiento.

Estos y otros productos químicos funcionan en conjunto para crear un vínculo con su cónyuge. En un matrimonio como Dios lo diseñó, donde un hombre y una mujer son los únicos compañeros sexuales, estos productos químicos ayudan a fortalecer ese vínculo. Esencialmente, nosotros seguir entrenándonos para ser excitados por nuestros cónyuges, y sólo nuestros cónyuges.

La pornografía, por otro lado, desencadena el mismo químico reacciones, pero dan como resultado la vinculación a las imágenes, no gente. Además, estos químicos entrenan al espectador exigir variedad, no monogamia. En lugar de forjar un vínculo fuerte con su cónyuge, el espectador crea lazos con cientos o miles de caras diferentes.

Riesgos Particulares Para los Niños

Como pediatra durante más de 30 años y consultor del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados, La Dra. Sharon Copper ha visto el impacto devastador la pornografía puede tener en la mente de un niño. Ella explica que la pornografía es neurológicamente más dañina a un niño que a un adulto por al menos dos razones.³

1. **Los niños tienen una abundancia de “espejo neuronas” en sus cerebros.** Neuronas espejo convencernos de que cuando vemos algo, en realidad lo estamos experimentando. Cuando un hombre ve pornografía, sus neuronas espejo se activan, eventualmente provocando una erección porque su cuerpo ahora cree que es experimentando sexo.⁴ Con la abundancia de neuronas espejo en niños, investigadores creo que esto hace pornografía más “reales” para ellos.
2. **Los niños tienen una corteza prefrontal inmaduro.** Esta es el área del cerebro que controla el juicio, controla los impulsos, y regula la emoción. Esta región del cerebro no madura hasta que tiene entre 20 y 22 años. Debido a que los niños tienen una corteza prefrontal tan débil, carecen del “control ejecutivo” para detener el flujo de emociones y sensaciones que vienen de la pornografía.

Esta implicación neurológica es aún más angustiosa cuando entendemos cómo los adolescentes ven la pornografía. Según un 2016 encuesta, el 53% de los adolescentes hablaron sobre la pornografía en una aceptación o manera incluso alentadora; solo 1 de cada 10 cree que es algo malo.⁵ La misma encuesta encontró que el 51% de los adolescentes y adultos jóvenes mujeres usuarias de pornografía habían enviado un sext.⁶ En otras palabras, los adolescentes solo reconocen que la mayoría de ellos usan pornografía, y como resultado, se están involucrando en comportamientos riesgosos.

Padres, debemos asumir que nuestros hijos estarán expuestos a la pornografía en algún punto. Pero si nos enfocamos en construir fuertes conexiones con ellos y prepararlos para responder cuando están expuestos a él, podemos transmitir con éxito nuestros valores para nuestros hijos y ayudarlos a mantenerse libres de pornografía de por vida.

1. Houck, Mark, "Pope John Paul II On Pornography," 'Papa Juan Pablo II Sobre la Pornografía' Covenant Eyes, December 28, 2009. Accessed December 18, 2019, from <http://www.covenanteyes.com/2009/12/28/pope-john-paul-ii-on-pornography/>.

2. Zillmann, Dolf, and Bryant, Jennings, "Shifting preferences in pornography consumption," 'Cambio de preferencias en el consumo de pornografía' Communication Research, 13 (4), 1986.

3. Cooper, Sharon, "Pornography Harms Children," 'La Pornografía Dana a los Niños' National Center on Sexual

Exploitation, December 6, 2010. Accessed December 18, 2019 from <https://youtu.be/TFw1Cnuq9jc>.

4. Motluk, Alison, "Mirror neurons control erection response to porn," 'Las neuronas espejo controlan la respuesta de la erección a la pornografía' New Scientist, June 16, 2008. Accessed December 18, 2019 from <https://www.newscientist.com/article/dn14147-mirror-neurons-control-erection-response-to-porn/>.
5. The Barna Group, p. 14.
6. The Barna Group, p. 28



SU PROTECCIÓN ESTÁ EN SUS MANOS

Proteja a su Familia de la Pornografía en el Internet

En la actualidad, los padres enfrentan desafíos cada vez mayores para proteger la inocencia de sus hijos. La pornografía puede entrar en la casa a través de una variedad de puertas. Covenant Eyes software de Responsabilidad 'Covenant Eyes Accountability software' pueden ayudar a los padres a monitorear puertas digitales y enseñar a sus hijos a usar bien la tecnología. Mientras esto podría ser una tarea abrumadora, Covenant Eyes tiene los recursos que necesita para ser el padre que sus hijos necesitan.

Use el código de promoción **SAFEHAVENSUNDAY** para una prueba gratuita de 30-días en covenanteyes.com



SÉ EL PADRE QUE NECESITAN

Descubra las Claves para una Vida de Integridad con STRIVE

¿Es usted un padre o un joven que lucha por superar la compulsión de ver pornografía? Únase a Strive 21- Días de Desafíos 'Strive 21-Day Challenge' con Matt Fradd.

Con su registro gratuito, recibirá:

- Plan paso-a-paso con poderosos videos y desafíos entregado diariamente.
- Acceso exclusivo a actividades interactivas pasadas, actuales y futuras transmisiones en vivo con Matt e invitados especiales.
- Conéctese con hermanos de todo el mundo todos los días en la comunidad en línea.

**Regístrese GRATIS hoy
en Strive21.com**

Referencias y Notas

- 1 Lewis, C. S. *The Four Loves 'Los Cuatro Amores'* (New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1960).
- 2 Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead 'Atreverse Mucho: Cómo el Valor de Ser Vulnerable Transforma la Manera en que Vivimos, Amamos, Criamos y Guiamos.'* (Nueva York: Avery, 2015).
- 3 Zurface, Amanda. "Encuesta muestra por qué los padres deben mantener los teléfonos inteligentes 'smartphones' fuera del dormitorio", *Covenant Eyes*, 10 de mayo de 2018. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://www.covenanteyes.com/2018/05/10/parents-keep-smartphones-out-of-bedroom/> (en inglés).
- 4 Brown, Brené. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are 'Los Dones de la Imperfección: Dejar Ir a Quien Crees que Se Supone que Eres y Acepta Quien Eres'* (Central City, MN. Hazelden Publishing, 2010).
- 5 Lamb, Marguerite. *7 Secrets to Raising a Happy Child '7 Secretos de Crear un Hijo Feliz'*. *Parents*. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/fear/raising-happy-children/> (en inglés)
- 6 Butler, Mark H. "¿El uso de la pornografía aumenta la soledad, especialmente entre los jóvenes? Instituto de Estudios de la Familia, 3 de julio de 2018. Consultado el 4 de diciembre 2019 en <https://ifstudies.org/blog/is-pornography-use-increasing-loneliness-particularly-for-young-people> (en inglés).
- 7 Stringer, Jay. *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals Our Way to Healing 'No Deseado: Cómo la Ruptura Sexual Revela Nuestro Camino hacia la Sanación'* (Colorado Springs: NavPress, 2018), pág. 27.
- 8 *Ibid*, pág. 31.
- 9 Hale, Margaret. 'Mi adicción al iPhone me estaba convirtiendo en una madre terrible.' *The Washington Post*, 9 de marzo de 2015. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/03/09/my-iphone-addiction-was-making-me-a-terrible-mom/> (en inglés)
- 10 Traducción de Nouwen, Henri J.M. *The Inner Voice of Love: A Journey Through Anguish to Freedom 'La Voz Interna del Amor: Un Viaje a Través de la Angustia hacia la Libertad'* (Nueva York: Random House, 1996).
- 11 Flear, Sandra, "This is why you lose it with your kids," 'Es por esto que pierdes la calma con tus hijos,' *Hand in Hand*, 28 de febrero de 2019. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://www.handinhandparenting.org/2017/11/lose-it-with-my-kids/> (en inglés)

- 12 Wright, Steve y Wright, Cindy, "Modeling Marriage for Children" 'Siendo Ejemplo del Matrimonio para los Hijos', MarriageMissions. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://marriagemissions.com/modeling-marriage-children-mm-211/> (en inglés)
- 13 Connell, Caroline. "Strong parental relationships build happy children." "Las fuertes relaciones paternas construyen niños felices" Today's Parent, 7 de junio de 2010. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://www.todayparent.com/family/strong-parental-relationships-build-happy-children/> (en inglés).
- 14 McCarthy, Jenna. "What kids learn from your marriage." "Lo que los niños aprenden de su matrimonio" Parents. Accessed
- 15 December 6, 2019, from <https://www.parents.com/parenting/better-parenting/advice/what-kids-learn-from-your-marriage/>.
- 16 "Modeling marriage for children." 'Siendo Ejemplo del Matrimonio para los Hijos', Marriage Missions International. Accessed December 19, 2019, from <https://marriagemissions.com/modeling-marriage-children-mm-211/> (accessed December 6, 2019.)
- 17 Shultz, David. "Divorce rates double when people start watching porn," "El divorcio se duplica cuando la gente empieza a ver pornografía," Science, 26 de agosto de 2016. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://www.sciencemag.org/news/2016/08/divorce-rates-double-when-people-start-watching-porn> (en inglés)
- 18 Leo, Pam. "Connecting through filling the love cup," 'Conectando a través de llenar de la copa del amor,' The Natural Child Project.
- 19 Accessed December 6, 2019, from https://www.naturalchild.org/articles/pam_leo/love_cup.html
- 20 Kelly. "10 frases milagrosas para ayudarte a reconectar con tu hijo". Happy You Happy Family. Consultado el 4 de diciembre de 2019 en <https://happyyou-happyfamily.com/how-to-reconnect-with-your-child/>
- 21 Talukder, Gargi. "La toma de decisiones es todavía un trabajo en progreso para los adolescentes", Brain Connection, 20 de marzo de 2013. Consultado el 4 de diciembre de 2019, en <https://brainconnection.brainhq.com/2013/03/20/decision-making-is-still-a-work-in-progress-for-teenagers/> (en inglés).
- 22 Papa Pablo VI, Constitución Dogmática sobre la Iglesia n° 11, LUMEN GENTIUM , 21 de noviembre de 1964. Consultado el 10 de diciembre de 2019 en http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat_ii_const_19641121_lumen-gentium_sp.html
- 23 The Barna Group, The Porn Phenomenon 'El Fenómeno del Porno' (Venture, CA: Barna, 2016).
- 24 Adaptado de Holyspiritcatholic.com, 8 de junio de 2006. Consultado el 4 de diciembre de 2019, en <https://holyspiritcatholic.com/news/family-the-domestic-church-the-church-of-the-home-> (en inglés)

Colaboradores

Melissa Foley es autora, oradora, directora de retiros y ministro de oración y sanación (entrenado en John Paul II Healing Center en Tallahassee, FL y Resurrected Life Ministries en Atlanta). Ha aparecido en programas de EWTN como Mujeres de Gracia y Mujeres Nuevas. Su marido y tres hijos apoyan su entusiasta misión de llevar a las mujeres a una conciencia y experiencia de ser profundamente amado por Dios. Aprenda más sobre Melissa en ella sitio web, **loveyaready.com**

Escritor Principal | Melissa Foley

Editor | Lisa Eldred

Editor | Amanda Zurface, JCL

Editor | Ryan Foley

Diseñadores | Rachael Moss.
Trenton Reese



www.covenanteyes.com • +1 989.720.8000
1525 W. King St., PO Box 637, Owosso, MI 48867

Copyright © 2020 Covenant Eyes Inc.
Screen Accountability is a trademark of Covenant Eyes, Inc.
All rights reserved.