



¿Dónde fue a parar
la disciplina?

EN ESTE NÚMERO

- 3 **TEMA DE PORTADA**
¿Dónde fue a parar
la disciplina?
- 8 **TIERRAS Y GENTES**
Una visita a Honduras
- 10 **AYUDA PARA LAS FAMILIAS**
Qué hacer si te sientes
solo
- 12 **EL PUNTO DE VISTA BÍBLICO**
Los animales
- 14 **TECNOLOGÍA**
La tecnología y usted:
¿quién controla a quién?
- 16 **¿CASUALIDAD O DISEÑO?**
Los bigotes del gato



MÁS INFORMACIÓN EN INTERNET

ARTÍCULOS



LOS JÓVENES PREGUNTAN ¿Lo sé todo sobre los videojuegos?

Este artículo te ayudará a evaluar
tus videojuegos y a darte cuenta del
tiempo que pasas jugando.

(Ve a ENSEÑANZAS BÍBLICAS > JÓVENES)

VIDEOS



HAZTE AMIGO DE JEHOVÁ Hay que perdonar

En este video para niños, Sofía aprende
a perdonar los errores de su hermanito.

(Vaya a ENSEÑANZAS BÍBLICAS > NIÑOS)

¿Dónde fue a parar la disciplina?

En las últimas décadas, la vida de las familias de los países más adelantados ha cambiado muchísimo. Antes, los padres mandaban, y los hijos obedecían. Pero ahora es común que los niños manden, y los padres obedezcan. Veamos las siguientes situaciones basadas en la vida real.



- En una tienda, un niño de cuatro años se encapricha de un juguete. Su madre intenta convencerlo de que lo deje: “¿No tienes ya muchos juguetes?”. Al instante se da cuenta de que no tenía que haber preguntado. El niño empieza a lloriquear y dice: “¡Pero quiero este!”. Con miedo de que acabe como siempre, en una rabieta, la madre cede.



- Mientras un hombre está hablando, su hija de cinco años lo interrumpe: “¡Estoy aburrida, me quiero ir!”. El padre enseguida se agacha y le pregunta con voz dulce: “¿Me das unos minutitos más, cariño?”.



- A Jaimito, un chico de 12 años, de nuevo le han llamado la atención por gritar a su maestra. Su padre está muy molesto, pero no con Jaimito, sino con la maestra. “Es que te tiene manía —le dice a su hijo—. Voy a hablar con el director.”

Aunque estas son situaciones imaginarias, no son para nada exageradas. La realidad es que en muchos hogares los padres toleran el mal comportamiento de los hijos, ceden a sus caprichos y los libran de las consecuencias de sus actos. El libro *The Narcissism Epidemic* (La epidemia del narcisismo) comenta: “Es cada vez más común ver a padres que ceden su autoridad a los hijos [...]. No hace tanto, los niños sabían quién mandaba y tenían claro que no eran ellos”.

Por supuesto, muchos padres ven la importancia de enseñar valores a sus hijos. Por eso procuran darles un buen ejemplo y corregirlos con cariño y firmeza cuando hace falta. Sin embargo, según el libro citado antes, los padres que actúan así “están nadando contra la corriente social”.

¿Cómo hemos llegado hasta este punto?
¿Dónde fue a parar la disciplina?

Los padres pierden autoridad

Hay quienes afirman que los padres empezaron a perder autoridad en la década de 1960, cuando los llamados “expertos” los animaban a ser menos exigentes con sus niños. Les aconsejaban que más que padres, fueran amigos de sus hijos. También les decían que alabarlos era mejor que reprenderlos y que convenía aplaudirles lo que hacían bien en vez de empeñarse en corregirlos. En lugar de aconsejar a los padres que equilibraran los elogios con la disciplina, les daban a entender que, si regañaban a sus hijos, podían alterar su deli-

cado estado emocional y hacer que en el futuro les guardaran rencor.

Poco tiempo después, los expertos comenzaron a promover la autoestima. Parecía como si hubieran descubierto el secreto de la educación infantil: hacer que los hijos se sientan contentos con ellos mismos. Sin duda, es importante hacer que los niños se sientan seguros, pero esa filosofía fue llevada al extremo. Se llegó a recomendar a los padres que, al corregir a sus hijos, evitaran palabras negativas como *no* y *mal*. Debían recordarles continuamente lo mucho que valían y que podían llegar a ser lo que quisieran. Era como si fuera más importante ayudarlos a sentirse bien en vez de a hacer bien las cosas.

Hoy en día hay quienes piensan que dar tanto énfasis a la autoestima solo logra que los niños creen que lo merecen todo y que son los reyes del mundo. Además, según el libro *Generation Me* (La generación Yo), esta tendencia ha hecho que muchos jóvenes “no estén preparados para las críticas y los fracasos que acompañan a la

¿Qué les está enseñando?

¿Se ha visto usted en alguna situación como las siguientes?

- Usted es una supermamá. Después de clases y durante los fines de semana lleva a sus hijos a lecciones de música o de baile, partidos de fútbol, clases de idiomas... lo que sea con tal de que aprendan y estén entretenidos. Tal vez termine muerta, pero piensa que vale la pena

porque así sus hijos sabrán que son el centro de su vida y que haría cualquier cosa por ellos. Al fin y al cabo, ¿no es eso lo que debe hacer una buena madre?

Piense en lo siguiente: ¿Qué aprenderán sus hijos si ven que su madre se mata tan solo para mantenerlos ocupados con cosas que les gusten? ¿Podrían llegar a pensar que

los adultos, y en particular sus padres, están a sus órdenes?

¿Por qué no intenta esto?

Haga que sus hijos vean que usted también tiene cosas que hacer y que necesita descansar. Así aprenderán a ser considerados con usted y a pensar en los demás.

- Tuvo una niñez difícil. Su padre era duro y exigente. Pero usted ha decidido ser

Dar tanto énfasis a la autoestima solo logra que los niños crean que lo merecen todo



vida”. “En el mundo laboral a nadie le preocupa tu autoestima —dice un padre citado en esta obra—. Si le presentas a tu jefe un informe mal hecho, no te va a decir: ‘Me encanta el color del papel que escogiste’.” Este mismo padre añade que hacerles creer a los hijos que todo irá bien, hagan lo que hagan, “no les ayuda en lo más mínimo”.

Hoy una cosa, mañana otra

Las formas de pensar van cambiando con el tiempo, y esto influye en la manera de educar a los hijos. El experto en educación Ronald Morrish afirma: “La manera de disciplinar varía constantemente, *pues refleja los cambios en la sociedad*”.* Por eso, es muy fácil que los padres sean “lleva-

* *Cursivas nuestras; del libro *Secrets of Discipline: 12 Keys for Raising Responsible Children*.*

dos de aquí para allá por todo viento de enseñanza” (Efesios 4:14).

Evidentemente, la permisividad de los padres de hoy tiene consecuencias negativas. Además de debilitar su autoridad, priva a sus hijos de la guía necesaria para tomar buenas decisiones y enfrentarse a la vida con seguridad.

¿Existe una forma mejor de educar a los hijos?

todo lo contrario con sus dos hijos. Siempre los felicita, incluso cuando no se lo merecen. Piensa que es importante hacer que se sientan bien con ellos mismos, pues de ese modo tendrán la seguridad que necesitan para triunfar en la vida.

Piense en lo siguiente:

¿Qué aprenderán sus hijos si no deja de felicitarlos sin razón, tan solo para subirles la autoestima? ¿Qué conse-

cuencias tendrá esto en ellos tanto ahora como cuando crezcan?

¿Por qué no intenta esto? Sea equilibrado. Corrijalos cuando haga falta y felicítelos cuando se lo merezcan.

- Usted es madre de una niña de cinco años y de otra de seis. La mayor tiene muy mal genio. Ayer, por ejemplo, se enfadó de repente con la pequeña y la golpeó en el brazo. Usted decidió razonar con ella en

vez de regañarla, pues pensó que le haría daño si le decía que había hecho algo malo.

Piense en lo siguiente: ¿Le parece que con una niña de seis años basta con tratar de razonar? ¿De veras cree que la va a traumatizar si le dice que pegarle a su hermana está mal?

¿Por qué no intenta esto? Fije castigos apropiados y razonables. Disciplinar con cariño a los niños les ayuda a mejorar su conducta.



La buena disciplina

POR supuesto, ser un buen padre no es nada fácil. Pero si usted no da la debida corrección a sus hijos, solo empeorará las cosas. ¿Por qué? Porque sus hijos harán lo que quieran y usted terminará frustrado. Además, si no es claro y constante al corregirlos, sus niños acabarán confundidos.

Disciplinar a los niños con cariño y equilibrio los ayuda a pensar y comportarse como es debido. También les da la orientación necesaria para tomar buenas decisiones y llegar a ser personas de bien. Pero ¿dónde se pueden hallar instrucciones eficaces para educar a los hijos?

Un libro que contiene valiosos principios

Los testigos de Jehová, que publicamos esta revista, estamos convencidos de que la Biblia, como ella misma dice, es “provechosa para enseñar, para censurar, para rectificar las cosas [y] para disciplinar” (2 Timoteo 3:16). De hecho, la Biblia

supera a cualquier manual de educación. De sus principios pueden extraerse lecciones sumamente prácticas para las familias. Veamos algunos ejemplos.

LA BIBLIA DICE: “La tontedad está atada al corazón del muchacho” (Proverbios 22:15).

Aunque los niños pueden ser muy buenos y considerados, suelen ser insensatos. Por eso, *necesitan disciplina* (Proverbios 13:24). Esa es la realidad. Aceptarla, le ayudará a cumplir con su papel de padre.

LA BIBLIA DICE: “No retengas del simple muchacho la disciplina” (Proverbios 23:13).

No piense que si disciplina a sus hijos con equilibrio y amor, los va a traumatizar. Tampoco le guardarán rencor toda la vida. Antes bien, les estará enseñando a ser humildes y a aceptar los consejos que reciban hoy y en el futuro (Hebreos 12:11).

LA BIBLIA DICE: “Cualquier cosa que el hombre esté sembrando, esto también segará” (Gálatas 6:7).

Sea cariñoso, razonable, claro y constante

Es normal que los padres quieran proteger a sus hijos, pues ese es su deber. Pero para esto también hace falta equilibrio. No les hará ningún favor a sus hijos si los libra de las consecuencias de sus errores. Tampoco si los defiende cuando un maestro, o cualquier otro adulto, se queja por algo malo que en realidad hayan hecho. Si ve a esos adultos como aliados, y no como enemigos, sus hijos aprenderán a respetar a quienes tienen autoridad (Colosenses 3:20).

LA BIBLIA DICE: “El muchacho que se deja a rienda suelta causará vergüenza a su madre” (Proverbios 29:15).

Es verdad que los padres no deben abusar de su autoridad, pero tampoco deben irse al otro extremo. El libro *El precio del privilegio* señala: “Los hijos de padres permisivos tienen poca sensibilidad [o no se dan cuenta] de que los adultos de la casa son quienes están a cargo”. Si usted no toma las riendas de su hogar, sus hijos pensarán que ellos tienen el control. Tarde o temprano meterán la pata, y usted pasará vergüenza (Proverbios 17:25; 29:21).

LA BIBLIA DICE: “El hombre [...] se adherirá a su esposa, y los dos serán una sola carne” (Mateo 19:5).

La Biblia enseña que el hombre y la mujer deben casarse antes de concebir hijos y que deben seguir juntos incluso después de que estos hayan crecido (Mateo 19:5, 6). Esto quiere decir que usted primero es esposo o esposa antes que padre o madre. Si deja que este orden se invierta, sus hijos podrían pensar que son

más importantes de lo que son (Romanos 12:3). Cuando los padres solo piensan en contentar a los hijos, la relación de pareja se debilita.

Algunos consejos básicos

Si quiere tener éxito como padre, siga las siguientes reglas al disciplinar a sus hijos.

Sea cariñoso. “No estén exasperando [o sacando de quicio] a sus hijos, para que ellos no se descorazonen.” (Colosenses 3:21.)

Sea claro y constante. “Signifique su palabra Sí, Sí, su No, No.” (Mateo 5:37.)

Sea razonable. “Tendré que corregirte hasta el grado debido.” (Jeremías 30:11.)* ■

* Hallará más información en el sitio jw.org. Vaya a ENSEÑANZAS BÍBLICAS > MATRIMONIOS Y PADRES. Allí encontrará los artículos titulados “Cómo corregir a los hijos”, “Cómo manejar las rabietas”, “Inculquen en sus hijos valores que los protejan” y “Los hijos y la disciplina”.





Una visita a Honduras



HONDURAS. ¿De dónde salió ese nombre? Algunos creen que Cristóbal Colón utilizó esa palabra para referirse a las profundas aguas que bordean la costa atlántica de este país.

Para los hondureños —o catrachos, como les gusta llamarse—, la lealtad y la colaboración en la familia son muy importantes. Por ejemplo, el esposo y la esposa deciden juntos cómo administrar el dinero, cómo educar a los hijos y cualquier otro asunto de peso.

La mayor parte de los hondureños son mestizos, fruto de la mezcla entre indígenas y españoles. Todavía quedan algunos grupos indígenas, entre ellos los chortíes. Otro grupo étnico hondureño son los garífunas, que llegaron de otras tierras.

Los garífunas descienden de indios caribes y esclavos africanos que vivían en la isla de San Vi-



Músico garífuna con su tambor

Tortilla de harina de yuca a la que los garífunas llaman *ereba*

Lago de Yojoa

El murciélago blanco hondureño mide menos de cinco centímetros (dos pulgadas) y hace su refugio mordisqueando la parte inferior de la hoja del platanillo, o heliconia, hasta que esta se dobla



Murciélagos: © Minden Pictures/SuperStock

cente, al sur de las Antillas. En el año 1797 llegaron a las islas de la Bahía, en Honduras. Posteriormente se asentaron a lo largo de la costa caribeña de Centroamérica, y desde allí se esparcieron a otros lugares de América del Norte y Central.

Si visita Honduras, podrá disfrutar de los alegres bailes de los garífunas al ritmo del tambor. También podrá ver su colorida vestimenta y escucharlos contar historias. Todo esto mientras saborea el casabe, una tortilla de harina de yuca a la que ellos llaman *ereba*.

En Honduras hay unas 400 congregaciones de los testigos de Jehová. Ellos celebran reuniones en español y también en chino mandarín, garífuna, inglés, lenguaje de señas hondureño y misquito. ■

DATOS GENERALES

Población: 8.111.000

Capital: Tegucigalpa

Tipo de gobierno: República

Idioma oficial: Español

Clima: Subtropical, más fresco en las montañas

Geografía: El 75 % del territorio es montañoso. Están también las planicies costeras y las islas



Qué hacer si te sientes solo



EL PROBLEMA

Una joven llamada María* dice: “Tenía dos amigas que siempre estaban juntas y se lo pasaban superbién, pero a mí no me hacían ni caso. Un día llamé por teléfono a casa de una de ellas, y cuando contestaron, las escuchaba hablar y reír. *Oír* lo bien que se lo estaban pasando y no estar allí me hizo sentir *más sola* que nunca”.

¿Te has sentido solo? ¿Sientes que te echan a un lado? En ese caso, la Biblia te puede ayudar. Primero veamos algunas cosas que tal vez no sepas acerca de la soledad.

* Se han cambiado algunos nombres.

¿SABÍAS QUE...?

Casi todo el mundo se siente solo alguna vez. Eso incluye a los que parece que tienen muchos amigos. ¿Por qué? Porque no se trata de tener *una gran cantidad de amigos*, sino de *tener buenos amigos*. Alguien pudiera estar todo el tiempo rodeado de gente, pero si no tiene ningún amigo de verdad, en el fondo se sentirá solo.

La soledad puede ser mala para tu salud. Unos investigadores analizaron los resultados de 148 estudios y descubrieron que es más probable que las personas que no tienen mucho trato con otros mueran antes de tiempo. Hallaron que la soledad “hace tanto daño como fumar 15 cigarrillos al día” y “es dos veces más perjudicial que la obesidad”.

Si te sientes solo, puedes acabar con malos amigos. Con tal de estar acompañado, puede que te conformes con la primera persona que aparezca. “Cuando te sientes solo, te mueres por un poco de atención —dice Alan—. Empiezas a pensar que *algo* de atención es mejor que *nada*. Eso trae problemas.”

Chatear no es la solución. “Me puedo pasar el día enviando *e-mails* y mensajes, y aun así sentirme increíblemente sola”, dice Natalia. Tomás siente algo parecido: “Para mí, chatear es como comerse un aperitivo, mientras que el contacto cara a cara es como el plato fuerte. Los aperitivos no están mal, pero el plato fuerte es el que te llena de verdad”.



¿QUÉ PUEDES HACER?

Sé positivo. Por ejemplo, supongamos que ves en Internet fotos de una fiesta a la que no te invitaron. En ese momento tienes dos opciones: pensar que te dejaron fuera a propósito o tener una actitud más positiva. Como no conoces todos los detalles, ¿por qué pensar lo peor? Esfuérzate por buscar una mejor explicación. Podría ser que en ocasiones la verdadera causa de tus sentimientos de soledad sean imaginaciones tuyas. *(Texto bíblico clave: Proverbios 15:15.)*

No exageres. Si te sientes solo, podrías pensar: “Es que nunca me invitan” o “Nadie quiere estar conmigo”. Pero esas son exageraciones, y además, tales pensamientos son como arenas movedizas: cuantas más vueltas les des, más te hundes. La realidad es que caes como en una espiral. Mientras más solo te sientes, más te aíslas, y así sigues hasta que te hundes por completo. *(Texto bíblico clave: Proverbios 18:1.)*

No te olvides de los mayores. La Biblia nos habla de David, quien de joven se hizo amigo de Jonatán aunque este tenía treinta años más que él. A pesar de la diferencia de edad, David y Jonatán se hicieron buenos amigos (1 Samuel 18:1). A ti te puede pasar lo mismo. Clara, de 21 años, dice: “Me he dado cuenta de que puedo encontrar muy buenos amigos entre la gente mayor que yo. Ahora tengo amigos que me llevan un montón de años, y me encanta, pues no cambian de un día para otro y tienen las ideas claras”. *(Texto bíblico clave: Job 12:12.)*

No tengas miedo a estar solo. Hay quienes se sienten mal en cuanto están a solas. Pero no por *estar* solo debes *sentirte* solo. Por ejemplo, Jesús era muy sociable pero de vez en cuando también le gustaba estar solo (Mateo 14:23; Marcos 1:35). En vez de pensar que estar solo es horrible, aprovecha esos momentos para reflexionar en las cosas buenas de tu vida. Eso te ayudará a ser mejor persona y a conseguir nuevos amigos (Proverbios 13:20). ■

TEXTOS BÍBLICOS CLAVE

“Para el afligido, todo el tiempo es tristeza, pero para el alegre, la vida es una fiesta.” (Proverbios 15:15, *La Palabra de Dios para Todos*)

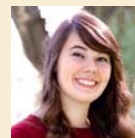
“El que vive aislado busca *su propio* deseo, contra todo consejo se encoleriza.” (Proverbios 18:1, *La Biblia de las Américas*)

“Los ancianos tienen sabiduría; la edad les ha dado entendimiento.” (Job 12:12, *Dios habla hoy*)



MICHAEL

“Creo que muchos jóvenes se sienten solos, pero tratan de esconderlo. Puede que se pasen el día en las redes sociales mandando mensajes, pero en el fondo saben que todos esos contactos no son en verdad sus amigos. Eso les hace sentir muy solos.”



ABIGAIL

“Hay que seguir en contacto con los amigos que ahora viven lejos. Hablar con un amigo de toda la vida enseguida te hace sentir mejor.”



LOS ANIMALES

Tanto si nos gustan como si no, los animales son parte de nuestra vida.
¿Rendiremos cuentas por la forma en que los tratamos?

¿Cómo debemos tratar a los animales?

LO QUE DICE LA GENTE Algunos piensan que los animales están a nuestra disposición, mientras que otros creen que se les debería tratar casi como a personas.

- Un conocido defensor de los animales opina que estos deberían disfrutar del “derecho fundamental a no ser tratados exclusivamente como recursos o bienes económicos” y que deberíamos dejar de tratarlos “como simples objetos”.
- Un caso que llamó mucho la atención fue el de la multimillonaria Leona Helmsley, quien legó 12 millones de dólares a su perro y dejó escrito en su testamento que cuando el animal muriera, lo enterraran junto a ella.

Ahora bien, *¿cómo cree usted que debe tratarse a los animales?*

LO QUE DICE LA BIBLIA El Creador de la vida, Jehová, ordenó a los seres humanos: “Tengan autoridad sobre los peces del mar, sobre las aves del cielo y sobre todo ser viviente que se mueve sobre la tierra” (Génesis 1:28, *La Biblia Latinoamérica*, 2011). Es razonable concluir que para Dios los humanos son superiores a los animales.

Justo antes del versículo citado encontramos una declaración que apoya esta idea. La Biblia dice que “Dios procedió a

crear al hombre a su imagen, [...] macho y hembra los creó” (Génesis 1:27).

Como dice este versículo, Dios nos hizo para que manifestemos cualidades como las suyas. Por eso desplegamos sabiduría, justicia y amor de un modo especial. Además, tenemos un sentido del bien y el mal, así como una necesidad espiritual, algo que los animales no tienen porque no fueron hechos a la imagen de Dios. Los animales son inferiores a nosotros, y Dios no espera que los tratemos como a un ser humano.

¿Significa esto que los podemos maltratar? Por supuesto que no.

- En la Ley que dio a los israelitas, Dios les ordenó que cuidaran y protegieran a sus animales, que les dieran suficiente alimento y que los dejaran descansar (Éxodo 23:4, 5; Deuteronomio 22:10; 25:4).

“Seis días has de hacer tu trabajo; pero el séptimo día has de desistir, para que descansen tu toro y tu asno.” (Éxodo 23:12)



¿Es pecado matar animales?

LO QUE DICE LA GENTE Quienes practican la caza o la pesca deportiva lo hacen por la emoción que les produce capturar una presa. Pero otras personas piensan igual que el escritor ruso León Tolstói, para quien matar y comer animales era “sencillamente inmoral”.

LO QUE DICE LA BIBLIA Dios nos permite matar animales si suponen una amenaza (Éxodo 21:28). Además, Jehová dijo: “Todo animal moviente que está vivo puede servirles de alimento” (Génesis 9:3). El propio Jesús ayudó a sus discípulos a pescar para comer (Juan 21:4-13). Y la Biblia muestra que también podemos matar animales para obtener abrigo (Marcos 1:6).

Sin embargo, la Biblia dice claramente que Dios “odia a cualquiera que ama la violencia” (Salmo 11:5). Así que es obvio que Dios no quiere que matemos animales tan solo por placer o deporte.

La Biblia nos enseña que la vida de los animales tiene un gran valor para Dios.

- En el relato de la creación leemos: “Dios procedió a hacer la bestia salvaje

de la tierra según su género y el animal doméstico según su género y todo animal moviente del suelo según su género. Y Dios llegó a ver que era bueno” (Génesis 1:25).

- De Jehová se dice: “Él está dando a las bestias su alimento” (Salmo 147:9). En el ecosistema que Dios creó, los animales hallan refugio y alimento en abundancia.
- David, el rey de Israel, dijo en una oración: “A hombre y bestia salvas, oh Jehová” (Salmo 36:6). En el Diluvio, por ejemplo, Jehová mantuvo con vida a ocho personas y a multitud de animales de todas clases (Génesis 6:19).

Como hemos visto, Jehová valora a los animales y espera que nosotros también los tratemos con la debida consideración. ■

“El justo está cuidando del alma de su animal doméstico.”

(Proverbios 12:10)





LA TECNOLOGÍA Y USTED ¿QUIÉN CONTROLA A QUIÉN?

Jenni se ha envenado con un juego electrónico. Ella dice: "Juego ocho horas al día. Creo que tengo un verdadero problema".

Dennis intentó vivir sin celular ni Internet siete días, pero no aguantó ni dos.

No crea que Jenni y Dennis son adolescentes. Dennis tiene 49 años, y Jenni tiene 40 y es madre de cuatro hijos.

¿CREE usted que dependemos de la tecnología?* Muchos dirían que sí, y no les falta razón. Los dispositivos electrónicos

* Con la palabra *tecnología* nos referimos específicamente a los equipos electrónicos que sirven para transmitir información (correos o mensajes, llamadas telefónicas, videos, música y fotos) o para jugar videojuegos.

se han hecho imprescindibles en el trabajo y en la vida social. Por otra parte, la gente los utiliza cada vez más para entretenerse.

Sin embargo, a muchas personas les pasa lo mismo que a Jenni y a Dennis: dependen demasiado de la tecnología. Por ejemplo, Nicole, de 20 años, confiesa: "Odio admitirlo, pero mi teléfono y yo somos amigos inseparables. Siempre lo tengo cerca. Me vuelvo loca si no tengo señal y no puedo pasar ni media hora sin leer mis mensajes. Es un poco absurdo, lo reconozco".

Hay quienes se despiertan para revisar si tienen mensajes o avisos y hasta sufren síndrome de abstinencia cuando

se les separa de su “amigo digital”. Algunos expertos afirman que estas personas son “tecnoadictas”, es decir, han desarrollado una fuerte dependencia a Internet, a su teléfono o a la tecnología en general. Otros prefieren no hablar de adicción, sino de un comportamiento problemático, compulsivo u obsesivo.

Sea cual sea la etiqueta que se le ponga, está claro que el uso excesivo de la tecnología puede traer problemas. Por ejemplo, pudiera separar a los miembros de una familia. Una chica de 20 años se lamenta: “Mi padre no se entera de nada de lo que pasa en mi vida porque está todo el día con el teléfono escribiendo correos y mandando mensajes, incluso cuando habla conmigo. Seguro que me quiere, pero no lo parece”.

La desintoxicación

En lugares como China, Corea del Sur, Estados Unidos y el Reino Unido existen centros de “desintoxicación” para rehabilitar a la gente enganchada a la tecnología. Allí se les impide el acceso a Internet y se les priva de sus teléfonos y tabletas durante varios días. Brett, un joven que ingresó en uno de estos centros voluntariamente, dice que pasaba hasta dieciséis horas al día jugando en Internet. Él admite: “Para mí, jugar era como drogarme”. Cuando Brett entró en el centro, ya había perdido su trabajo, sus amigos y su dignidad. ¿Qué se puede hacer para no acabar así?

EVALÚE EL USO QUE DA A LA TECNOLOGÍA. Para determinar el efecto que la tecnolo-

gía tiene en su vida, pregúntese lo siguiente:

- ¿Me pongo nervioso o de mal humor si no tengo acceso a Internet o no puedo usar mi teléfono?
- ¿Puedo desconectarme cuando yo quiera?
- ¿Me levanto de noche tan solo para revisar mis mensajes?
- ¿Estoy más pendiente de mi celular que de mi familia? ¿Respondería mi familia igual que yo a esta pregunta?

Si por culpa de la tecnología usted está descuidando “las cosas más importantes” de la vida, como su familia y sus responsabilidades, entonces es hora de cambiar (Filipenses 1:10). ¿Cómo?

PÓNGASE LÍMITES RAZONABLES. Lo bueno, si poco, dos veces bueno. Así que, tanto si utiliza la tecnología para trabajar como para entretenerse, póngase un tiempo límite y cúmplalo.

Sugerencia: ¿Por qué no pide la ayuda de un familiar o un amigo? La Biblia dice: “Mejores son dos que uno [...]. Pues si uno de ellos cae, el otro puede levantar a su socio” (Eclesiastés 4:9, 10).

En el futuro, la información se transmitirá y recibirá con más facilidad y rapidez aún, por lo que podemos esperar que el número de personas enganchadas a la tecnología siga aumentando. Pero usted no permita que la fascinación se convierta en obsesión. Aproveche bien el tiempo, y no lo pierda con la tecnología (Efesios 5:16). ■



Los bigotes del gato



LOS gatos domésticos suelen ser nocturnos, y todo indica que sus bigotes les sirven para detectar objetos cercanos y cazar en la oscuridad.

Piense en lo siguiente: Los bigotes de los gatos están conectados a una red de nervios sensoriales capaces de detectar hasta el más leve movimiento de aire. Por eso, los gatos se dan cuenta de que tienen un objeto cerca aunque no lo vean. ¡Una gran ventaja en la oscuridad!

Los gatos también pueden calcular la posición exacta y el movimiento de un objeto o presa gracias a que sus bigotes son sensibles a los cambios de presión del aire. Además, estos les sirven para medir el ancho de una abertura y ver si pueden pasar. La *Encyclopædia Britannica* reconoce que “las funciones de los bigotes (vibras) del gato aún no se han comprendido del todo; sin embargo, se sabe que si a un gato se le cortan los bigotes, este queda temporalmente incapacitado”.

Los científicos están diseñando robots con sensores que funcionan de forma parecida a los bigotes del gato. Estos “bigotes electrónicos” les permitirían a los robots rodear obstáculos. Según Ali Javey, investigador de la Universidad de California en Berkeley, dichos sensores “podrían tener una amplia gama de aplicaciones en la robótica avanzada, en los interfaces que facilitan la comunicación entre las máquinas y los usuarios, y en el campo de la biología”.

¿Qué le parece? ¿Son los bigotes del gato el resultado de la evolución, o de la creación? ■

