

Visión: "Ámense los unos a los otros como yo los he amado". (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación



TECNOLOGÍA Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Guion para comunidades familiares

APARTADO NACIONAL DE FAMILIA

I. ORACIÓN

"Espíritu Santo, derrama sobre nosotros tu luz y tu amor. Concédenos los siete dones de tu gracia: el don de sabiduría, para que conozcamos lo que es tuyo; el don de entendimiento, para iluminar nuestro camino; el don de consejo, para que sepamos discernir tu voluntad; el don de fortaleza, para que podamos resistir las tentaciones; el don de ciencia, para que podamos comprender la verdad; el don de piedad, para que podamos adorarte en espíritu y en verdad; y el don de temor de Dios, para que podamos apartarnos del mal y seguir tus caminos. **Amén.**"

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.

II. Saludo y bienvenida.

III. Lectura de reglas y ¿qué es compartir?

IV. Objetivo.

Proporcionar una visión equilibrada sobre el uso de la tecnología y los medios de comunicación.

V. Presentación del tema. La familia que comparte la charla lee. Textual

Vivimos en una era en la que la tecnología y los medios de comunicación son omnipresentes en nuestras vidas. Desde los dispositivos móviles que llevamos en nuestros bolsillos hasta las redes sociales que revisamos constantemente, estos avances han transformado la forma en que nos conectamos, trabajamos y nos entretenemos. Sin embargo, con estos avances también vienen desafíos importantes que debemos abordar, especialmente cuando se trata de su uso adecuado y sus efectos en nuestra salud y bienestar.

Es esencial comprender la importancia de utilizar la tecnología y los medios de comunicación de manera responsable y equilibrada. Esto implica no sólo saber cómo aprovechar las herramientas disponibles, sino también reconocer cuándo es necesario desconectarse y dedicar tiempo a otras actividades importantes, como interactuar en persona, ejercitarse y descansar adecuadamente.

Los estudios recientes han arrojado luz sobre los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales y otros medios de comunicación en nuestra salud mental y física. La adicción a las redes sociales se ha convertido en un problema creciente, con muchos usuarios sintiendo la necesidad compulsiva de revisar constantemente “*estados*” o buscar validación en “*likes*” y comentarios. Esto puede conducir a sentimientos de ansiedad, depresión y baja autoestima, así como a problemas de sueño y falta de concentración.

Un estudio del Pew Research Center (2018), encontró que aquellos que pasaban más tiempo en las redes sociales tenían más probabilidades de experimentar sentimientos de ansiedad, depresión y soledad en comparación con aquellos que pasaban menos tiempo en estas plataformas.

Sin embargo, no todo es sombrío cuando se trata de tecnología y medios de comunicación. Cuando se utilizan de manera adecuada y equilibrada, estos recursos pueden ser herramientas poderosas para el aprendizaje, la creatividad y la conexión con los demás. Las redes sociales pueden ser plataformas para compartir ideas, apoyar causas importantes y mantenernos conectados con amigos y familiares.

Es fundamental educarnos y utilizar la tecnología de manera positiva y saludable. Esto incluye:

- Establecer límites claros en cuanto al tiempo de pantalla.
- Usar conscientemente las redes sociales.
- Promover el equilibrio entre la vida en línea y fuera de línea.
- Además, es importante fomentar una cultura donde se respeten la privacidad y la dignidad de los demás.

En última instancia, debemos recordar que tenemos el poder de controlar cómo interactuamos con la tecnología. Podemos elegir usar estos recursos para enriquecer nuestras vidas, aprender nuevas habilidades y conectarnos con el mundo que nos rodea. Al ser conscientes de nuestros hábitos digitales y priorizar nuestro bienestar, podemos vivir de manera saludable en la era digital y aprovechar al máximo las oportunidades que nos brinda la tecnología.

VI. Apoyo para compartir. Familia (1½ min c/u.)

Compartir en detalle. Describir sus sentimientos con comparaciones.

- **Todos:** Reflexionar cuál ha sido su experiencia con la tecnología. Compartir algún momento en que los ha beneficiado o perjudicado. CMSCMR.
- **Todos:** Compartir qué retos tienen para aprovechar más la tecnología de manera saludable y responsable. AQMR.

VII. Lectura Bíblica. Leer 2 veces, preferiblemente de la Biblia Latinoamericana.

Filipenses 4:8

"En resumen, hermanos, ocupen su mente en todo lo que es verdadero, noble, justo, puro, amable y digno de elogio; en todo lo que es virtud y merece alabanza."

Palabra de Dios/Te alabamos Señor

VIII. 10/15

Describan algunas propuestas, para fomentar el uso responsable y saludable de la tecnología en casa.

IX. Dinámica Familiar: "Desconexión"

Esta vez, la dinámica se quedará de tarea y será aplicada en casa por cada una de las familias.

Objetivo: Fortalecer la unidad de familia promoviendo las actividades fuera de línea.

Instrucciones:

1. Decidan entre todos un tiempo de la siguiente semana en que cuenten con al menos 3 horas.
2. Cuando inicie la dinámica, se guardarán todos los aparatos electrónicos, celulares, tablets, computadores. Además se desconectará el internet y los televisores.
3. Cada uno podrá compartir lo que elija, que sean actividades fuera de línea como leer un libro (DE PAPEL 😊), salir a caminar, jugar con las mascotas, etc.
4. No se valen las trampas. Los papás también tendrán que desconectarse.

Esta dinámica nos permite pensar en actividades que podamos hacer sin el uso de la tecnología. Además durante las siguientes reuniones de comunidad podremos compartir con los demás nuestra experiencia.

X. Compartir abierto.

¿Qué piensas sobre los riesgos y beneficios de tener tecnología en casa?

XI. Canción final. Nada Me Separará, Martin Valverde

<https://www.youtube.com/watch?v=0WYc2RzK3Hc>

XI. Oración Final: Espontánea.