

MISIÓN
MATRIMONIO • FAMILIA • IGLESIA
FIRME



Ministerios Adventista®
de la Familia

LIBRO DE RECURSOS 2026

FAMILIA, FE Y ENFOQUE EN UN MUNDO DIGITAL

WILLIE Y ELAINE OLIVER



Ministerios Adventista®
de la Familia

LIBRO DE RECURSOS 2026

FAMILIA, FE Y ENFOQUE EN UN MUNDO DIGITAL

WILLIE Y ELAINE OLIVER

DELBERT AND SUSAN BAKER • HEATHER BEESON • BRYAN CAFFERKY • ZENO L. CHARLES-MARCEL
ORATHAI CHURESON • CÉSAR AND CAROLANN DE LEÓN • DAWN JACOBSON-VENN • ELIZABETH JAMES
PETER N. LANDLESS • SHONDEL MISHAW • WILLIE AND ELAINE OLIVER • KELDIE PAROSCHI
MARCOS PASEGGI • MERLE POIRIER • MINDY SALYERS • MILDRED WEISS • MONIQUE WILLIS.



REVIEW AND HERALD® PUBLISHING ASSOCIATION
Since 1861 | www.reviewandherald.com



Adventist® Family Ministries

Derechos de autor © 2025 por la Corporación de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día®.

Publicado por Review and Herald® Publishing Association
Impreso en los Estados Unidos de América
Todos los derechos reservados

Editores: Willie y Elaine Oliver
Editora general: Dawn Jacobson-Venn
Diseño y diagramación: Daniel Taipe

Los autores asumen la responsabilidad total por la exactitud de todos los datos y citas tal como se presentan en este libro.

Colaboradores:

Delbert and Susan Baker, Heather Beeson, Bryan Cafferky, Zeno L. Charles-Marcel, Orathai Chureson, César and Carolann De León, Dawn Jacobson-Venn, Elizabeth James, Peter N. Landless, Shondel Mishaw, Willie and Elaine Oliver, Keldie Paroschi, Marcos Paseggi, Merle Poirier, Mindy Salyers, Mildred Weiss, Monique Willis.

Otros libros de recursos de Ministerio de la Familia en esta serie:

Iré Con Mi Familia: Celebremos La Creación: El Matrimonio, La Familia Y El Sábado

Iré Con Mi Familia: Entendiendo A Las Familias Diversas

Iré con mi Familia: Familias y la Salud Mental

Iré con mi Familia: Resiliencia Familiar

Iré con mi Familia: Unidad en la Comunidad

Alcanzando Familias para Jesús: Haciendo discípulos

Alcanzando Familias para Jesús: Fortaleciendo a los discípulos

Alcanzando Familias Para Jesús: Discipulado y Servicio

Alcanzando Familias para Jesús: Desarrollando discípulos

Alcanzar al Mundo: Familias Saludables para la Eternidad

Reavivamiento y Reforma: Construyendo Memorias Familiares

Reavivamiento y Reforma: Familias extendiendo la Mano hacia Arriba

Reavivamiento y Reforma: Familias extendiendo la Mano hacia Todos

Reavivamiento y Reforma: Familias extendiendo la Mano hacia Otros

Disponibles en:

family.adventist.org/resources/resource-book/

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas del texto original en inglés se toman de la New King James Version®. Copyright © 1982 by Thomas Nelson, Inc. Usada con permiso. Todos los derechos reservados. En la presente traducción al español, salvo indicación en contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión Reina-Valera 1960.

Adventist Family Ministries

General Conference of Seventh-day Adventists

(Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día)

12501 Old Columbia Pike

Silver Spring, MD 20904, USA

family@gc.adventist.org

family.adventist.org

Todos los derechos reservados. Los materiales para repartir incluidos en este libro pueden utilizarse y reproducirse en impresos de iglesias locales sin necesidad de permiso del publicador. Sin embargo, no podrán usarse ni reproducirse en otros libros o publicaciones sin la autorización previa del titular de los derechos de autor. Se prohíbe expresamente reimprimir el contenido total de esta obra para regalarlo o venderlo.

ISBN: 978-0-8127-0587-4

OCTUBRE DE 2025

TABLA DE CONTENIDO

Prefacio7

Cómo usar este libro de recursos 9

IDEAS PARA SERMONES..... 11

- **Un tiempo para cada cosa: Recuperar el ritmo de Dios en la era digital**
Por Willie y Elaine Oliver 12
- **Cuando aumenta el conocimiento: Familias de fe en una era digital**
Por Delbert y Susan Baker 24
- **Proteger el hogar: Ayudar a las familias ante la intromisión tecnológica**
Por César y Carolann De León..... 35

HISTORIAS PARA NIÑOS.....46

- **¿Cómo usas tu tiempo?**
Por Dawn Jacobson-Venn..... 47
- **Pues, ¡NO! Jo-NÁS**
Por Mindy Salyers 50
- **¡El espejo solo para ti!**
Por Mildred Weiss 54
- **Mandy, la buena influenciadora**
Por Orathai Chureson 56

SEMINARIOS59

- **Redimiendo el espacio digital:
Fe, familia y una vida sabia con la tecnología**
Por Willie y Elaine Oliver 60
- **Reconectando las relaciones:
Superar las distracciones que nos desconectan**
Por Heather Gayle Beeson, Elizabeth James, Bryan Cafferky,
Shondel Mishaw, y Monique Willis 69
- **Legado Parental Enfocado en Misión:
Cómo Mostrar el Amor Sintonizado de Dios Moldea Fe y Resiliencia Infantil**
Por César y Carolann De León 92

RECURSOS PARA EL LIDERAZGO105

- **Un Balance Sutil: Ruido digital y matrimonio moderno**
Por Willie y Elaine Oliver 106
- **El espacio sagrado del tiempo familiar: Contra la tiranía de notificaciones**
Por Willie y Elaine Oliver 110
- **Buena comunicación: La sangre de las relaciones**
Por Willie y Elaine Oliver 113
- **Demencia digital: El impacto alarmante de la hiperconectividad**
Por Zeno L. Charles-Marcel y Peter N. Landless 115
- **Navegar por la era digital con un enfoque bíblico**
Por Keldie Paroschi 117
- **Una Comida No Basta:
Por qué culto familiar es clave para cuidar la vida familiar de fe**
Por Marcos Paseggi 123
- **Una dieta espiritual: Encontrar nutrición en la adoración**
Por Merle Poirier 128

HERRAMIENTAS PARA LOS MINISTERIOS DE LA FAMILIA138

- **2025 Semana de Oración por la Unidad Familiar
Regalos Grandiosos De Dios**
Willie y Elaine Oliver, Editors; Karen Holford, colaboradora principal 139
- **2024 Semana de Oración por la Unidad Familiar
Cultivando corazones empáticos: Cómo entender a las familias diversas**
Willie y Elaine Oliver, Editors; Karen Holford, colaboradora principal 140
- **2023 Semana de Oración por la Unidad Familiar
Claves para tener mentes saludables: Las familias florecientes**
Willie y Elaine Oliver, Editors; Karen Holford, colaboradora principal 141

• 2022 Semana de Oración por la Unidad Familiar Reconstruyendo el altar familiar Willie y Elaine Oliver.....	142
• 2021 Semana de Oración por la Unidad Familiar Cómo vivir un Amor fructífero Willie y Elaine Oliver.....	143
• Conectados: Lecturas devocionales para un matrimonio íntimo Willie y Elaine Oliver.....	144
• Biblia para Parejas	145
• Programa de Certificación para Líderes 2.0	146
• Real Family Talk con Willie y Elaine Oliver	147
• Real Family Talk: columna en la Revista Adventista Willie y Elaine Oliver.....	148
• Esperanza para las Familias de Hoy Willie y Elaine Oliver.....	149
• Matrimonio: Aspectos bíblicos y teológicos, vol. 1 Ekkehardt Mueller y Elias Brasil De Souza, Editores	150
• Sexualidad: Temas contemporáneos desde una perspectiva bíblica, vol. 2 Ekkehardt Mueller y Elias Brasil De Souza, Editores	151
• Familia: Con asuntos contemporáneos sobre el matrimonio y la crianza de hijos, vol. 3 Ekkehardt Mueller y Elias Brasil De Souza, Editores	152
• Armadura de Dios Ministerios de los Niños, Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día.....	153
• HumanSexuality.org Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día	154

APÉNDICE A: IMPLEMENTACIÓN DE LOS MINISTERIOS DE LA FAMILIA 155

• Declaración de política y propósito de los Ministerios de la Familia	156
• Líder de Ministerios de la Familia	158
• ¿Qué es una familia?	160
• Guías para comités y planificación	162
• Cuatro objetivos de una buena presentación	164
• Los diez mandamientos de las presentaciones	165
• Encuesta de perfil de vida familiar	166
• Perfil de vida familiar	168

• Encuesta de intereses de Ministerios de la Familia	169
• Encuesta comunitaria sobre educación para la vida familiar	170
• Ejemplo de evaluación.....	171

APÉNDICE B: DECLARACIONES VOTADAS 172

• Afirmación del matrimonio.....	173
• Una afirmación del don de la sexualidad dado por Dios.....	175
• Creencia fundamental sobre el matrimonio y la familia	178
• Pautas para la Iglesia Adventista del Séptimo Día al responder a los cambios culturales en torno a la homosexualidad y otras prácticas sexuales alternativas.....	179
• Declaración sobre el abuso sexual infantil.....	187
• Declaración sobre la violencia familiar	190
• Declaración sobre el hogar y la familia	193
• Declaración sobre la homosexualidad.....	194
• Declaración sobre las relaciones humanas	195
• Declaración sobre el racismo	196
• Declaración sobre la conducta sexual	198
• Declaración sobre la visión bíblica de la vida no nacida y sus implicaciones para el aborto	200
• Declaración sobre el cuidado y la protección de los niños	205
• Declaración sobre el transgenerismo.....	208

PREFACIO

Seamos honestos: hoy en día nuestros teléfonos suenan más que el timbre de la casa. Nuestros hijos se mueven en TikTok mejor de lo que se mueven en una conversación significativa. Y en algún punto entre gestionar el tiempo de pantalla y vigilar la actividad en línea, muchos nos preguntamos si estamos perdiendo la batalla por la mente y el corazón de nuestra familia.

Si tienes este libro en tus manos, probablemente te estés haciendo preguntas difíciles: ¿Cómo puedo competir con un dispositivo diseñado para captar la atención? ¿Cómo enseño a mis hijos acerca del amor de Dios cuando reciben sus lecciones de vida de YouTube? ¿Cómo creo un hogar centrado en Cristo cuando cada uno está disperso frente a una pantalla diferente?

Esto es lo que hemos aprendido: no tienes que elegir entre la fe y el mundo digital. La tecnología no es el enemigo; es una herramienta. Y como toda herramienta, amplifica lo que ya hay en nuestro corazón. La verdadera pregunta no es si deberíamos usar la tecnología, sino cómo usarla con sabiduría para fortalecer a nuestra familia en lugar de dividirla.

Familia, Fe y Enfoque en un Mundo Digital nace de conversaciones reales con familias reales que enfrentan desafíos reales. Hemos hablado con padres que sienten que hablan un idioma extranjero con sus hijos. Nos hemos sentado con familias en las que todos están presentes físicamente, pero emocionalmente en otro lugar. Hemos visto la frustración, la culpa y, sí, a veces el sentimiento de derrota que viene con intentar criar hijos piadosos en un mundo hiperconectado.

«No tienes que elegir entre la fe y el mundo digital. La tecnología no es el enemigo; es una herramienta. Y como toda herramienta, amplifica lo que ya hay en nuestro corazón».

Pero también hemos visto algo hermoso: familias que han encontrado maneras de hacer que la tecnología trabaje a su favor y no en su contra. Padres que han descubierto que la misma creatividad que Dios nos dio para resolver problemas puede ayudarnos a

enfrentar los retos digitales. Hijos que están aprendiendo que, si se usa con intención, estar conectados en línea puede fortalecer su conexión con Dios y con la familia.

En estas páginas encontrarás ideas prácticas que funcionan en la vida real, no teorías perfectas que solo funcionarían en hogares perfectos. Hablaremos de cómo establecer límites que se respeten, cómo tener conversaciones sobre decisiones en línea que no terminen en discusiones y cómo usar la tecnología para acercar más a tu familia, y no para alejarla.

Y, sobre todo, este no es un libro de recursos para huir del mundo moderno, sino para enfrentarlo con sabiduría. El mismo Dios que ha guiado a las familias a través de cada gran cambio en la historia humana —del agrícola al industrial y al digital— está con nosotros hoy. Su verdad no cambia, aunque todo lo demás parezca hacerlo.

Nuestra oración es sencilla: que tu familia descubra cómo prosperar, y no solo sobrevivir, en esta era digital. Que la fe se profundice, que el enfoque se haga más claro y que los lazos familiares se fortalezcan tanto a través de conexiones significativas como de pausas intencionales frente a la pantalla.

Al fin y al cabo, todos solo queremos criar hijos que amen a Dios y amen bien a los demás; y ese llamado sigue siendo el mismo, ya sea que lo cumplamos con tablas de piedra, con imprentas o con teléfonos inteligentes. Mientras sigamos «anclados en la Biblia y enfocados en la misión».

¡Maranata!

Willie y Elaine Oliver, Directores

Department of Family Ministries

Departamento de Ministerios de la Familia

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día,

Sede Mundial

Silver Spring, Maryland

family.adventist.org



CÓMO USAR ESTE LIBRO DE RECURSOS

El Libro de Recursos de Ministerios de la Familia es un material anual preparado por Adventist Family Ministries de la Asociación General, con aportes del campo mundial, para ofrecer a los líderes de Ministerios de la Familia de divisiones, uniones, asociaciones/misiones y iglesias locales de todo el mundo recursos para las semanas y sábados especiales de énfasis en la familia.

En este libro de recursos encontrarás ideas para sermones, seminarios, historias para niños, recursos para líderes y otras herramientas que te ayudarán a facilitar estos días especiales y otros programas que desees implementar durante el año. En el Apéndice A encontrarás información útil que te ayudará a implementar los ministerios de la familia en la iglesia local.

Este recurso también incluye presentaciones en Microsoft PowerPoint® de los seminarios y materiales para repartir. Animamos a quienes dirijan los seminarios a personalizar las presentaciones de Microsoft PowerPoint® con sus propias historias y fotografías que reflejen la diversidad de sus diferentes comunidades. Para descargar una presentación, visita: **family.adventist.org/2026RB**

Para más temas sobre diferentes aspectos de la vida familiar, puedes descargar los Libros de Recursos de años anteriores en **family.adventist.org/resource-book/**

SEMANA DEL HOGAR Y EL MATRIMONIO CRISTIANOS: 14-21 DE FEBRERO

La Semana del Hogar y el Matrimonio Cristianos se celebra en febrero e incluye dos sábados: el Día del Matrimonio Cristiano, que enfatiza el matrimonio cristiano, y el Día del Hogar Cristiano, que enfatiza la crianza de los hijos. La Semana del Hogar y el Matrimonio Cristianos comienza el segundo sábado y concluye el tercer sábado de febrero.

DÍA DEL MATRIMONIO CRISTIANO (ÉNFASIS EN EL MATRIMONIO):

SÁBADO 14 DE FEBRERO

Utiliza la idea de **Sermón sobre el Matrimonio** para el culto divino de ese sábado y el **Seminario sobre el Matrimonio** para cualquier segmento de programa durante esta celebración.

DÍA DEL HOGAR CRISTIANO (ÉNFASIS EN LA CRIANZA DE HIJOS):

SÁBADO 21 DE FEBRERO

Utiliza la idea de **Sermón sobre la Crianza** para el culto divino de ese sábado y el **Seminario sobre Crianza** para cualquier segmento de programa durante esta celebración.

SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR: 6–12 DE SEPTIEMBRE

La Semana de Oración de Unión Familiar se programa para la primera semana de septiembre, comenzando el primer domingo y concluyendo el sábado siguiente con el Día de Oración de Unión Familiar. La Semana de Oración de Unión Familiar y el Día de Oración de Unión Familiar destacan la celebración de las familias y de la iglesia como familia.

Se proveerá un recurso complementario con lecturas diarias y actividades para la familia para la Semana de Oración de Unión Familiar. Para descargar este recurso, visita: family.adventist.org/familyworship

DÍA DE ORACIÓN DE UNIDAD FAMILIAR (POR LOS MATRIMONIOS, LAS FAMILIAS Y LAS RELACIONES):

SÁBADO 12 DE SEPTIEMBRE

Utiliza la idea de **Sermón para la Familia** que se encuentra en este Libro de Recursos para el culto divino de ese sábado.

IDEAS PARA SERMONES

Las *Ideas para Sermones* están pensadas como una inspiración, el punto de partida de tu propio mensaje. Ora para ser guiado por el Espíritu Santo, de modo que tus pensamientos y tus palabras sean una extensión del amor de Dios para cada corazón y cada familia.

- **UN TIEMPO PARA CADA COSA:**

- RECUPERAR EL RITMO DE DIOS EN LA ERA DIGITAL..... 12**

Este sermón invita a las familias a redescubrir el equilibrio divino, enseñando cómo los ritmos sagrados de descanso, adoración y presencia restauran la paz y la unidad.

- **CUANDO AUMENTA EL CONOCIMIENTO:**

- FAMILIAS DE FE EN UNA ERA DIGITAL 24**

Este mensaje muestra cómo el conocimiento profético y la tecnología moderna se cruzan para poner a prueba nuestra fe, guiando a las familias a usar la innovación al servicio de la misión.

- **PROTEGER EL HOGAR: AYUDAR A LAS FAMILIAS**

- ANTE LA INTROMISIÓN TECNOLÓGICA..... 35**

Este sermón ayuda a las familias a proteger su corazón de la invasión digital, fomentando el discernimiento, los límites sanos y las relaciones centradas en Cristo en el hogar.

UN TIEMPO PARA CADA COSA: RECUPERAR EL RITMO DE DIOS EN LA ERA DIGITAL

POR WILLIE Y ELAINE OLIVER

EL TEXTO:

Eclesiastés 3:1–8.

INTRODUCCIÓN:

LA TIRANÍA DEL "PING"

Nos gustaría comenzar haciéndoles una pregunta. ¿Cuántos de ustedes revisaron su teléfono antes de siquiera levantarse de la cama esta mañana? No se avergüencen... pueden levantar la mano. ¿Cuántos han sentido ese aleteo de ansiedad en el pecho cuando no encuentran el teléfono por unos minutos? ¿Cuántas familias se sientan alrededor de la mesa, pero el rostro de todos brilla de azul por una pantalla en lugar de brillar con el calor de la conversación?

Willie Oliver, PhD, CFLE, y **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, con sede en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

Vivimos en una época, amados, en la que estamos más conectados que nunca y, sin embargo, muchas veces estamos más solos que nunca. Podemos hacer una videollamada con alguien al otro lado del mundo, pero no logramos tener una conversación de corazón a corazón con la persona que duerme a nuestro lado. Sabemos qué desayunó un desconocido porque lo vimos en las redes sociales, pero no sabemos con qué están luchando nuestros propios hijos en lo más profundo de su alma.

El enemigo ha sido muy astuto, queridos. Ha tomado herramientas que podrían servir para bendecir y ha permitido que se conviertan en cadenas que nos separan. Nos ha vuelto esclavos de la notificación, siervos de la pantalla y prisioneros de ese pequeño “ping” que reclama nuestra atención a toda hora.

¡Pero hoy tenemos buenas noticias! El mismo Dios que estableció el ritmo del universo, que marcó el día y la noche, el verano y el invierno, el tiempo de sembrar y de cosechar, y que nos dio el sábado como un oasis en el tiempo, ese mismo Dios nos ha dejado un modelo para ordenar nuestra vida, aun en esta era digital.

ORACIÓN INICIAL:

Padre bondadoso, al abrir hoy Tu Palabra, abre también nuestro corazón. Enséñanos a contar nuestros días según Tu sabiduría. Ayúdanos a ordenar nuestro tiempo de acuerdo con Tu ritmo perfecto. En el nombre de Jesús. Amén.

Te invitamos a abrir tu Biblia en Eclesiastés capítulo 3 y leer junto con nosotros los versículos 1 al 8.

EL TEXTO:

ECLESIASTÉS 3:1-8

"Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de destruir, y tiempo de edificar; tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de endear, y tiempo de bailar; tiempo de esparcir piedras, y tiempo de juntar piedras; tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar; tiempo de buscar, y tiempo de perder; tiempo de guardar, y tiempo de desechar; tiempo de romper, y tiempo de coser; tiempo de callar, y tiempo de hablar; tiempo de amar, y tiempo de aborrecer; tiempo de guerra, y tiempo de paz."

ANÁLISIS DEL TEXTO: EL RITMO DIVINO

I. LA SOBERANÍA DE LAS ESTACIONES (V. 1)

«Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora».

Lo primero que Salomón establece, amados, es que hay un orden divino para la vida. La palabra hebrea *zeman* significa tiempo o estación; no se refiere solo al tiempo cronológico, sino al tiempo señalado, el tiempo con propósito, el tiempo ordenado por Dios.

Cuando Dios creó el mundo, no lanzó las estrellas al espacio al azar. Génesis 1:14 nos dice que puso aquellas lumbreras en el firmamento «para señales y para las estaciones, y para días y años». Porque «Dios no es Dios de confusión, sino de paz» (1 Corintios 14:33).

Pero ¿qué hemos hecho en nuestra era digital? ¿Hemos intentado eliminar las estaciones! Queremos primavera todo el año. Queremos estar disponibles 24/7. Queremos cosechar sin haber plantado. Queremos segar sin haber sembrado.

Escuchen, iglesia: ¡su teléfono inteligente no entiende de estaciones! No sabe la diferencia entre el tiempo de trabajo y el tiempo de familia, entre sábado y domingo, entre dormir y estar despiertos. ¡Pero Dios sí lo sabe! Y nos está llamando de nuevo a Su ritmo.

La estimulación constante produce fatiga mental. Un flujo continuo de notificaciones, mensajes y actualizaciones en redes sociales sobrecarga la capacidad de procesamiento del cerebro. La vigilancia permanente necesaria para monitorear estas entradas mantiene la mente en un estado de alerta elevada, dificultando encontrar la quietud mental. Este estado de activación persistente puede llevar a la ansiedad y al agotamiento, que son lo opuesto al descanso y la restauración que provee la soledad. La psicóloga Sherry Turkle señala que cuando estamos siempre conectados, podemos volvernos dependientes de la validación de otros. En lugar de desarrollar un sentido seguro del yo, usamos a otras personas para sostener un ego frágil, un concepto al que el psicoanalista Donald Winnicott llamó “Falso Yo”. Esta dependencia hace que estar solos sea incómodo, porque nos quita la fuente de validación constante.

II. LA DANZA DE LOS OPUESTOS (VV. 2-8)

Ahora observen cómo Salomón desarrolla este principio. Nos da catorce pares de opuestos—veintiocho actividades diferentes que conforman la plenitud de la experiencia humana. Pero noten algo hermoso aquí: no son contradicciones; son estaciones complementarias que trabajan juntas para crear una vida completa.

A. «Tiempo de nacer, y tiempo de morir» (v. 2a)

Toda familia conoce acerca de comienzos y finales. Pero en nuestra era digital, hemos perdido el arte de dejar que las cosas mueran. Mantenemos conversaciones muertas con respiración artificial por medio de cadenas interminables de mensajes. Nos negamos a

permitir que relaciones tóxicas terminen porque todavía podemos ver lo que la otra persona hace en las redes sociales.

A veces—pueblo de Dios—el amor se ve como presionar el botón de “dejar de seguir”. A veces la sabiduría significa permitir que ese grupo de chat muera. A veces la salud de la familia requiere decir: “Este dispositivo cumplió ya su estación, pero ahora es tiempo de que descanse”.

B. «Tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado» (v. 2b)

¡Oh, esto habla a nuestras almas! En nuestra cultura de gratificación instantánea queremos plantar y cosechar el mismo día. Queremos publicar una foto y recibir “me gusta” de inmediato. Queremos enviar un mensaje y obtener respuesta al instante.

Pero las relaciones familiares son como jardines, amados. No se puede meter la intimidad al microondas. No se puede descargar una conexión profunda. No se puede transmitir el amor auténtico en streaming.

Elena de White nos recuerda en su libro *Conducción del Niño*: «El Señor creó a Adán y a Eva y los colocó en el jardín del Edén para cultivarlo y guardarlo para el Señor. Se les dio esa ocupación para su felicidad, o de lo contrario el Señor no les hubiera asignado su trabajo.» (White, 1964, p. 323). Hay algo en trabajar con las manos, en esperar a que las semillas crezcan, que nos enseña paciencia de una manera que ningún dispositivo digital jamás podrá hacerlo.

C. «Tiempo de llorar, y tiempo de reír» (v. 4a)

Aquí entramos en un terreno peligroso en nuestra era digital. Las redes sociales han creado una cultura en la que solo mostramos lo mejor de nuestra vida. Publicamos nuestras risas, pero escondemos nuestras lágrimas. Compartimos nuestras victorias, pero disfrazamos nuestras derrotas.

Pero escuchen, familia: las relaciones auténticas requieren ambas estaciones. Si sus hijos nunca los ven llorar, ¿cómo sabrán que es seguro llorar delante de ustedes? Si su cónyuge nunca los ve luchar, ¿cómo podrá comprender realmente su fortaleza?

Jesús lloró ante la tumba de Lázaro (Juan 11:35), ¡aun sabiendo que estaba a punto de resucitarlo! Incluso el Hijo de Dios honró la estación del dolor.

El problema con nuestra vida digital es que tratamos de estar “encendidos” todo el tiempo. Intentamos ser la misma persona en todo contexto, a cada momento. Pero Dios nos diseñó para estaciones de gozo y estaciones de tristeza, estaciones de fuerza y estaciones de vulnerabilidad.

D. «Tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar» (v. 5b)

¡Ahora entramos al corazón de las relaciones familiares! El afecto físico también tiene sus estaciones. Hay un tiempo en que su niño pequeño quiere ser cargado constantemente, y hay un tiempo en que su adolescente necesita espacio. Hay un tiempo

para conversaciones íntimas con su cónyuge, y un tiempo para simplemente estar juntos en silencio.

Pero esto es lo que está sucediendo en nuestra era digital: estamos abrazando nuestros dispositivos cuando deberíamos abrazarnos unos a otros, y nos estamos distanciando de nuestros seres queridos cuando deberíamos acercarnos.

Investigaciones del Center for Creative Leadership han encontrado que las familias que establecen “zonas libres de dispositivos”—tiempos y espacios donde no se permite ningún aparato digital—reportan niveles significativamente mayores de satisfacción y conexión. ¡Crean estaciones de abrazo!

E. «Tiempo de callar, y tiempo de hablar» (v. 7b)

Oh, familia, si tan solo aprendiéramos este principio, ¡transformaría nuestros hogares! En nuestra era digital, pensamos que debemos responder a todo de inmediato. Nos sentimos obligados a comentar cada publicación, a responder cada notificación, a tener una opinión sobre todo.

Pero Salomón dice que hay una estación para callar. A veces lo más amoroso que pueden hacer por su familia es bajar el teléfono y simplemente escuchar. A veces la respuesta más sabia a ese mensaje inflamatorio en el grupo es ninguna respuesta.

Elena de White aconsejó en *Testimonios para la Iglesia, Tomo 5*: «Para progresar en la vida espiritual, tenemos que pasar mucho tiempo en oración. Cuando el mensaje de verdad se proclamó por primera vez, ¡cuánto se oraba! ¡Cuán a menudo se oía en las cámaras, en el establo, en el huerto o en la arboleda la voz intercesora! A menudo pasábamos horas enteras en oración, dos o tres juntos reclamando la promesa; con frecuencia se escuchaba el sonido del llanto, y luego la voz de agradecimiento y el canto de alabanza.» (White, 1998, p. 151).

Noten que menciona la oración en diferentes lugares—la habitación, el granero, el huerto. Eran estaciones de silencio, estaciones de escuchar la voz de Dios. ¿Cuándo fue la última vez que su familia tuvo una estación de silencio digital juntos?

EL GRAN ENGAÑO: TIEMPO SIN PROPÓSITO

Pero aquí es donde el enemigo ha sido más astuto, amados. No solo nos ha dado distracciones digitales; nos ha dado distracciones digitales que se disfrazan de productividad, de conexión, de propósito.

Desplazamos el dedo por las redes sociales y nos decimos que estamos “manteniéndonos conectados”. Vemos maratones de series en Netflix y lo llamamos “tiempo en familia”. Enviamos mensajes de texto en lugar de hablar y nos convencemos de que estamos “comunicándonos”.

Pero Salomón dice que hay «tiempo para todo lo que se quiere debajo del cielo». Esa palabra “propósito” en hebreo es *chephets*—significa deleite, deseo, la voluntad de Dios realizándose. ¡Cada estación debería tener un propósito divino!

Permítanme preguntarles, iglesia: ¿cuál es el propósito divino de pasar tres horas deslizando el dedo por las fotos de vacaciones de otras personas? ¿Cuál es el objetivo ordenado por Dios al discutir con desconocidos en las secciones de comentarios? ¿Qué objetivo celestial se cumple al revisar el teléfono 150 veces al día?

Elena de White anticipó esto cuando escribió: «Los ángeles se deleitan en un hogar donde Dios reina supremo, y donde se enseña a los niños a reverenciar la religión, la Biblia y al Creador. Las familias tales pueden aferrarse a la promesa: “Yo honraré a los que me honran”» (White, 1998, p. 400).

EL RITMO DE LA REDENCIÓN:

LA SOLUCIÓN DE DIOS PARA LAS FAMILIAS DIGITALES

I. ESTABLECER ESTACIONES SAGRADAS

Lo primero que debemos hacer como familias es establecer estaciones sagradas—tiempos que sean apartados, protegidos, santos.

EL RITMO DIARIO:

- Mañanas con devoción antes que dispositivos (Salmo 5:3: «Oh Jehová, de mañana oírás mi voz; de mañana me presentaré delante de ti y esperaré»).
- Comidas en familia sin pantallas (Deuteronomio 8:10: «Y comerás y te saciarás, y bendecirás a Jehová tu Dios»).
- Oración vespertina y reflexión antes de dormir (Salmo 4:4: «Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad»).
- Elena de White enfatizó esto en su libro *Conducción del Niño*: «Si hubo alguna vez un tiempo en que la alimentación debía ser de la clase más sencilla, es ahora. No debe ponerse carne delante de nuestros hijos. Su influencia tiende a excitar y fortalecer las pasiones inferiores, y tiende a amortiguar las facultades morales.» (White, 1964, p. 434).
- Noten que habla de preparación—crear condiciones que nos ayuden a conectarnos con Dios y entre nosotros. ¡Nuestro “dieta digital” necesita la misma intencionalidad!

EL RITMO SEMANAL:

- El sábado se convierte aquí en nuestro gran maestro. Desde la tarde del viernes hasta la tarde del sábado, practicamos soltar nuestras luchas digitales, nuestras ansiedades en línea, nuestros compromisos virtuales. Recordamos que somos seres humanos, no “seres hacedores”.

II. CREAR ESPACIOS CONSAGRADOS

Así como el tabernáculo tenía diferentes áreas para diferentes propósitos, nuestros hogares necesitan espacios consagrados:

- Dormitorios como santuarios para el descanso y la intimidad (¡sin estaciones de carga!).
- Comedores como templos de compañerismo y gratitud.
- Salas de estar como espacios para la conversación cara a cara y el juego.

Las investigaciones del Dr. Larry Rosen sobre el “iDisorder” muestran que las familias que crean zonas libres de dispositivos en sus hogares tienen hijos con mejores patrones de sueño, mejor rendimiento académico y habilidades más fuertes de regulación emocional.

III. CULTIVAR CORAZONES CONTEMPLATIVOS

La necesidad más profunda en nuestra era digital es la necesidad de contemplación—la capacidad de «Estad quietos, y conoced que yo soy Dios» (Salmo 46:10).

Elena de White comprendió esto y compartió en el libro *El Deseado de Todas las Gentes*: «Sería bueno que cada día dedicásemos una hora de reflexión a la contemplación de la vida de Cristo. Debiéramos tomarla punto por punto, y dejar que la imaginación se poseione de cada escena, especialmente de las finales. Y mientras nos espaciemos así en su gran sacrificio por nosotros, nuestra confianza en él será más constante, se reavivará nuestro amor, y quedaremos más imbuídos de su Espíritu.» (White, 1955, p. 63).

La contemplación requiere silencio. Demanda soledad. Insiste en estaciones de desconexión del mundo para poder conectarnos con Dios.

APLICACIONES PRÁCTICAS: VIVIENDO EL RITMO

PARA PADRES:

- **Modelen “sábados digitales”:** Muestren a sus hijos lo que significa desconectarse regularmente de los dispositivos y reconectarse con Dios y la familia.
- **Creen rituales de transición:** Desarrollen prácticas familiares que marquen el paso del tiempo digital al tiempo sagrado—quizá una oración especial, un momento de silencio o un acto simbólico de guardar los dispositivos juntos.
- **Enseñen el arte de la presencia:** Ayuden a sus hijos a entender que el amor se deletrea T-I-E-M-P-O, y que el tiempo es más que estar en la misma habitación cada uno con su dispositivo.

PARA PAREJAS:

- **Establezcan estaciones de comunicación:** Tengan tiempos regulares en los que todos los dispositivos se guarden y se concentren solo el uno en el otro.

- **Protejan la intimidad:** El dormitorio debe ser un santuario para el descanso y la conexión, no una estación de carga para dispositivos.
- **Practiquen la gratitud juntos:** Antes de dormir, compartan tres cosas por las cuales están agradecidos del día—y ninguna de ellas puede ser digital!

PARA NIÑOS:

- **Aprendan el ritmo desde pequeños:** Enseñen a los niños que, así como tenemos horas de dormir para el cuerpo, necesitamos “horas de dormir” para nuestros dispositivos.
- **Desarrollen actividades alternativas:** Llenen las estaciones no digitales con actividades que construyan carácter, creatividad y conexión—como la lectura, las manualidades, los paseos en la naturaleza y los proyectos de servicio.
- **Entender las consecuencias:** Ayuden a los niños a ver la conexión entre sus hábitos digitales y su bienestar emocional, físico y espiritual.

LA DIMENSIÓN PSICOLÓGICA: LO QUE CONFIRMA LA CIENCIA

La psicología moderna está alcanzando lo que Salomón ya sabía: los seres humanos están diseñados para el ritmo y el propósito.

La Teoría de la Restauración de la Atención (Attention Restoration Theory, ART), desarrollada por Rachel y Stephen Kaplan, propone que la exposición a la naturaleza restaura la fatiga mental al permitir que la atención dirigida descanse y se recupere, mejorando así funciones cognitivas como la memoria de trabajo y la atención. Esta restauración se facilita en entornos naturales que ofrecen una “fascinación suave”, permitiendo que la mente divague sin exigir un esfuerzo de concentración. Los elementos clave de ART incluyen la presencia de esa “fascinación suave”, la sensación de estar lejos de las demandas diarias, la amplitud del entorno y la “compatibilidad” personal de cada individuo con ese escenario.

Las investigaciones sobre el estado de flujo (Flow State Research), iniciadas por Mihaly Csikszentmihalyi y continuadas por psicólogos como Jeanne Nakamura, describen la “zona” de máximo rendimiento, concentración intensa y recompensa intrínseca. Muestran que nuestra satisfacción más profunda proviene de actividades que comprometen por completo nuestra atención en formas llenas de propósito. La distracción digital destruye nuestra capacidad de entrar en esos estados significativos de flujo.

La Teoría del Apego (Attachment Theory) revela que los niños necesitan una atención consistente y enfocada de sus cuidadores para desarrollar apegos seguros. Cuando los padres están crónicamente distraídos por dispositivos, los niños desarrollan estilos de apego ansioso que los afectan por toda la vida.

La Dra. Catherine Steiner-Adair, autora de *The Big Disconnect* (2013), descubrió que niños de tan solo cuatro años de edad reportan sentirse “tristes, enojados, molestos y solos” cuando sus padres están distraídos por dispositivos. Un niño dijo: «Siento que no soy importante cuando mi mamá está mirando su teléfono».

EL LLAMADO PROFÉTICO: UN TIEMPO PARA DECIDIR

Pueblo de Dios, estamos viviendo en tiempos proféticos. Elena de White escribió en *Testimonios para la Iglesia, Tomo 8*: «Estamos viviendo en medio de las escenas finales de la historia de esta tierra. Las profecías se están cumpliendo rápidamente. Están transcurriendo velozmente las horas del tiempo de gracia. No tenemos tiempo que perder, ni un momento.» (White, 1998, p. 263).

Si no tenemos tiempo que perder, ¡entonces debemos ser intencionales con la forma en que lo usamos! No podemos darnos el lujo de malgastar estas horas preciosas desplazándonos sin pensar, discutiendo en línea o permitiendo que las distracciones digitales nos roben el foco de lo que es eternamente importante.

El enemigo sabe que si puede fragmentar nuestra atención, puede destruir nuestro poder espiritual. Si puede hacernos esclavos de la notificación, puede impedir que escuchemos la suave y apacible voz de Dios.

Pero creemos que Dios nos está llamando a ser un pueblo peculiar en esta era digital—un pueblo que entiende las estaciones, que honra el ritmo, que escoge la conexión por encima de la distracción, la presencia sobre la productividad, la relación por encima del entretenimiento.

EL DESAFÍO 30 DÍAS DE RITMO DIVINO

Queremos desafiar a cada familia aquí presente a comprometerse con 30 días de práctica del ritmo divino:

SEMANA 1: ESTABLECER TIEMPOS SAGRADOS

- Elijan una hora cada día para un tiempo completamente libre de dispositivos en familia.
- Empiecen y terminen cada día con oración antes de tocar cualquier dispositivo.
- Implementen al menos una comida diaria sin ningún tipo de pantalla.

SEMANA 2: CREAR ESPACIOS CONSAGRADOS

- Quiten todos los dispositivos de los dormitorios.

- Establezcan una habitación en el hogar como zona libre de dispositivos.
- Creen una estación familiar de carga fuera de las áreas de convivencia.

SEMANA 3: CULTIVAR PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS

- Pasen 15 minutos cada día en la naturaleza sin ningún dispositivo.
- Practiquen un minuto de silencio antes de cada comida, después de orar por los alimentos.
- Terminen cada día compartiendo tres cosas por las cuales están agradecidos (no se permiten temas digitales).

SEMANA 4: AMPLIAR Y AFIRMAR

- Implementen un “sábado digital” semanal desde la puesta del sol del viernes hasta la puesta del sol del sábado.
- Planeen una actividad familiar sin dispositivos cada semana.
- Enseñen a sus hijos a revisar primero cómo está su corazón antes de revisar su teléfono.

LA PROMESA:

LA BENDICIÓN DE DIOS SOBRE EL ORDEN DIVINO

Podemos decirles lo que sucede cuando las familias abrazan el ritmo de Dios en la era digital:

- **Los niños crecen seguros en su identidad**, sin buscar validación a través de “me gusta” y comentarios, sino sabiendo que son criaturas asombrosas y maravillosas hechas por el Creador del universo.
- **Los matrimonios se fortalecen** cuando las parejas redescubren el arte de la presencia, de realmente verse el uno al otro, de hacer espacio para una intimidad que no puede ser interrumpida por una notificación.
- **Los padres se vuelven más tranquilos** cuando dejan de intentar seguir el ritmo imposible de la vida digital y empiezan a caminar al compás del tambor del cielo.
- **Las familias descubren el gozo** en los placeres sencillos que habían sido ahogados por el ruido de nuestra era conectada—el sonido de la risa alrededor de la mesa, la paz de leer juntos por la noche, la satisfacción de trabajar en un proyecto con las propias manos.

Elena de White declaró en su libro *El Hogar Cristiano*: «Cuánto más estrechamente estén unidos los miembros de una familia en lo que tienen que hacer en el hogar, tanto más elevadora y servicial será la influencia que ejerzan fuera del hogar el padre, la madre, los hijos y las hijas.» (White, 2007, p. 31).

Pero debemos escoger el amor. Debemos escoger la presencia. Debemos escoger el ritmo de Dios sobre la prisa del mundo.

CONCLUSIÓN:

EL TIEMPO ES AHORA

Familia de Dios, hay un tiempo para todo lo que se quiere debajo del cielo. Hubo un tiempo en que nuestros antepasados vivían sin estos dispositivos digitales, y construyeron familias fuertes y profundas relaciones con Dios. Puede llegar un tiempo en que estos dispositivos nos sean quitados, y necesitaremos saber cómo conectar sin ellos.

Pero hoy—hoy es nuestro tiempo para elegir. Hoy es nuestra estación para decidir si seremos esclavos de la pantalla o si seremos siervos de un Dios Santo. Hoy es nuestra oportunidad de recuperar el ritmo de Dios para nuestras familias.

El enemigo quiere hacernos creer que no tenemos elección, que somos impotentes ante el tirón de la distracción digital. Pero Josué declaró: «Escogeos hoy a quién sirváis» (Josué 24:15), ¡y estamos aquí para decirles que esa elección todavía está disponible para nosotros hoy!

Pueden elegir servir a las notificaciones, o pueden elegir servir al Señor. Pueden inclinarse ante la luz azul, o pueden inclinarse ante Aquel que es la Luz del mundo. Pueden adorar en el altar del entretenimiento, o pueden adorar ante el trono de la gracia.

Salomón termina este pasaje en Eclesiastés diciendo: «Todo lo hizo hermoso en su tiempo» (Eclesiastés 3:11). Dios quiere hacer hermosa la vida de su familia, pero eso debe suceder en Su tiempo, de acuerdo con Su ritmo, siguiendo Sus estaciones.

La pregunta no es si tienen tiempo para Dios y la familia; la pregunta es si decidirán hacer tiempo para lo que más importa.

Hay tiempo para desplazarse por la pantalla, y tiempo para orar. Hay tiempo para publicar, y tiempo para estar presentes. Hay tiempo para conectarse digitalmente, y tiempo para conectarse espiritualmente. Hay tiempo para entretenerse, y tiempo para ser transformados.

¡Amados, el tiempo de la transformación es ahora! ¡La estación del cambio ha llegado! ¿Responderán ustedes al llamado de volver al ritmo de Dios? ¿Guiarán a su familia de regreso al orden divino? ¿Elegirán la armonía del cielo sobre la cacofonía de la tierra?

Oremos juntos, y comprometámonos juntos a honrar al Dios de las estaciones en cada estación de nuestra vida.

ORACIÓN FINAL

Padre celestial, venimos ante Ti para reconocer que hemos permitido que lo urgente desplace a lo importante, que lo inmediato desplace a lo eterno. Hemos cambiado Tu ritmo perfecto por la carrera inquieta del mundo. Perdónanos, Señor.

Oramos por gracia para establecer nuevos patrones, ritmos divinos, hábitos santos en nuestras familias. Ayúdanos a discernir los tiempos y las estaciones que Tú has ordenado para nuestras vidas. Danos sabiduría para saber cuándo usar la tecnología y cuándo desconectarnos. Ayúdanos a modelar para nuestros hijos lo que significa andar en el Espíritu en lugar de ser arrastrados por las demandas de los dispositivos digitales.

Pedimos Tu bendición sobre nuestros hogares, para que lleguen a ser santuarios de paz en este mundo ruidoso. Ayúdanos a crear espacios donde Tu voz pueda oírse por encima del estruendo de las notificaciones y el bullicio del entretenimiento.

Señor, queremos ser un pueblo que entiende las estaciones, que honra el ritmo, que escoge Tus caminos por encima de los caminos del mundo. Haz de nosotros familias que brillen como luces en la oscuridad de esta era digital, mostrando a otros que hay una mejor manera de vivir.

Consagramos a Ti estos próximos 30 días, pidiéndote Tu fortaleza para implementar los cambios a los que nos estás llamando. Ayúdanos a ser fieles en lo poco, para que puedas confiar en nosotros en cosas mayores.

En el precioso nombre de Jesús, nuestro Salvador y nuestro ejemplo de equilibrio perfecto, oramos. Amén.

«Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora». Que Dios nos ayude a vivir en Su tiempo perfecto, para Sus propósitos perfectos, en estos días desafiantes pero llenos de esperanza. ¡Permanezcan animados y fieles! ¡Amén y amén!

REFERENCIAS

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective (La experiencia de la naturaleza: Una perspectiva psicológica)*. Cambridge University Press. Traducido del original.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (2013). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us (iDisorder: Comprender nuestra obsesión con la tecnología y cómo superar su dominio)*. St. Martin's Griffin. Traducido del original.
- Steiner-Adair, C. (2013). *The big disconnect: Protecting childhood and Relación familiars in the digital age (La gran desconexión: Proteger la niñez y las relaciones familiares en la era digital)*. HarperCollins. Traducido del original.
- White, E. G. (1955). *El Deseado de Todas las Gentes*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1964). *Conducción del Niño*. Pacific Press® Publishing Association.
- White, E. G. (1998). *Testimonios para la Iglesia*, Tomo 5. Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. G. (1998). *Testimonios para la Iglesia*, Tomo 8. Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. G. (2007). *El Hogar Cristiano*. Asociación Casa Editora Sudamericana.

CUANDO EL CONOCIMIENTO AUMENTA: FAMILIAS DE FE EN UNA ERA DIGITAL

POR DELBERT Y SUSAN BAKER

LOS TEXTOS:

Daniel 12:4; 1 Tesalonicenses 5:21; Proverbios 18:15

INTRODUCCIÓN

Imagine una escena sencilla: una familia reunida alrededor de la mesa. La comida está caliente, ya se hizo la oración, pero en lugar de conversación y risas, cada persona inclina la cabeza hacia una pantalla brillante. Suena un mensaje de texto, vibra una notificación, alguien revisa sus redes, y el momento de estar juntos se disuelve en distracción digital.

Esta escena se repite en todo el mundo, en mansiones y en chozas, en ciudades bulliciosas y en aldeas rurales. La tecnología, antes una herramienta, se ha convertido en una rival por nuestra atención y nuestro afecto.

Vivimos en la era que Daniel contempló: «Sella el rollo hasta el tiempo del fin. Muchos correrán de aquí para allá, y el conocimiento aumentará» (Daniel 12:4). Tenemos más conocimiento, más acceso, más dispositivos que cualquier generación anterior. La

Delbert Baker, PhD, y **Susan Baker**, DSc, son un equipo ministerial de educadores con amplia experiencia, promotores del bienestar, autores y pastores con muchos años de servicio. Han ministrado juntos por más de 50 años en múltiples continentes. El Dr. Delbert Baker sirve actualmente como Director de Investigación y Desarrollo del Plan de Jubilación de las Conferencias Regionales. La Dra. Susan Baker, fisioterapeuta y educadora, está jubilada.

inteligencia artificial (IA), las redes sociales, los teléfonos inteligentes y la conectividad global están transformando la manera en que vivimos, trabajamos e interactuamos unos con otros.

Pero la pregunta para las familias de fe es esta: *¿La tecnología nos acercará más a Dios y entre nosotros, o reemplazará silenciosamente esas conexiones sagradas?*

El consejo de Pablo es urgente para nuestro tiempo: «Examinadlo todo; retened lo bueno» (1 Tesalonicenses 5:21). Ese es el marco de este mensaje. Dios nos llama, como familias adventistas, no a huir de la tecnología por miedo, ni a abrazarla sin discernimiento, sino a probarla, redimirla y usarla para Su gloria.

Consideremos algunas maneras de abordar este tema tan importante de forma efectiva:

EL AUMENTO DEL CONOCIMIENTO Y LA PROFECÍA

El rápido aumento del conocimiento no es algo al azar; es profético. La visión de Daniel se está cumpliendo ante nuestros ojos. Lo que antes tomaba décadas de investigación para examinar y comprender ahora se puede lograr en horas mediante el uso de la inteligencia artificial. Los idiomas pueden traducirse en segundos. Ideas que antes estaban encerradas en bibliotecas ahora están en nuestros teléfonos.

En su libro, Daniel predijo que el conocimiento aumentaría a medida que la historia humana avanzara. Hace más de 100 años, Elena de White amplió la idea de que la explosión de conocimiento que Daniel predijo se cumpliría específicamente en los días finales (*Signs of the Times*, 26 de abril de 1883). Ella veía los nuevos inventos como herramientas providenciales para la proclamación del evangelio: imprentas, ferrocarriles y telégrafos. No temía la tecnología más novedosa de su época. En cambio, preguntaba: «¿Cómo podemos aprovechar estos adelantos para la misión de Dios?»

Esa misma pregunta es nuestra hoy. Las familias están rodeadas de dispositivos. Los niños aprenden a deslizar la pantalla antes de aprender a hablar. Los padres tratan de equilibrar las exigencias de correos de trabajo, compras en línea y un flujo interminable de notificaciones. El peligro no es solo el uso excesivo; es el uso equivocado. El desafío no es la herramienta en sí, sino la dirección de nuestro corazón.

La sabiduría de Salomón es clara: «El corazón del entendido adquiere sabiduría; y el oído de los sabios busca el conocimiento» (Proverbios 18:15). En otras palabras, el conocimiento es bueno, pero debe estar guiado por la sabiduría y el discernimiento.

PRINCIPIOS PARA FAMILIAS FUERTES

¿Cómo pueden las familias adventistas permanecer ancladas en la Palabra de Dios mientras navegan en un mar de cambios digitales? Tres principios pueden guiarnos:

1. EL MOMENTO DE LA OPORTUNIDAD

Se nos aconseja que todo avance en el conocimiento, toda adquisición de poder, abre ante nosotros «nuevos campos de labor» y nuevas oportunidades de trabajar con Dios. (White, 1899).

La tecnología ofrece nuevas oportunidades a las familias:

- Los padres pueden usar aplicaciones bíblicas y devocionales para guiar el culto familiar.
- Los abuelos, cuando no viven cerca de sus nietos, pueden compartir valores espirituales y actividades conectándose por mensajes de texto y videollamadas.
- Los jóvenes pueden compartir sus testimonios con solo un clic a sus amistades y a audiencias en sus redes sociales, sus comunidades y el mundo.

El momento de la oportunidad es real, pero solo si las familias lo aprovechan intencionalmente.

2. EL MÉTODO HUMANO Y DIVINO

El método de Dios siempre ha sido la colaboración: “Cuando el poder divino se combine con el esfuerzo humano...” (White, 1966, p. 138).

La tecnología no puede construir matrimonios fuertes ni criar hijos piadosos. Las aplicaciones no pueden discipular a los adolescentes. La IA no puede producir un carácter semejante al de Cristo.

- Esta es una obra espiritual personal que requiere oración, discernimiento, disciplina y la guía del Espíritu Santo.
- Las familias deben evitar delegar su crecimiento espiritual a aparatos, programación de video o a la inteligencia artificial.
- En cambio, deben permitir que las herramientas digitales complementen, y no reemplacen, el tiempo individual con Dios, la devoción personal y el culto familiar.

3. EL PRINCIPIO DE LA GLORIA

«¿Honraré esto a Dios? ¿Conducirá a las mentes hacia Él?» (White, 1930, p. 282).

Este principio es sencillo pero profundo; puede aplicarse a todas las áreas de la vida y a cada dispositivo disponible. Antes de hacer clic, deslizar o descargar, debemos preguntar:

- ¿Honra esto a Dios, o puede honrarlo?
- ¿Esta actividad fortalece la fe de la familia o la debilita?
- ¿Este uso de la tecnología nos hace más semejantes a Jesús o más semejantes al mundo?

El principio de la gloria es un filtro práctico que las familias pueden incorporar de manera intencional. Es algo que puede practicarse, enseñarse y modelarse para adultos, jóvenes e incluso niños pequeños. Si no trae gloria a Dios, no merece nuestro tiempo ni nuestra atención.

LA TECNOLOGÍA COMO SIERVO, NO COMO SEÑOR

Cuando se administra sabiamente, la tecnología puede bendecir y enriquecer la fe y la espiritualidad de la familia. Considere estas posibilidades:

1. MEJORAR EL ESTUDIO DE LA BIBLIA

Las herramientas impulsadas por IA pueden ayudar a las familias a explorar las Escrituras de nuevas maneras, con referencias cruzadas, contexto histórico y planes de estudio. Un padre afligido puede encontrar rápidamente cada versículo que ofrece consuelo de parte de Dios. Un adolescente curioso puede comparar traducciones bíblicas. La tecnología puede profundizar nuestra comprensión de la Palabra de Dios y ofrecernos nuevas perspectivas para avivar nuestra fe.

2. FORTALECER EL CULTO FAMILIAR

Las familias pueden usar devocionales digitales, cantos basados en la Biblia o aplicaciones de oración guiada. Los padres pueden crear un culto «asistido por la tecnología», usando una pantalla para mostrar un breve video bíblico, y luego dejar el dispositivo a un lado para conversar y orar juntos. La clave es la intencionalidad: el dispositivo está al servicio del culto, no al revés.

3. APOYAR EL DESARROLLO DEL CARÁCTER

Santiago compara la Palabra de Dios con un espejo (Santiago 1:23–25). La tecnología puede actuar como un espejo moderno, que impulsa a la autorreflexión y la rendición de cuentas. Las aplicaciones de diario espiritual, recordatorios para orar o listas de gratitud compartidas en familia pueden cultivar hábitos espirituales. Pero ninguna aplicación puede reemplazar el poder transformador de Cristo. Las herramientas pueden apoyar, pero solo Jesús salva, y solo el Espíritu Santo ilumina.

4. AVANZAR EL MENSAJE DE LOS TRES ÁNGELES

El Apocalipsis nos desafía a llevar el evangelio eterno «*a toda nación, tribu, lengua y pueblo*» (ver Apocalipsis 14:6). La tecnología acelera esta misión:

- Medios adventistas traducidos al instante a múltiples idiomas.
- Evangelismo en línea que llega a países cerrados.
- Contenido diseñado para diferentes estilos de aprendizaje y culturas.

Los escritores bíblicos que redactaron las Escrituras no podían imaginar cómo la Palabra de Dios podría distribuirse por todo el mundo con el toque de un botón en un teléfono o una computadora portátil. Los unos y ceros del código informático han reemplazado al papiro y a la tinta antigua. Las herramientas digitales que tenemos hoy pueden ayudar a terminar la obra de predicar el evangelio más rápido que nunca. Las

familias pueden formar parte de esto compartiendo la verdad a través de sus propias plataformas.

PELIGROS QUE LAS FAMILIAS DEBEN EVITAR

1. ATAJOS HACIA EL CARÁCTER

No existe una aplicación para la santificación. Ningún sistema de IA puede producir santidad. Jesús dijo: «No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mateo 4:4). La tecnología puede facilitar el aprendizaje, pero es el Espíritu Santo quien aplica la Palabra a nuestro corazón y nuestra mente. Las familias, y cada creyente en particular, deben cuidarse de la falsa idea de que el crecimiento espiritual puede automatizarse.

2. RENUNCIAR AL PENSAMIENTO ESPIRITUAL

La tecnología nunca puede reemplazar el discernimiento. Las familias no pueden permitir que la IA o los medios de comunicación piensen por ellas. La pereza espiritual en el uso de la tecnología inevitablemente erosionará la fe. En lugar de permitir un uso indiscriminado de la tecnología, los padres responsables guiarán a sus familias hacia decisiones reflexivas y llenas de oración.

3. CONSUMO CRÉDULO

La IA puede generar falsedades, deepfakes y desinformación. Las redes sociales pueden reforzar prejuicios y distorsionar la verdad. Los niños están expuestos a confusión moral, imágenes dañinas y patrones adictivos. Las familias deben enseñar vigilancia. Pablo insta: «Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal» (Colosenses 4:6). Las familias necesitan valor para rechazar contenido dañino y proteger sus hogares.

PRÁCTICAS DE TECNOLOGÍA ESPIRITUAL EQUILIBRADA

¿Cómo pueden las familias prosperar espiritualmente mientras viven en un mundo saturado de tecnología? Aquí hay cinco prácticas:

- **Orar antes de conectarse.** Comience cada día preguntando: «*Señor, guía el uso que haremos de estas herramientas hoy*». Haga de la oración la primera conexión de la familia.
- **Discernir y luego dialogar juntos.** Las familias deben hablar abiertamente sobre lo que ven, leen y consumen. La reflexión compartida cultiva sabiduría y responsabilidad.
- **Innovar para el alcance misionero.** Use la tecnología de manera creativa: transmita en vivo un estudio bíblico, comparta un versículo de ánimo en redes sociales, diseñe

listas de reproducción para el culto, o cree breves testimonios. Permita que la huella digital de su familia apunte a Cristo.

- **Integrar lo tecnológico y lo no tecnológico para profundizar el crecimiento espiritual.** Use la tecnología para mejorar, no para reemplazar, el culto, los devocionales familiares y el estudio personal. Úsela y luego déjela; combine el uso de dispositivos digitales con la lectura directa de una Biblia en papel. Intente tener periódicamente un «sábado digital libre», dejando los aparatos a un lado para enfocarse en Dios y entre ustedes.
- **Establecer límites saludables.** Los padres deben modelar un uso saludable de la tecnología. Establezca zonas libres de pantallas durante las comidas, en el culto y a la hora de dormir. Tal vez no sea fácil, pero el resultado valdrá la pena. Los límites protegen lo que más importa.

EL MOVIMIENTO ADVENTISTA Y LAS FAMILIAS

Podemos suponer razonablemente que Elena de White apoyaría el uso de la tecnología moderna para el beneficio de los demás y la causa del bien si estuviera viva hoy. Al referirse a cómo los adelantos pueden utilizarse en la obra de Dios, declaró: «Deben introducirse nuevos métodos. El pueblo de Dios debe despertar a las necesidades del tiempo en que vivimos.» (White, 1994, p. 56).

Estamos viviendo en ese momento profético. La tecnología llegó para quedarse. La pregunta no es *si* la utilizaremos, sino *cómo* la utilizaremos. Como Pablo, somos llamados a hacernos «a todos de todo, para que de todos modos salve a algunos» (1 Corintios 9:22). Nuestros métodos pueden cambiar, pero nuestro mensaje no puede cambiar.

El aumento del conocimiento es un desafío providencial. Las familias de fe deben levantarse con sabiduría, valor y creatividad. La IA y las herramientas digitales no son amenazas supremas ni salvadores supremos; son pruebas y oportunidades. Si se entregan a Dios, pueden ayudarnos a preparar a las personas para el regreso de Cristo.

UNA PALABRA FINAL...

Hace poco, hablamos con una joven de 19 años. Ella hizo una declaración seria que quedó grabada en nuestra mente. Dijo: «*¡No es fácil ser joven hoy!*» Sencilla, pero profundamente verdadera. Hay vías de ataque contra los jóvenes de hoy que nunca habíamos visto antes, y la tecnología ocupa uno de los primeros lugares en esa lista.

Para resumir este tema tan importante, compartimos estas ideas finales que pueden ayudar a padres y tutores a ser exitosos mientras colaboran con niños, jóvenes y personas de todas las edades para usar la tecnología de manera responsable.

Primero, hablar de ello de manera razonable. Como con cualquier buena instrucción, la repetición es mejor que una sola charla. Haga de las conversaciones sobre el uso de la tecnología algo continuo, y no solo cuando los hijos estén en problemas por cómo la usan. Si los niños entienden por qué los límites son importantes, serán menos propensos a ver la intervención de los padres como un deseo de controlar que deben resistir.

Segundo, modelar el mensaje. Asegúrese de que los niños lo vean usando la tecnología de manera sabia. Captarán de inmediato la hipocresía si usted siempre está mirando contenido en un dispositivo, aunque sea por trabajo. Mantener la tecnología dentro de límites razonables es una forma clara de señalar a toda la familia que ellos son valiosos para usted y que usted da prioridad a pasar tiempo con ellos.

Luego, establecer salvaguardias. No dude en instalar controles parentales y filtros en los dispositivos de sus hijos. Punto. Usted no se quedaría de brazos cruzados viendo a alguien lanzar una granada dentro de su casa; ¿por qué permitiría que los medios entren sin supervisión? Debe haber seguimiento de todas las buenas intenciones: continuidad con una estrategia y constancia con palabras de afirmación.

Finalmente, usar gracia y ternura con firmeza. Sea tierno, no dominante. La Biblia anima a los padres a «no exasperar a vuestros hijos, para que no se desalienten» (Colosenses 3:21). Aprender es un proceso, y los niños cometerán errores, al igual que los padres. Fomente un espíritu que construya confianza y refuerce la honestidad en los hijos. La resiliencia se forma al fallar y volver a intentarlo. No sea demasiado duro. Y pida constantemente la guía del Espíritu Santo.

CONCLUSIÓN:

FAMILIAS QUE BRILLAN EN LA ERA DIGITAL

La meta es ser una familia en la que la tecnología sirve, pero nunca gobierna. Que los niños conozcan más el gozo de los paseos de sábado que el desplazamiento interminable de la pantalla. Que nuestros cultos y devociones sean enriquecidos por las herramientas, pero no reemplazados por ellas. Que los padres enseñen discernimiento, los abuelos compartan sabiduría y Cristo permanezca en el centro.

Esto es posible, no rechazando la tecnología ni rindiéndole culto, sino redimiéndola para la gloria de Dios.

La profecía de Daniel se ha cumplido: el conocimiento ha aumentado. Pero, como nos recuerda Pablo, la sabiduría debe crecer al mismo tiempo: «*Examinadlo todo; retened lo bueno*» (1 Tesalonicenses 5:21).

¡Familias de fe, levantémonos a este momento profético!

Usemos cada herramienta, cada dispositivo, cada invento como siervo del evangelio, no como amo de nuestras almas. Mantengámonos conectados con Dios, unos con otros y con la misión que tenemos delante.

Y que finalmente, nuestros hogares, llenos de fe y amor, brillen como faros de esperanza en un mundo distraído por las pantallas, pero hambriento de verdad. Que nuestros hogares sean lugares de luz, verdad y esperanza, que nos preparen para el cielo y la eternidad.

APELACIÓN*

¿Se comprometerán, como familia, a permitir que Cristo—y no la tecnología—sea el centro de su hogar?

¿Harán un pacto juntos para usar estas herramientas para la gloria de Dios, establecer límites y acercarse más a Él en esta era digital?

Si es así, levantemos la vista de nuestras pantallas y volvamos el corazón hacia el cielo, donde la señal nunca se cae y donde la conexión es eterna.

**Apelación opcional: Use el Pacto Familiar para la Fe y la Tecnología (en el apéndice).*

REFERENCIAS

White, E. G. (1883, April 26). *Signs of the Times*. Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1885). *Testimonies for the Church* (Vol. 4). Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1903). *Education*. Pacific Press Publishing Association.

White, E. G. (1930). *Messages to Young People*. Review and Herald Publishing Association.

White, E. G. (1946). *Evangelism*. Review and Herald Publishing Association.

White, E. G. (1994). *El Evangelismo*. Asociación Publicadora Interamericana.

White, E. G. (2007) *Testimonios para la Iglesia*, Tomo 4. Asociación Publicadora Interamericana.

White, E. G. (2008). *Mensajes para los Jóvenes*. Asociación Publicadora Interamericana.

White, E. G. (2009). *La Educación*. Asociación Publicadora Interamericana.

UN PACTO FAMILIAR PARA LA FE Y LA TECNOLOGÍA

Nuestra familia desea honrar a Dios con el uso que hace de la tecnología.

Para ello, hacemos un pacto para CONECTARNOS con Dios por medio de este Pacto...

COMPROMISO CON LOS PRINCIPIOS

Usaremos la tecnología para fortalecer nuestra fe. Nos aseguraremos de que lo que vemos o escuchamos se ajuste al estándar de Filipenses 4:8: que sea verdadero, honorable, justo, puro, amable, de buen nombre, con virtud y digno de alabanza.

OBSERVAR LÍMITES SALUDABLES

Estableceremos límites en el tiempo que pasamos con los dispositivos, para que no nos controlen ni reemplacen el tiempo que pasamos juntos; la tecnología nos servirá, no nos dominará.

CULTIVAR LA UNIDAD FAMILIAR

Siempre que sea posible, usaremos la tecnología juntos, como una experiencia para fortalecer la familia: mirando, jugando o escuchando juntos, para construir y ampliar nuestro conocimiento como familia.

NAVEGAR CON SABIDURÍA

Cuidaremos nuestra mente para que la tecnología que consumimos no abra la puerta a ideas malas, inmorales o impías que deshonren a Dios o comprometan los principios cristianos.

ABRAZAR EL EQUILIBRIO EN LA VIDA REAL

Como familia, daremos prioridad a pasar tiempo juntos sin pantallas, incluyendo actividades al aire libre, lectura, servicio a los demás y proyectos familiares.

COMUNICARNOS CON AMOR

Hablaremos con amor unos a otros, acerca de los demás y de otras personas en todas nuestras interacciones digitales. Esto significa usar la tecnología para reflejar bondad y cortesía, en lugar de intimidación, chismes o agresión digital.

CONFIAR EN LA GRACIA Y EL CRECIMIENTO

Si violamos este Pacto, nos extenderemos perdón y gracia unos a otros. Como familia, hablaremos con honestidad sobre nuestras luchas y victorias y oraremos unos por otros. Crecer en la gracia será nuestra meta mientras maduramos juntos.

BOSQUEJO DEL SERMÓN:

Cuando el conocimiento aumenta: Familias de fe en una era digital

Textos: Daniel 12:4; 1 Tesalonicenses 5:21; Proverbios 18:15

INTRODUCCIÓN

- Escena de la cena en familia: oración, comida, pero cabezas inclinadas hacia las pantallas.
- La tecnología como rival de la atención, el afecto y la formación espiritual.
- Daniel previó esto: «*El conocimiento se aumentará*».
- Pregunta: ¿La tecnología nos conectará con Dios y entre nosotros, o reemplazará las conexiones sagradas?
- Texto clave: «*Examinadlo todo; retened lo bueno*».
- El consejo de Pablo es urgente para nuestro tiempo (1 Tesalonicenses 5:21). Ese es el marco del mensaje. Dios llama a las familias adventistas a no huir de la tecnología por miedo ni a abrazarla sin crítica, sino a probarla, redimirla y usarla para Su gloria.

I. EL AUMENTO DEL CONOCIMIENTO Y LA PROFECÍA

- Profecía de Daniel cumplida: IA, traducción instantánea, conectividad global.
- Elena de White: el aumento del conocimiento se cumple en los últimos días (Signs of the Times, 26 de abril de 1883).
- Ella abrazó nuevas herramientas (imprensa, telégrafo) para la misión.
- Principio: el problema no es la herramienta, sino la dirección del corazón.
- «El corazón del entendido adquiere sabiduría...» (Proverbios 18:15).

II. PRINCIPIOS PARA FAMILIAS FUERTES

- **El momento de la oportunidad** (*La educación*, 1903, p. 262)
Aplicaciones bíblicas para el culto.
Abuelos conectados espiritualmente por medio de llamadas.
Jóvenes que comparten su testimonio con un clic.
- **El método humano y divino** (*Testimonios para la Iglesia*, tomo 4, 1889, p. 538)
La tecnología no puede formar el carácter ni hacer discípulos.
Se requiere oración, Espíritu Santo y esfuerzo personal.
Las herramientas deben complementar, no reemplazar, devoción y culto.
- **El principio de la gloria** (*Mensajes para los jóvenes*, 1930, p. 398)
Preguntar: ¿Esto honra a Dios?
¿Construye o debilita la fe de la familia?
Si no glorifica a Dios, no merece nuestro tiempo.

III. LA TECNOLOGÍA COMO SIERVO, NO COMO SEÑOR

- **Estudio bíblico:** herramientas de IA que revelan contexto y referencias.
- **Culto familiar:** asistido por tecnología, pero con Cristo en el centro.

- **Crecimiento del carácter:** diarios, recordatorios, listas de gratitud.
- **Misión:** evangelio a «toda nación, tribu, lengua y pueblo» (Apocalipsis 14:6).

IV. PELIGROS QUE LAS FAMILIAS DEBEN EVITAR

- **Atajos hacia el carácter:** ninguna aplicación produce santidad (Mateo 4:4).
- **Renunciar al pensamiento espiritual:** la tecnología no puede pensar por nosotros; se necesita discernimiento.
- **Consumo crédulo:** falsedades, deepfakes, contaminación moral (Colosenses 4:6).

V. PRÁCTICAS EQUILIBRADAS DE TECNOLOGÍA ESPIRITUAL

- Orar antes de conectarse.
- Discernir y dialogar en familia.
- Innovar para el alcance misionero.
- Mezclar lo tecnológico y lo no tecnológico para el crecimiento espiritual.
- Probar «sábados sin tecnología».
- Establecer límites saludables.
- Comidas, cultos y hora de dormir sin pantallas..

VI. EL MOVIMIENTO ADVENTISTA Y LAS FAMILIAS

- Elena de White: «Han de introducirse nuevos métodos...» (*El evangelismo*, 1946, p. 70).
- Pablo: «A todos me he hecho de todo, para que de todos modos salve a algunos» (1 Corintios 9:22).
- Las familias son llamadas a levantarse con sabiduría, valor y creatividad.
- La tecnología: ni salvador ni enemigo, sino prueba y oportunidad.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS PADRES

- **Hablar de forma razonable y frecuente.** Continuo, no solo cuando hay problemas.
- **Modelar el mensaje.** Los niños imitan lo que hacemos.
- **Establecer salvaguardias.** Filtros, límites, responsabilidad.
- **Usar gracia y ternura con firmeza** (Colosenses 3:21).

CONCLUSIÓN Y APELACIÓN

- Meta: familias donde la tecnología sirve, pero nunca gobierna.
- Niños que valoran los paseos sabáticos por encima del desplazamiento interminable.
- Cultos enriquecidos por las herramientas, pero con Cristo como centro.
- Profecía de Daniel cumplida: el conocimiento ha aumentado.
- El consejo de Pablo sigue vigente: «Examinadlo todo; retened lo bueno».
- Apelación: Familias, ¿harán un pacto para mantener a Cristo—y no la tecnología—en el centro del hogar?
- Invitación: Levantemos la vista de las pantallas y volvamos el corazón al cielo, donde la señal nunca se cae y la conexión es eterna.

PROTEGER EL HOGAR: AYUDAR A LAS FAMILIAS ANTE LA INTROMISIÓN TECNOLÓGICA

POR CÉSAR Y CAROLANN DE LEÓN

EL TEXTO:

Romanos 12:2

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una era digital en la que la tecnología ya no es solo una herramienta; se ha convertido en el entorno mismo en el que existimos. Los teléfonos inteligentes, las redes sociales, los videojuegos y el contenido en línea interminable son ahora compañeros constantes. Las familias ya no viven simplemente en casas; viven en ecosistemas digitales.

La tecnología ha traído bendiciones, incluyendo una comunicación más fácil, acceso al conocimiento y oportunidades para el ministerio. Pero también ha traído peligros: adicción, distracción, vínculos familiares quebrantados y corrupción moral. Un tercio de los adolescentes dice que ha optado por hablar con una IA en lugar de con una persona real

César De León, PhD, terapeuta matrimonial y familiar con licencia, y **Carolann De León**, RN, MS en Terapia Matrimonial y Familiar, MAPM, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia de la División Norteamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, en Columbia, Maryland, EE. UU.

durante momentos serios. De esos adolescentes, el 31 % afirma que esas conversaciones son igual de satisfactorias o más satisfactorias que hablar con un amigo. En un estudio de la industria, más del 80 % de los encuestados de la Generación Z indicó que consideraría casarse con un acompañante de IA en el futuro (Knutsson, 2025).

Elena G. de White, aunque vivió en una era predigital, previó estos principios. Ella advirtió en su libro *El Conflicto de los Siglos*: “Satanás está constantemente preparando incentivos para atraer las mentes de la solemne obra de preparación para las escenas que están justamente delante de nosotros” (White, 1911, p. 342). ¿Cuáles son los incentivos de hoy? Nuestras pantallas brillantes, el desplazamiento interminable, el entretenimiento que adormece el alma.

Este sermón tiene como propósito apoyar a las familias a manejar la intromisión de la tecnología, no rechazándola por completo, sino administrándola con sabiduría y manteniendo a Cristo en el centro del hogar.

EL PODER SUTIL DE LA TECNOLOGÍA

1. EL INTRUSO SILENCIOSO

La tecnología rara vez irrumpe en nuestras vidas con estruendo. Se desliza silenciosamente. Una aplicación nueva aquí, una red social allá, un juego “inofensivo” o una serie que todos están viendo. Pronto, desaparecen las horas. Desaparecen las cenas en familia. Desaparecen las conversaciones.

Pablo advirtió en Efesios 5:15-16: “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos”.

Elena de White hace eco de esta verdad en *Palabras de Vida del Gran Maestro*: “Nuestro tiempo pertenece a Dios. Cada momento es suyo, y nos hallamos bajo la más solemne obligación de aprovecharlo para su gloria.” (White, 1971, p. 277).

Si el tiempo es un regalo de Dios, ¿cuánto de ese tiempo hemos entregado a las pantallas?

2. LA FORMACIÓN DE CORAZONES Y MENTES

La tecnología no es neutral. Cada plataforma, cada algoritmo está diseñado para captar y mantener nuestra atención. Está diseñada para moldear nuestros hábitos, nuestros deseos y nuestra manera de ver el mundo.

Proverbios 4:23 dice: “Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida”.

Elena de White advirtió en *El Conflicto de los Siglos*: “Hay una ley de la naturaleza intelectual y espiritual según la cual modificamos nuestro ser mediante la contemplación.” (White, 2007, p. 543).

¿Qué están contemplando nuestros hijos? ¿Horas de desplazamiento en YouTube? ¿Historias interminables en redes sociales llenas de comparaciones, burlas y sensualidad? Si están constantemente expuestos a contenidos que ridiculizan lo sagrado y glorifican el yo, entonces la tecnología está discipulando a nuestros hijos más rápido de lo que nosotros lo hacemos.

EL DISEÑO DE DIOS PARA LAS FAMILIAS

1. LAS FAMILIAS COMO EL PRIMER ESPACIO DE DISCIPULADO

Dios ordenó a la familia como el lugar principal para la formación de la fe. Deuteronomio 6:6-7 declara: “Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes”.

Observe el ritmo: vida juntos, conversación, enseñanza, relación. Así es como la fe se transmite de una generación a otra. Sin embargo, cuando cada integrante de la familia está perdido en su propio dispositivo, no queda espacio para esas conversaciones.

Y cuando las familias se sientan juntas en silencio, cada una mirando su pantalla, ya no hay suficientes conversaciones vivas para grabar la Palabra de Dios en corazones en desarrollo.

Elena de White escribe en *El Hogar Cristiano*: “Los modales amables, la conversación animada y los actos de amor ligarán el corazón de los hijos con el de sus padres por los cordones de seda del afecto y contribuirán más a hacer atractivo el hogar que los adornos más raros que el oro pueda comprar.” (White, 1952, p. 386).

La pregunta es seria: ¿ha reemplazado el teléfono inteligente a la Biblia como centro del hogar?

2. REDIMIR EL TIEMPO

Efesios 5:15-16 dice: “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos”.

Elena de White escribió en *Consejos para los Maestros*: “Muchos están ansiosamente empeñados en la persecución de placeres. Su principal estudio consiste en cómo asegurarse la satisfacción propia, cómo obtener la mayor suma posible de goce” (White, 1971, p. 347).

Si esto era cierto en el siglo XIX con respecto a las novelas y entretenimientos de ese tiempo, ¡cuánto más se aplica hoy a las maratones de series, a los videojuegos interminables y al desplazamiento sin fin en las redes sociales!

No podemos negar que vivimos en una etapa cada vez más peligrosa de la historia de nuestro mundo. La autosatisfacción y la búsqueda hedonista del placer se han convertido en la norma; sin embargo, en medio de esta cultura que persigue el placer,

Dios graciosamente confiere a los padres la oportunidad de redimir el tiempo que han perdido para orientar, entrenar y discipular a sus hijos. En *Conducción del Niño*, Elena de White escribió: “Los jóvenes de nuestros días ignoran las maquinaciones de Satanás. Por lo tanto, los padres debieran estar alerta en estos tiempos peligrosos, trabajando con perseverancia y laboriosidad para protegerlos del primer ataque del enemigo. Debieran instruir a sus hijos cuando están en el hogar, o cuando van por el camino, al levantarse y al acostarse.” (White, 1964, p. 446).

3. PRIORIZAR LA PRESENCIA

El ministerio de Jesús se basó en la presencia. Él miraba a los ojos a las personas que encontraba, tocaba sus heridas y escuchaba su dolor. En *El Ministerio de Curación* leemos que Cristo “Nunca despreció a nadie por inútil, sino que procuraba aplicar a toda alma su remedio curativo.” (White, 1905, p. 16).

Hoy, la tecnología puede robarnos la presencia. Estamos “juntos, pero no juntos”: físicamente en el mismo espacio, pero emocionalmente ausentes, con los ojos fijados en rectángulos luminosos. Es difícil, si no imposible, estar conectados y emocionalmente sintonizados unos con otros mientras estamos, al mismo tiempo, emocionalmente atados, físicamente unidos y mentalmente pendientes de nuestros dispositivos.

“A fin de proteger a sus hijos contra las influencias contaminadoras, los padres deben instruirlos en los principios de la pureza.” (White, 1964, p. 105). Hoy, ese deber sagrado incluye permitir que Dios les dé sabiduría para guiar a sus hijos en el uso prudente de la tecnología, que si se deja sin control puede aislar en lugar de unir los corazones de las familias con Dios y entre sí.

LOS PELIGROS DE UNA TECNOLOGÍA SIN CONTROL

1. ADICCIÓN E IDOLATRÍA

Muchos estudios muestran que la tecnología puede afectar al cerebro de manera muy similar a las sustancias adictivas. Los videos cortos, los juegos en línea y las redes sociales están diseñados para recompensar constantemente al cerebro con pequeñas descargas de dopamina. Mientras tanto, la comparación en redes sociales manipula nuestro sentido de valor por medio de “me gusta” y reacciones.

Los padres pueden recordar intencionalmente a sus hijos amados, a través de palabras y acciones, que nada de lo que publican, ven o dejan de ver en línea puede cambiar el amor que Dios tiene por ellos ni el valor que Él les ha dado.

Éxodo 20:3 declara: “No tendrás dioses ajenos delante de mí”.

La advertencia de White en *Testimonios para la Iglesia*, Tomo 5 es intemporal: “Poco a poco, los cristianos se han conformado a las prácticas y costumbres del mundo, y

han descuidado su solemne obligación. El amor por los placeres y los entretenimientos frívolos ha desviado la mente de Dios, y la corriente de influencia que emana de los tales está arrastrando a otros por la misma pendiente” (White, 1998, p. 540).

Cosas frívolas —cinco minutos más en las redes, un video más, un juego más— parecen inofensivas. Pero con el tiempo, esa constante entrega a “cosas triviales” debilita silenciosamente el poder espiritual.

2. RUPTURA DE LA COMUNICACIÓN

Los matrimonios se debilitan cuando las parejas pasan más tiempo en las pantallas que mirándose a los ojos. Los hijos se sienten ignorados cuando sus padres están presentes físicamente, pero emocionalmente ausentes, con los ojos pegados a rectángulos brillantes.

Santiago 1:19 nos llama a ser “pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse”. Esto se vuelve casi imposible cuando nuestros oídos están ocupados con audífonos y nuestros ojos están pegados a las pantallas.

Elena de White instó en *El Hogar Cristiano*: “El círculo de la familia debe ser el centro de los afectos más puros y más santificados” (White, 2007, p. 210). Sin embargo, cuando se permite que la tecnología invada cada momento, el círculo familiar pierde su calor, y las relaciones familiares se vuelven cada vez más distantes y desconectadas.

3. EXPOSICIÓN A LA CORRUPCIÓN

La tecnología puede, en efecto, usarse para exaltar a Jesús y conectar a otros con el evangelio. Pero también puede convertirse en un canal para pornografía, violencia, acoso en línea, falsas ideologías y seductoras desviaciones espirituales.

1 Pedro 5:8 nos advierte: “Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar”.

Una vez más, la hermana White advirtió en *Mensajes para los Jóvenes*: “Los lectores de semejante literatura llegan a ser ineptos para cumplir los deberes que tienen delante. Viven una vida irreal y no tienen deseo de escudriñar las Escrituras, de alimentarse del maná celestial.” (White, 2008, p. 273).

Si sustituimos “cuentos” por “feeds de redes sociales”, la advertencia resulta inquietantemente moderna y pertinente.

Hoy nuestro enemigo merodea mañosamente, devorando las mentes y corazones de jóvenes y adultos por igual, y redirigiendo su afecto hacia las relaciones que han desarrollado con la tecnología.

A medida que los padres se vuelven más intencionales en buscar la sabiduría divina para utilizar a la tecnología como aliada en el fortalecimiento de sus familias, también encontrarán maneras de moldear una rutina diaria que incluya actividades espirituales y recreativas de calidad que toda la familia pueda esperar con ilusión.

SIETE ESTRATEGIAS PARA LAS FAMILIAS

1. ESTABLECER LÍMITES CENTRADOS EN CRISTO

Considere en oración establecer tiempos y espacios específicos donde la tecnología no esté permitida. Antes de establecer reglas familiares, comparta su deseo de conectarse más profundamente con su familia y con Dios. Comparta los muchos beneficios para la salud mental, física, espiritual y relacional que se darán cuando las familias pasen menos tiempo frente a las pantallas y más tiempo significativo conectándose con alegría unos con otros.

Algunos ejemplos de reglas familiares protectoras podrían ser: no teléfonos durante la cena, no dispositivos en los dormitorios y adoración familiar antes de un tiempo de pantalla medido. Cuando los dormitorios se convierten en zonas libres de dispositivos, los niños y jóvenes pueden renovar y recargar su mente y su cuerpo, que necesitan un descanso adecuado para un funcionamiento y desarrollo óptimos. Cuando la mesa se convierte en un santuario para conversaciones sinceras, el amor y el afecto de la familia —entre ellos y hacia Dios— pueden crecer y florecer.

Como declara Josué 24:15: «Pero yo y mi casa serviremos al Señor». Servir al Señor implica proteger los espacios sagrados de la familia de distracciones no esenciales.

2. MODELAR HÁBITOS SALUDABLES

Los padres deben liderar con el ejemplo. Cuando los hijos ven a sus padres desplazándose constantemente en las pantallas, harán lo mismo. En cambio, permítales verles disfrutar del tiempo al aire libre, ayudar con alegría a quienes están en necesidad, leer las Escrituras y escribir diarios de oración. Programen “tiempo de diversión en familia” para jugar juntos, salir a caminar o participar juntos en alguna tarea o proyecto en el hogar o en la comunidad.

Pablo escribió en 1 Corintios 11:1: «Sed imitadores de mí, así como yo de Cristo» (RVR1960).

White escribió en el libro *Child Guidance [La conducción del niño]*: «Grandes responsabilidades descansan sobre los padres y ellos debieran esforzarse fervientemente para cumplir esta misión asignada por Dios. Cuando vean la necesidad de doblegar todas las energías del ser para la obra de preparar a sus hijos para Dios, desaparecerá una gran porción de la frivolidad y fingimiento innecesarios que ahora se ven. Considerarán que ningún sacrificio ni ninguna tarea son demasiado grandes para capacitarlos a prepararse para encontrarse con el Señor con gozo. Esta es una parte preciosísima de su servicio como seguidores de Dios, y ellos no pueden permitirse descuidarla.» (White, 1964, p. 450).

3. RECUPERAR Y PRACTICAR EL DESCANSO SABÁTICO

Dios ordenó a su pueblo que descansara, no solo del trabajo, sino también de aquellas cosas que consumen la mente, el cuerpo y el alma. Las familias se beneficiarían enormemente de sábados digitales: días enteros sin dispositivos, dedicados a un descanso integral, a una adoración creativa y a construir relaciones familiares significativas mediante un servicio

bondadoso hacia quienes sufren en nuestras comunidades. El sábado es la oportunidad semanal que Dios nos da para una desintoxicación de la tecnología.

También en el libro *Child Guidance [La conducción del niño]* leemos: «¡Oh el sábado! Sea el más dulce y el más bendito de todos los días de la semana. . . Los padres pueden y deben prestar atención a sus hijos, leyéndoles las porciones más atrayentes de la historia bíblica, educándolos para reverenciar el sábado, guardándolo conforme al mandamiento. Esto no puede hacerse, si los padres no sienten su responsabilidad para interesar a sus hijos. Pero pueden hacer del sábado una delicia, si toman la debida actitud. A los niños puede interesarse en la buena lectura o en la conversación en cuanto a la salvación de su alma. Pero habrán de ser educados y preparados. El corazón natural no está propenso a pensar en Dios, el cielo ni las cosas celestiales. Deberá contrarrestarse continuamente la corriente de mundanalidad e inclinación al mal y deberá fomentarse la luz celestial» (White, 1964, pp. 504).

Las familias también pueden practicar sábados digitales, dejando de lado los dispositivos para adorar, descansar y reconectarse de maneras que restauren y renueven mente, cuerpo y alma. Los padres deben involucrar a sus hijos y a los jóvenes en la generación de una variedad de actividades sabáticas creativas que todos puedan disfrutar. Las actividades que incluyen servir a otros y llevar el amor y la luz de Jesús a la vida de quienes, en la comunidad local, necesitan experimentar el amor abundante de Dios, resultan especialmente significativas para niños y jóvenes. Tomará tiempo y esfuerzo planificar y realizar actividades sabáticas edificantes, pero incluir a toda la familia en la planificación se traducirá en una bendición mayor para todos.

4. ENSEÑAR DISCERNIMIENTO

Equipe a los niños para reconocer la diferencia entre entretenimiento y edificación. Estas conversaciones diarias, cálidas y que fortalecen la conexión pueden darse durante, antes o después de breves e interesantes momentos de adoración familiar, para dialogar sobre los pros y los contras de las actividades comunes de entretenimiento y recreación.

Enséñeles a preguntarse: «¿Esto es bueno para mi alma? ¿Glorifica a Dios?»

Filipenses 4:8 ofrece el sabio filtro de Dios: «Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero... todo lo honesto... todo lo justo... todo lo puro... en esto pensad» (RVR1960).

White escribe en *Mensajes para los jóvenes*: «Satanás hace esfuerzos especiales para inducirlos a encontrar su felicidad en los placeres mundanos, y a justificarse, esforzándose por mostrar que esas diversiones son inofensivas, inocentes y hasta importantes para la salud. Presenta la senda de la santidad como si fuera difícil, mientras muestra la del placer mundano como si estuviese cubierta de flores» (White, 2008, p. 261).

5. REEMPLAZAR, NO SOLO QUITAR

Si se retira la tecnología sin ofrecer alternativas saludables, puede crecer el resentimiento. En lugar de eso, reemplace el tiempo frente a las pantallas con actividades familiares alternativas, como juegos de mesa en familia, actividades recreativas al aire

libre, acciones de servicio a la comunidad y momentos de adoración familiar dinámicos y estimulantes. Mirar más allá del círculo familiar e identificar maneras en que la familia puede ser una bendición para la comunidad puede traer beneficios transformadores para cada miembro del hogar. Las familias con niños de edades similares también pueden reunirse para disfrutar de compartir el amor de Dios mientras trabajan juntas en proyectos de servicio comunitario.

Las familias realmente crecen juntas cuando trabajan juntas, juegan juntas, oran juntas y sirven juntas.

En *Child Guidance [La conducción del niño]*, White escribió: «Que los padres dediquen tiempo a sus familias, conversando con sus hijos y enseñándoles cómo vivir para agradar a Dios» (White, 1954, p. 475). Los beneficios de seguir estas sabias palabras se verán aquí y por la eternidad.

6. FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD

Instalar filtros y software de supervisión siempre es una buena idea, pero también es importante crear una cultura familiar de apertura. Anime a los niños y jóvenes a hablar sobre lo que ven en línea. Cree espacios para conversaciones sinceras y de corazón abierto, donde la confesión y la orientación, sin temor, fomenten un ambiente familiar seguro en el que todos se sientan vistos, escuchados y comprendidos, y a la vez amados lo suficiente como para recibir guía y corrección con compasión cuando sea necesario. Los niños y jóvenes que experimentan de manera constante la gracia, la compasión, la misericordia y el perdón de Dios a través de sus padres sentirán menos presión para ocultar cosas o engañarlos.

Gálatas 6:2 (RVR1960): “Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.”

En el libro *Child Guidance [La conducción del niño]*, Elena G. White también escribe: “Haced claras a vuestros hijos las lecciones de la Palabra de Cristo, e impresionaos en ellos la necesidad de ser veraces y de abrir su mente a sus padres” (White, 1954, p. 173).

7. MANTENGA EL EVANGELIO EN EL CENTRO

Por encima de todo, recuerde a su familia que la tecnología es una herramienta, no un salvador. El mundo ofrece actualizaciones interminables, pero solo Cristo nos hace nuevos. Las redes sociales pueden dar seguidores, pero solo Jesús nos llama Sus amigos. Cuando los padres hacen de Jesús su Amigo y Compañero de vida, el gozo y la pasión de sus hijos por Él crecerán y florecerán en una relación auténtica con Dios y con los demás.

En *In Heavenly Places [En los lugares celestiales]*, Elena G. White escribe: “Mantened a Cristo delante de vuestros hijos cantando himnos para Su gloria, buscándolo en oración y leyendo Su Palabra, para que Él les parezca un Huésped siempre presente. Entonces lo amarán, y serán llevados a una unión tan estrecha con Él que respirarán Su Espíritu. Sentirán una *nueva relación* los unos con los otros en Cristo” (White, 1967, cursivas añadidas).

ILUSTRACIONES

La mesa perdida: Un padre dijo una vez: “Ya no cenamos juntos. Cada uno toma su plato y se encierra en su habitación con el teléfono. Vivimos en la misma casa, pero somos extraños”. Compárese esto con Salmo 128:3, que describe la mesa familiar como un lugar de bendición: “Tus hijos serán como plantas de olivo alrededor de tu mesa”.

El pródigo moderno: Muchos pródigos hoy no se pierden en ciudades lejanas; se pierden en mundos digitales. Pero el Padre todavía espera en la ventana, anhelando que Sus hijos regresen a casa, no solo físicamente, sino también emocional y espiritualmente.

Jesús y las interrupciones: En Marcos 5, Jesús iba camino a sanar a la hija de Jairo cuando fue interrumpido por una mujer con flujo de sangre. Él no lo vio como una intrusión, sino como una oportunidad de ministerio. No permitamos que la tecnología nos robe las interrupciones sagradas que Dios, en Su providencia, permite en nuestras vidas.

UN LLAMADO A LAS FAMILIAS

Las familias deben despertar. La tecnología no es mala en sí misma, pero si no se controla, disciplinará a nuestros hijos más rápido de lo que nosotros lo haremos.

Padres, reclamen la autoridad que Dios les ha dado. Esposos y esposas, dejen a un lado los dispositivos, tómense de las manos y miren a los ojos de sus hijos cuando les hablan. Inicien conversaciones sinceras y de corazón abierto entre ustedes. Hijos, honren a sus padres escuchándolos cuando hablan, en lugar de fijar la mirada en las pantallas.

El mundo grita a través de la tecnología, pero Dios a menudo susurra. Si queremos escuchar Su voz, debemos aquietarnos, dejar el teléfono y sintonizarnos con Su amor revelado a lo largo de Su Palabra.

Las palabras de Elena de White en *Child Guidance* [*La conducción del niño*] resuenan como una trompeta: “Los padres deben guardar las avenidas del alma; porque todo lo que tienda a corromper la moral, con seguridad lo hará” (White, 1954, p. 114).

Cada miembro de la familia debe proteger las avenidas del alma—ojos, oídos y corazón—frente a la creciente invasión digital que, usada sin discernimiento, puede apagar el compromiso espiritual y la devoción a Dios y a Su servicio motivado por el amor hacia los demás.

CONCLUSIÓN

Josué declaró: «Escogeos hoy a quién sirváis... pero yo y mi casa serviremos a Jehová» (Josué 24:15, RVR60).

Hoy, las familias deben tomar esa misma decisión. ¿A quién se adorará? ¿A Cristo o a la pantalla? ¿A los valores y recompensas eternas o a píxeles temporales?

La tecnología puede ser un excelente siervo, pero un terrible amo.

Si Cristo es el Señor de nuestra mente y de nuestro corazón, entonces la tecnología ocupará su lugar correcto: como una herramienta para glorificar a Dios, no como un ídolo que consume nuestra mente, nuestro corazón, nuestra alma y a nuestras familias.

Que el amor de Cristo, manifestado en nuestras relaciones familiares, brille con más fuerza que cualquier pantalla.

El Señor ha prometido capacitarnos con un corazón nuevo y espiritualmente sensible si buscamos Su presencia en nuestra vida. Por medio del profeta Ezequiel, el Señor prometió:

«Esparciré sobre vosotros agua limpia, y seréis limpiados... Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne. Y pondré dentro de vosotros mi Espíritu, y haré que andéis en mis estatutos, y guardéis mis preceptos, y los pongáis por obra» (Ezequiel 36:25–27, RVR60).

Esta es la promesa: no estamos solos en la lucha contra los males que pueden entrar en nuestros hogares a través de las tecnologías disponibles en nuestras pantallas. El Señor ha prometido poner Su Espíritu en nosotros, darnos un corazón nuevo y capacitarnos para andar en Sus caminos, de modo que tengamos la sabiduría y el deseo de buscar solo lo que es «verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4:8, RVR60).

Daniel enfrentó las muchas tentaciones de Babilonia siendo joven, pero la Palabra de Dios nos dice: «Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse...» (Daniel 1:8, RVR60).

Así como Daniel decidió no contaminarse, los invito a hacer lo mismo. Padres, jóvenes y adultos de todas las edades: los invito a decidirse a proteger su mente y su corazón mientras navegan por la tecnología moderna.

Padres, que Dios les conceda modelar y reflejar el amor sanador de Cristo a cada miembro de su familia, en primer lugar, y también a cada alma preciosa que Dios ponga en su esfera de influencia, para que todos—*como una familia unida en Cristo*—anhelemos el día en que Cristo nos conduzca a nuestro hogar celestial, donde nada corruptible ni destructivo volverá a tocar jamás nuestra mente, nuestra alma ni nuestras familias.

ORACIÓN FINAL

“Señor, confesamos que hemos permitido que la tecnología ocupe demasiado de nuestro tiempo, nuestra mente, nuestro corazón y nuestras familias. Perdónanos por las veces en que hemos elegido las pantallas en lugar de las Escrituras, los dispositivos en lugar del discipulado y el entretenimiento vacío en lugar de una conexión significativa entre nosotros. Ayúdanos a recuperar nuestro tiempo, nuestras prioridades, nuestras conversaciones,

nuestra atención y nuestro amor auténtico por Ti. Enséñanos a usar la tecnología con sabiduría para Tu gloria, para compartir Tu amor transformador y para la edificación de nuestras familias y comunidades. Que Tu Palabra y Tu presencia sean centrales en nuestros corazones y hogares. Que nuestras familias sean lugares de gozo y paz, donde el amor se practique y donde Tu presencia sea más satisfactoria que cualquier pantalla. En el nombre de Jesús oramos. Amén.”

REFERENCIAS

- White, E. G. (1889). *Testimonies for the church* (Vol. 5). Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1900). *Christ's object lessons*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1905). *The ministry of healing*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1911). *The great controversy*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1913). *Counsels to parents, teachers, and students*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1930). *Messages to young people*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1952). *The Adventist home*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1954). *Child guidance*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1959) *El Ministerio de Curación*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1964) *Conducción del Niño*. Pacific Press® Publishing Association.
- White, E. G. (1967). *In heavenly places*. Review and Herald Publishing Association.
- White, E. G. (1968) *En los Lugares Celestiales*. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. G. (1971) *Consejos para los Maestros*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1971) *Palabras de Vida del Gran Maestro*. Pacific Press Publishing Association.
- White, E. G. (1998) *Testimonios para la Iglesia, Tomo 5*. Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. G. (2007) *El Conflicto de los Siglos*. Asociación Publicadora Interamericana.
- White, E. G. (2007) *El Hogar Cristiano*. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. G. (2008) *Mensajes para los Jóvenes*. APIA.

* Recent research conducted by Common Sense Media (April and May 2025), in which they surveyed teens aged 13-17 years, found that a significant percentage said that their conversations with AI companions were “as satisfying or more satisfying” than talking with real friends.

HISTORIAS PARA NIÑOS

Las *Historias para Niños* pueden usarse en sábados de énfasis de familia. Use materiales y recursos que tenga fácilmente a su alcance para ayudar a ilustrar la historia.

- **¿CÓMO USAS TU TIEMPO? 47**

Esta historia nos recuerda empezar cada día con Jesús y elegir lo que más importa.

- **PUES, ¡NO! JO-NÁS 50**

Esta historia muestra que la verdadera paz llega cuando pasamos tiempo a solas con Dios.

- **¡EL ESPEJO SOLO PARA TI! 54**

En esta historia aprendemos que los mandamientos de Dios nos ayudan a vivir con gozo.

- **MANDY, LA BUENA INFLUENCIADORA 56**

Esta historia nos inspira a brillar en línea compartiendo bondad y el amor de Dios.

¿CÓMO USAS TU TIEMPO?

POR DAWN JACOBSON-VENN

TEXTO:

FILIPENSES 4:8

MATERIALES:

Tableta o iPad

Era domingo por la mañana, y el sol se asomaba por las cortinas de Ella. Ella se estiró, bostezó y alcanzó su tableta.

—Solo un programa antes del desayuno —se dijo.

Pero un programa se convirtió en dos. Y luego en tres. Cuando por fin dejó la tableta a un lado, sus hojuelas se habían puesto aguadas y ya casi era hora de salir para la reunión del Club de Aventureros.

—¡Ella! —la llamó su mamá—. ¿Ya leíste tu lección de Escuela Sabática?

—¡Todavía no! —respondió Ella, mientras agarraba sus zapatos—. ¡Se me acabó el tiempo! Su mamá sonrió con cariño.

—A veces nos quedamos sin tiempo para las cosas que más importan cuando no usamos bien nuestro tiempo.

Ella bajó la mirada.

—Creo que sí pasé mucho tiempo viendo mi programa favorito.

Su mamá asintió.

—Podemos pedirle a Jesús que nos ayude a elegir lo que es mejor. De eso trata Filipenses 4:8: de pensar en cosas buenas, verdaderas y hermosas.

Ella pensó para sí: “Tal vez Jesús pueda ayudarme mañana”.

Después de Aventureros, mamá llevó a Ella y a su mejor amiga, Grace, al parque para jugar y hacer un picnic. Grace fue la primera en salir del auto y le gritó a Ella:

—¡Vamos a jugar! ¡Traje mi cuerda nueva para saltar!

Ella sonrió y corrió a reunirse con ella. Jugaron y saltaron la cuerda hasta quedar sin aliento. Luego se sentaron debajo de un árbol, comiendo sándwiches y uvas, conversando y riendo.

Grace sacó su tableta.

—¿Quieres ver un video gracioso?

Las niñas miraron unos segundos, pero el video mostraba gente burlándose de otras personas. Ella sintió algo incómodo en su corazón.

—Grace —dijo en voz baja—, no creo que esto sea amable.

Grace frunció el ceño.

—¡Solo es una broma!

Ella recordó lo que su mamá había dicho en la mañana. “Todo lo que es amable... todo lo que es puro”. Respiró hondo.

—Creo que prefiero hacer otra cosa. ¿Quieres dibujar flores conmigo?

Grace dudó un momento, y luego sonrió.

—¡Está bien!

En poco tiempo estaban dibujando con palitos en la tierra, haciendo corazones, flores y caritas felices.

—Esto es mucho mejor —dijo Grace.

Ella asintió.

—Sí, hace que mi corazón se sienta alegre en lugar de triste.

Esa noche, Ella se preparó para dormir. Tomó su Biblia para niños y su lección de Escuela Sabática de la mesita de noche.

—Jesús —oró—, por favor ayúdame a usar mi tiempo en cosas buenas, cosas que me hagan ser más como Tú.

Al abrir su Biblia, sus ojos se detuvieron en Filipenses 4:8. Pensó: “Este es el versículo del que mamá habló esta mañana”. Lo susurró en voz alta:

«Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4:8, RVR1960).

Ella sonrió.

—Eso es lo que quiero que llene mi corazón.

Pensó en su día: jugar con Grace, dibujar y elegir no ver algo que no era bueno. Su día no había sido perfecto, pero lo había intentado. Y Jesús la había ayudado.

A la mañana siguiente, Ella volvió a despertarse temprano. Esta vez, antes de alcanzar su tableta, se detuvo.

—¿Qué debería hacer primero? —se preguntó.

Pensó un momento y supo lo que tenía que hacer: poner a Jesús primero. Tomó su Biblia y su lección de Escuela Sabática y leyó la historia de Jesús alimentando a los cinco mil. Se imaginó al niño que compartió su almuerzo y lo contento que Jesús debió sentirse por esa buena decisión.

Cuando terminó de leer, oró:

—Gracias, Jesús, por ayudarme a empezar mi día contigo.

Luego dibujó la historia: el niño, los peces y los panes. No veía la hora de mostrárselo a su mamá. Justo en ese momento, su mamá entró al cuarto y Ella dijo:

—¡Mira! ¡Primero pasé mi tiempo con Jesús!

Su mamá le dio un gran abrazo.

—Eso hace muy feliz a mi corazón, Ella, y también hace feliz a Jesús. Cuando elegimos cosas buenas, cosas que nos acercan a Jesús, podemos compartir nuestra alegría con los demás.

Esa tarde, Ella y Grace jugaron otra vez. Grace dijo:

—Mi mamá y yo hablamos de lo que dijiste ayer. Decidimos tener más cuidado con los programas que elegimos ver y escoger aquellos donde la gente sea amable y se ayude.

Ella sonrió.

—¡Eso es genial!

Grace sonrió también.

—¡Ahora las dos podemos llenar nuestro corazón con cosas buenas!

Pasaron el resto del día jugando afuera, fingiendo que eran ayudantes como Jesús: compartiendo meriendas, alimentando animales de mentira y haciéndose reír de maneras amables.

Cuando el sol comenzó a ponerse, Ella oró:

—Jesús, gracias por ayudarme a tomar buenas decisiones sobre cómo usé mi tiempo hoy.

Miró el hermoso cielo del atardecer, con colores rosados y dorados, y sintió que la paz llenaba su corazón.

—“Todo lo que es puro, todo lo que es amable” —susurró—, eso es lo que quiero pensar.

Ella sonrió, sabiendo que cada día tenía una elección, y que con la ayuda de Jesús podía elegir lo que es puro, amable y bueno.

«Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4:8, RVR1960).

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA LOS NIÑOS, SI SE COMPARTE EN EL ESTUDIO DE LA LECCIÓN DE ESCUELA SABÁTICA O EN UNA REUNIÓN DEL CLUB DE AVENTUREROS

- ¿Cuáles son algunas maneras en las que puedes usar tu tiempo para acercarte más a Jesús?
- ¿Qué cosas hacen que tu corazón se sienta en paz y feliz por dentro?
- ¿Cómo puedes pedirle a Jesús que te ayude a tomar buenas decisiones cada día?

PUES, ¡NO! JO-NÁS

POR MINDY SALYERS

TEXTO: JONÁS 1:1-17

Joe era un chico súper ocupado. Además de ser estudiante en G.G.A. (Academia Gracia de Dios), era un líder en el campus. Por eso, a menudo le pedían que predicara en los programas de viernes de noche y con frecuencia dirigía la Escuela Sabática. De hecho, la mayoría de los estudiantes admiraban a Joe y lo consideraban una persona muy espiritual.

Eso era por fuera.

Por dentro, a Joe le gustaba que los demás lo admiraran y le encantaba que lo vieran como alguien cercano a Dios. Se sentía bien al estar ocupado haciendo la obra del Señor. Y trabajar para Dios era exigente. Eso significaba consultar con los maestros de Religión y servir como pastor de clase. A menudo se lo veía orando con otros, predicando en las campañas evangelísticas dirigidas por los alumnos y llevando a otros a Cristo.

Con tantas ocupaciones, era fácil para Joe perder de vista lo que era importante. Muy seguido, se volvía tan consumido por su lista de tareas que se olvidaba de hacer una pausa y escuchar. A menudo sentía un pequeño empujoncito en el corazón que le decía: “Pasa tiempo conmigo. Ven, acércate a mí”. Pero la respuesta de Joe siempre era:

—Pueees... ¡nooooo!

“¿No quitaría una pausa para estar a solas con Dios tiempo al trabajo para Dios?”, se preguntaba Joe.

Mindy Salyers, LCMHC-A, MSC, BA, es maestra de primaria, consejera escolar y entrenadora certificada del programa OLWEUS en los EE. UU.

Así que Joe siguió con su apretada agenda.

Además de sus responsabilidades espirituales, la vida mantenía ocupado a Joe de otras maneras.

Durante las vacaciones de otoño, Joe aprovechó la oportunidad de salir de la gran ciudad y se fue de crucero por el Mediterráneo. Mientras cargaba su enorme bolso para abordar el barco que se dirigía hacia el oeste, volvió a escuchar el empujoncito de Dios que le pedía hacer una pausa y escuchar. Pero, como era típico, Joe respondió:

—Pueeees... ¡noooooo!

“¡El propósito de este crucero es desconectarme y descansar!”, pensó Joe, evitando una vez más “la presencia de Jehová” (Jonás 1:2).

Una vez a bordo, Joe subió a la cubierta Lido para ver cómo era. Con el mal tiempo acercándose, observó cómo los marineros corrían de un lado a otro preparándose para la tormenta. El viento y las nubes de lluvia hacían que los marineros trabajaran frenéticamente (Jonás 1:4).

Eso era por fuera.

Por dentro, Joe había bajado a su camarote para tomar una siesta. Allí, en el silencio, volvió a escuchar el empujoncito en su corazón.

“Pasa tiempo conmigo —decía la Voz—. Ven, acércate a mí”.

—Pueeees... ¡noooooo! —pensó Joe.

“¡Me he ganado un descanso para relajarme! ¡Necesito unas vacaciones!” Así que Joe se quedó profundamente dormido (Jonás 1:5).

Mientras Joe dormía, lo despertó bruscamente un anuncio que crujió por el intercomunicador. El director del crucero habló a su habitación:

—¡Levántense! Todos los pasajeros deben permanecer despiertos y alerta debido a la gravedad de la tormenta (Jonás 1:6).

Al darse cuenta de que podía haber un peligro real, Joe sintió de nuevo el suave empujoncito. “Pasa tiempo conmigo. Ven, acércate a mí”.

—Pueeees... ¡noooooo! —respondió Joe.

“Ahora no es buen momento para tener un momento personal con Jesús. ¡Se acerca un tifón!”

Ya bien despierto, Joe subió deprisa a la cubierta Promenade. Se quedó desconcertado al ver cómo reaccionaban los pasajeros ante la tormenta que se acercaba. Algunos estaban acurrucados en las esquinas, orando en silencio por seguridad, atemorizados de estar en un barco en medio del mar durante un clima tan severo. Otros se habían unido al director de actividades para un juego de cartas (Jonás 1:7).

Las personas más cercanas a Joe se dieron cuenta de que él creía en Jesús y se juntaron a su alrededor buscando respuestas (Jonás 1:9).

—¿Qué podemos hacer para calmar esta tormenta tan loca? —le preguntaron, con la esperanza de que él tuviera alguna idea (Jonás 1:11).

Eso era por fuera.

Por dentro, Joe se sentía culpable al oír, una vez más, el suave empujoncito. “Pasa tiempo conmigo. Ven, acércate a mí”.

Joe casi dijo en voz alta:

—Pueeees... ¡noooooo!

“¡Ahora definitivamente no es momento para tener un momento personal con Jesús! ¡Esto se va a poner muy feo!”

Y se puso feo, en serio. Mientras las olas se enfurecían, el capitán intentó dar vuelta al crucero The Silver Queen y regresar al puerto, pero no lo logró (Jonás 1:13). El comportamiento de los pasajeros empeoraba al mismo ritmo que la tormenta, especialmente allá arriba, en la cubierta Sky. Algunos llevaban ropa para la lluvia, mientras otros esperaban junto a los botes salvavidas practicando un simulacro de emergencia. Joe incluso vio a un hombre con esnórquel y aro salvavidas.

A medida que la tormenta se intensificaba, las personas alrededor de Joe también se alteraban más. Al no tener respuestas, empezaron a culparlo, enojados porque decía creer en Dios, pero no estaba en sintonía con Él (Jonás 1:10). Mientras el mar rugía, también rugían sus temperamentos.

—¡Saquen a este tipo del barco! —gritaban—. Cualquiera que no esté ayudando a resolver el problema se convierte en parte del problema (Jonás 1:11).

A partir de ahí, todo se aceleró. Desesperados por lograr que Joe desembarcara cuanto antes, los guardias de seguridad del crucero lo escoltaron a la salida. Al darse cuenta de que probablemente él era el problema, Joe cedió (Jonás 1:12). Ese viaje no estaba resultando ser las vacaciones que él había esperado.

Tal vez ya lo hayas adivinado: esta historia te resulta conocida. Joe, o Jo-NÁS, como lo conocemos en la Biblia, fue llamado para ser un líder espiritual en la ciudad bíblica de Nínive. Llamado a predicar un mensaje de arrepentimiento y gracia de Dios, Jonás se mantuvo ocupado con la exigente agenda que la vida le presentaba. Sin embargo, una y otra vez evitó escuchar los empujoncitos de Dios que lo invitaban a pasar tiempo a solas con Él. En lugar de eso, Jonás huyó de Dios, evitando la suave voz que le decía: “Pasa tiempo conmigo. Ven, acércate a mí”.

Y así llegamos a este momento de la historia bíblica: ¡Jonás ha sido arrojado del crucero al océano! ¡Pobre Joe! Ni siquiera llevaba puesto el traje de baño, y ahora estaba nadando para salvar su vida. Joe sentía que se hundía, tragando agua y tosiendo. “Esto es el final”, pensó Joe. “¡Hasta aquí llegué!”

Y en verdad estaba acabado. La tormenta lo golpeaba tan fuerte que pronto perdió toda capacidad para nadar. Abajo, abajo, abajo se hundió, aceptando su destino. El agua helada era fría como el hielo y la corriente fuerte. El viento aullaba mientras él trataba desesperadamente de alcanzar la superficie.

Eso era por fuera.

De repente, Joe estaba por dentro, porque “Jehová tenía preparado un gran pez que tragase a Jonás” (Jonás 1:17). Ya no había motivo para resistir y pelear. Joe lo entendió por fin. Una y otra vez Jonás había ignorado la suave invitación de Dios: “Pasa tiempo conmigo. Ven, acércate a mí”. Ahora estaba sentado en la oscura, húmeda y desagradable panza de un dag (palabra hebrea para pez). Una vez más, sintió el empujoncito: “Pasa tiempo conmigo. Ven, acércate a mí”.

Pero esta vez, la respuesta de Joe fue distinta. En lugar de su típico “Pueeees... ¡noooooo!”, Joe respondió con decisión:

—¡Ballena que síiii!

Se necesitaron la panza de un pez y tres días de tiempo a solas con Dios para que Joe arreglara su corazón.

¿Y tú? Eres un líder ocupado en tu propio ambiente: en tu escuela, en tus equipos deportivos, con tus hermanos y en otras actividades. Además de eso, siempre hay demandas de amigos que quieren enviar mensajes de texto, jugar videojuegos o hacer videollamadas. Es fácil estar tan ocupado con todo lo que haces que pierdas de vista lo que es importante: pasar tiempo con Dios.

Así que, cuando escuches esa voz suave de Dios que te invita a pasar tiempo a solas con Él, ¡hazlo! Crea un lugar especial para hacer una pausa y escuchar. Puede ser tu hamaca en el porche, tu habitación o una carpa en forma de ballena. Sea cual sea tu lugar especial, asegúrate de que te permita tener tiempo tranquilo con Jesús. Así, cuando recibas ese empujoncito, podrás responder con confianza:

—¡Ballena que síiii!

¡EL ESPEJO SOLO PARA TI!

POR MILDRED WEISS

LOS TEXTOS:

ÉXODO 20:3-17; GÉNESIS 4:2-8

MATERIAL:

Mirror

Un espejo

¿Para qué usamos los espejos? (Saque un espejo para que los niños lo vean y espere respuestas). Sí, ¡así es! Los usamos para mirarnos, arreglarnos el cabello, limpiar nuestra cara, afeitarnos y más.

Pues bien, Dios nos dio un espejo increíble para mirarlo y “arreglarnos” con él. ¡Los Diez Mandamientos son como un espejo que nos muestra cómo es Dios! Podemos llamarlos “reglas de felicidad”. Cuando seguimos estas reglas, brillamos y reflejamos el amor de Dios a todos los que nos rodean.

Pero cuando tomamos malas decisiones (eso se llama pecado), es como si el espejo se ensuciara: no brillamos tanto. (Si es posible, manche el espejo con crema o aceite de manera que la imagen no se vea tan nítida y no podamos vernos bien).

Dios nos dio estos mandamientos porque nos ama y quiere que seamos verdaderamente felices. ¡No están pensados para hacer la vida aburrida, sino para ayudarnos a vivir la MEJOR vida posible!

Mildred Weiss, PGDipEd, B.S. en Nutrición, es gestora de proyectos independiente en Lacombe, Alberta, Canadá.

Quiero hablarles de una de estas reglas de felicidad que hoy en día es muy difícil de seguir. (Si tiene una imagen de los Diez Mandamientos, muéstrela y resalte el último mandamiento). Uno de los mandamientos de Dios nos dice: “No codiciarás”. Eso significa no desear lo que otra persona tiene. Esta regla nos ayuda a dejar de compararnos con los demás. En lugar de estar mirando lo que tienen nuestros vecinos, Dios quiere que lo miremos a Él y confiemos en sus promesas. Cuando nos comparamos con otros, nos olvidamos de cuánto nos ama Dios y de todas las cosas buenas que tiene planeadas para nosotros.

Las redes sociales no nos ayudan a mirar lo que Dios ha preparado para nosotros ni lo que Él quiere que seamos. Más bien nos muestran todas las cosas que tienen y hacen nuestros amigos, familiares e incluso desconocidos. ¡Es difícil no compararnos con ellos y con lo que vemos! Las redes sociales pueden hacer que nos comparemos con otros **TODO EL TIEMPO**.

Pero el plan de Dios es diferente. Cuando permanecemos arraigados en la Palabra de Dios (como un árbol fuerte con raíces profundas), podemos ser una buena influencia y ayudar a otros a mirar a Jesús en lugar de compararse con sus vecinos.

Hay una historia en la Biblia que muestra exactamente lo que la comparación nos hace. ¿Adivinan cuál es? (Espere respuestas). ¡Sí! ¡La historia de Caín y Abel!

¿Se imaginan cómo sería la historia de Caín y Abel si hubieran tenido redes sociales? Abel podría publicar:

“¡Acabo de ofrecer mi **MEJOR** cordero a Dios! ¡Muy agradecido! 🙏✨ #Bendecido #Adoración”

(Si es posible, cree un gráfico que imite una publicación de redes sociales).

Caín ve la publicación de Abel recibiendo muchos “me gusta” y piensa: “¿Por qué Dios prefiere la ofrenda de Abel a la mía? ¡Yo traje verduras! Yo trabajé duro para cultivarlas. ¡Eso debería ser suficiente!”

En lugar de alegrarse por su hermano y seguir las instrucciones de Dios, Caín se enojó. Siguió comparándose con Abel, mirando a su hermano en vez de mirar a Dios. Sus sentimientos de enojo crecieron y crecieron hasta que hizo algo terrible: lastimó a su hermano Abel.

Esta historia nos muestra lo que pasa cuando nos comparamos. Compararnos con otros puede hacernos sentir celosos, enojados y tristes. Aleja nuestros ojos del amor de Dios y de los buenos planes que Él tiene para nosotros. Por eso Dios nos dio reglas de felicidad. Si las seguimos y nos aferramos a ellas, seremos felices y brillaremos para Jesús.

(Mientras limpia el espejo, dígales a los niños:)

No necesitamos preocuparnos por lo que otros tienen, porque ¡Dios tiene bendiciones especiales solo para nosotros! Si le pedimos a Jesús que nos ayude, que perdone nuestros errores y malas decisiones, el espejo se limpiará y podremos reflejar el amor de Jesús a los demás.

MANDY, LA BUENA INFLUENCIADORA

POR ORATHAI CHURESON

LOS TEXTOS: FILIPENSES 4:8 Y MATEO 6:33

En un pueblito acogedor vivía Mandy, una adolescente alegre. A Mandy le gustaban muchas cosas: leer libros, jugar al aire libre y chatear con sus amigas en su tableta. Pero, más que nada, soñaba con llegar a ser una famosa influenciadora en redes sociales. Le encantaba compartir en línea sus dibujos, canciones, chistes e historias, y lo que más disfrutaba era recibir muchos corazones, “me gusta” y comentarios positivos de sus seguidores.

Un sábado por la mañana en la iglesia, su maestra de Escuela Sabática, la señora Mercy, dirigió una conversación acerca de ser luz en el mundo. Abrió su Biblia y leyó a la clase: “Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder” (Mateo 5:14). Luego levantó la vista y sonrió cálidamente a la clase. “Esto significa que Dios quiere que brillemos para Él. Estamos llamados a ser buenos influenciadores: por medio de la amabilidad, el respeto, la compasión y la bondad. Cuando la gente ve cómo vivimos, ya sea en persona o en línea, debería sentirse animada. Aun en las plataformas digitales, en los juegos o en las redes sociales, podemos reflejar la luz de Dios con lo que publicamos y cómo tratamos a los demás”.

Mandy escuchó con atención. Su corazón se sintió un poco pesado. Últimamente se había estado preguntando: ¿De verdad soy una buena influenciadora en línea? Siempre había pensado que sí. Compartía momentos felices, arte divertido e historias tiernas. Pero algo dentro de ella comenzó a cuestionar sus motivos. Recordó lo bien que se sentía al recibir muchos “me gusta” y elogios. Pero también recordó lo molesta que se ponía cuando alguien la criticaba. Si alguien comentaba: “Tu dibujo es tonto” o “A nadie le gusta

Orathai Chureson, PhD, es directora del Departamento de Ministerios del Niño en la Sede Mundial de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, en Silver Spring, Maryland, EE. UU.

tu canto”, se sentía destrozada. Sin pensarlo, muchas veces respondía con dureza: “¡No es asunto tuyo!” o “¡No mereces ver mi arte!”.

En ese momento, Mandy pensaba que se estaba defendiendo. Pero después de responder así, se sentía peor. El gozo de compartir su creatividad empezó a desvanecerse. Lo que antes era divertido se volvió vacío. Incluso sus publicaciones favoritas dejaron de hacerla sonreír. Empezó a disgustarse con lo que antes amaba. En el fondo, sabía que esa no era la forma en que debía actuar una buena influenciadora. Esa noche, Mandy se sentó en su cama y abrió la Biblia que su papá le había regalado. Encontró este versículo: “Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno” (Colosenses 4:6).

No entendió de inmediato lo que significaba, así que le preguntó a su papá. Él le explicó: “Estar llena de gracia significa hablar con amabilidad, especialmente cuando otros no lo hacen. ‘Sazonada con sal’ significa usar tus palabras con sabiduría, no con amargura ni aspereza. Tus palabras pueden sanar o herir, tanto en línea como fuera de ella”.

Luego añadió: “Dios quiere que uses tu voz para edificar a los demás. No tienes que ser una influenciadora famosa, sino una buena y fiel. Pon a Dios en primer lugar en todo lo que hagas y Él te bendecirá”.

Entonces le mostró esta hermosa promesa de Jesús: “Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” (Mateo 6:33).

El corazón de Mandy se sintió más liviano. No tenía que perseguir la popularidad. Solo tenía que enfocarse en ser amable y representar bien a Dios, incluso en línea. Al día siguiente, Mandy decidió subir un nuevo video, pero esta vez con una mentalidad diferente. Cantó una canción sobre la bondad y el amor y, al final del video, dijo: “Elijamos ser amables unos con otros, tal como Jesús nos enseña”.

Cuando llegaron los comentarios, algunos seguían siendo poco amables: “No me gusta tu canción”. “No eres buena para cantar”. Pero esta vez, Mandy respondió con mansedumbre: “Gracias por tu opinión. ¡Espero que encuentres una canción que te llene de alegría!”. Para su sorpresa, algunos niños empezaron a escribir comentarios amables: “¡Tu canción me hizo sonreír!”. “¡Gracias por compartir amor!”. Mandy sonrió. Se dio cuenta de que sus palabras podían alegrar el día de alguien y ayudar a otros a elegir también la amabilidad.

Más tarde esa semana, en el recreo, Mandy notó que su amigo Liam estaba sentado solo. Parecía triste. Cuando le preguntó qué pasaba, él dijo que algunos chicos se habían burlado de él en línea porque usaba lentes.

El corazón de Mandy se estremeció. Sabía exactamente cómo se sentía. En lugar de enojarse, recordó un versículo que su papá le había compartido una vez: “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes” (Efesios 4:29).

Esa noche, Mandy creó una publicación especial para Liam. Escribió: “Cada persona es especial y fue hecha por Dios tal como es. Los lentes ayudan a Liam a ver el mundo con

claridad, ¡y eso es genial!”. Lo etiquetó en la publicación.

Pronto empezaron a llegar comentarios: “¡Liam, eres increíble!”. “¡Los lentes son geniales!”. Liam se sorprendió y sonrió más que nunca. Mandy vio el poder de usar su plataforma para el bien.

Más tarde ese mes, su escuela organizó una “Semana del Buen Influenciador Digital” e invitaron a Mandy a hablar. Ella compartió su historia y las lecciones que había aprendido sobre ser luz en línea.

Leyó en voz alta: “La blanda respuesta quita la ira; Mas la palabra áspera hace subir el furor” (Proverbios 15:1).

Dijo: “Algunos influenciadores son famosos, pero no todos son buenos. Muchos usan bromas para herir a otros o publican cosas que provocan odio. Pero un buen influenciador levanta a las personas, comparte el amor de Dios y ayuda a otros a sentirse seguros y valorados”.

Mandy les recordó uno de sus versículos favoritos: “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

“Seamos influenciadores que publiquen lo que es bueno, noble y amable. Así es como brillamos con la luz de Dios en un mundo oscuro”, dijo.

Después del programa, muchos alumnos le dieron las gracias. Incluso quienes habían sido poco amables antes prometieron esforzarse más. Mandy llegó a ser conocida como una buena influenciadora, no porque fuera popular, sino porque sus acciones reflejaban el amor de Dios. Esa noche, Mandy escribió en su diario: “Ser una buena influenciadora es mejor que ser una famosa. Cuando pongo a Dios en primer lugar y trato bien a los demás, incluso en línea, estoy reflejando su luz. Y eso es lo que más importa”.

MANDY'S GOOD DIGITAL INFLUENCER RULES

- **Se siempre amable:** “Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” (Efesios 4:32).
- **Di la verdad con amor:** “sino que siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo” (Efesios 4:15).
- **Ignora palabras hirientes, no las devuelvas:** “No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres” (Romanos 12:17).
- **Ayuda a los dolidos o dejados de lado:** “Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo” (Gálatas 6:2).
- **Piensa antes de compartir:** “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

SEMINARIOS

Los *seminarios* están diseñados principalmente para ser usados durante la Semana del Hogar Cristiano y el Matrimonio. Por favor, revise el texto completo con anticipación para familiarizarse con el contenido y los términos clave. Para descargar un archivo de presentación en PowerPoint®, visite: family.adventist.org/2026RB

- **REDIMIENDO EL ESPACIO DIGITAL:
FE, FAMILIA Y UNA VIDA PRUDENTE CON LA TECNOLOGÍA.....60**

Guíe a las familias a equilibrar la vida digital con la fe mediante límites claros, hábitos saludables y decisiones conscientes.

- **RECONECTANDO LAS RELACIONES:
SUPERANDO LAS DISTRACCIONES QUE NOS DESCONECTAN69**

Adquiera herramientas relacionales para aliviar las presiones digitales, de comunicación y de cuidado—y restaurar conexiones significativas en el hogar.

- **UN LEGADO PARENTAL ENFOCADO EN LA MISIÓN:
CÓMO MOSTRAR EL AMOR DE DIOS RELACIONALMENTE ATENTO
MOLDEA LA FE Y LA RESILIENCIA DE NUESTROS HIJOS 92**

Ayude a los padres a modelar el amor atento de Dios para formar hijos emocionalmente seguros, espiritualmente sólidos y resilientes.

REDIMIENDO EL ESPACIO DIGITAL: FE, FAMILIA Y UNA VIDA SABIA CON LA TECNOLOGÍA

POR WILLIE Y ELAINE OLIVER

LOS TEXTOS:

1 CORINTIOS 10:23 Y JOSUÉ 24:15

INTRODUCCIÓN

La tecnología ha revolucionado la manera en que vivimos, trabajamos y nos conectamos. Aunque ofrece una comodidad increíble y un alcance global, también presenta nuevos desafíos para la vida familiar: la erosión de la presencia, la conversación y la conexión. Las palabras del apóstol Pablo resultan profundamente verdaderas en este contexto: “Todo me es lícito, mas no todo conviene” (1 Corintios 10:23, RVR1960). El hecho de que podamos usar tecnología no significa que siempre debamos hacerlo, o al menos no de las maneras en que actualmente lo hacemos.

Con la ubicuidad de los dispositivos, se ha vuelto normal que las personas revisen sus bandejas de entrada de correo electrónico, llenas de notas urgentes y no siempre importantes, borradores de propuestas y solicitudes de reuniones, junto con numerosos elementos menos apremiantes. Las llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos, tuits y publicaciones en redes sociales —de compañeros de trabajo, clientes, jefes, familiares, vecinos y anunciantes— llegan sin cesar durante la jornada laboral, continúan durante el trayecto a casa y se extienden a las horas de la tarde. Mientras tanto, las familias pueden sentarse en la misma habitación, cada miembro

Willie Oliver, PhD, CFLE, y **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, con sede en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

aborto en su propio dispositivo, sin darse cuenta de la creciente desconexión. La tecnología, en lugar de servir como un puente, se ha convertido de muchas maneras en una barrera.

Estas escenas son familiares, y sin embargo, vale la pena recordar cuán recientemente estos modos de comunicación se han vuelto comunes. La comunicación multicanal constante con múltiples audiencias se ha convertido en un hecho cotidiano para muchos empleados y miembros de la familia. A medida que las personas pueden iniciar y recibir comunicaciones constantemente, y a medida que las organizaciones esperan una mayor reactividad, la conectividad de las personas está intensificándose.

Este artículo explora cómo la tecnología está moldeando la vida familiar, examina los fundamentos bíblicos para la presencia y la conexión, y ofrece orientación práctica para las familias que buscan volverse tecnológicamente sabias y llenas de fe en la era digital.

EL DILEMA DIGITAL EN LAS FAMILIAS MODERNAS

Las investigaciones demuestran claramente que la tecnología se ha convertido en una fuerza central en la vida familiar. Según estudios, las familias reportan pasar entre 4 y 6 horas al día frente a pantallas, ya sea individualmente o de manera colectiva. Aunque la tecnología ha facilitado una comunicación más sencilla, simultáneamente ha conducido a una disminución en la comunicación cara a cara, un aumento en las conversaciones digitales y conflictos centrados en el tiempo de pantalla.

Hallazgos clave de investigaciones recientes revelan patrones preocupantes:

- Las familias usan dispositivos con frecuencia durante las comidas, los devocionales e incluso las vacaciones.
- Los niños informan sentirse no escuchados o no vistos por padres distraídos.
- El modelaje parental desempeña un papel crucial en cómo los niños manejan sus propios hábitos de pantalla.
- Los estudios sugieren que los padres suelen estar distraídos por llamadas de celular y mensajes de texto mientras cenan con sus hijos.

Ejemplos de la vida real reflejan estos hallazgos. Las familias pueden reunirse en el mismo espacio físico y aun así permanecer mundos aparte, cada persona absorbida en su propio universo digital. Lo que antes era tiempo de calidad en familia ha sido fragmentado por el tirón constante de las notificaciones, mensajes y la compulsión de revisar nuestros dispositivos.

La situación es particularmente aguda porque la tecnología está haciendo que los límites entre el trabajo y la vida familiar sean cada vez más porosos. Las investigaciones muestran que los límites temporales, espaciales y relacionales —“las vallas mentales” que separan nuestros diferentes roles e identidades— están siendo transformados fundamentalmente por las tecnologías de comunicación.

Los límites temporales antes proporcionaban una separación clara entre las horas de trabajo y el tiempo familiar. Sin embargo, los teléfonos inteligentes y la conectividad constante difuminan estas líneas, permitiendo que el trabajo invada las tardes, los fines de semana y las vacaciones. La jornada laboral tradicional de 9 a.m. a 5 p.m. ha dado paso a una mentalidad de “siempre conectados” para muchos profesionales.

Los límites espaciales que antes mantenían el trabajo en la oficina y la vida familiar en el hogar se han erosionado de manera similar. Las herramientas de videoconferencia como Zoom y Skype permiten el trabajo remoto. Pero también significan que cosas de ropa y juguetes infantiles pueden aparecer de repente en llamadas profesionales, difuminando la distinción entre el espacio de trabajo y el espacio del hogar.

Los límites relacionales entre redes profesionales y personales se han vuelto cada vez más complicados con el advenimiento de las redes sociales. Plataformas como Facebook e Instagram crean un “colapso de contexto”, donde compañeros de trabajo, familiares, amigos de la infancia y contactos profesionales ocupan el mismo espacio digital, lo que dificulta mantener límites apropiados entre los distintos aspectos de nuestra vida.

FUNDAMENTOS BÍBLICOS PARA LA PRESENCIA Y LA CONEXIÓN

La Escritura ofrece una sabiduría profunda sobre la importancia de la presencia, la conexión y una vida relacional—principios que contrastan fuertemente con la existencia distraída y fragmentada que la tecnología puede fomentar.

- **Deuteronomio 6:6-9** enseña que la fe se transmite a través de interacciones diarias: “Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes.” Esta visión de formación espiritual exige presencia y atención sostenidas—dos recursos cada vez más escasos en nuestro mundo hiperconectado.
- **Génesis 2:18** nos recuerda: “No es bueno que el hombre esté solo”, subrayando el diseño de Dios para la vida relacional. Fuimos creados para la conexión, la comunión y la comunidad. Sin embargo, la tecnología, paradójicamente, puede dejarnos sintiéndonos más aislados, aun cuando promete conectarnos con todos, en todas partes.
- **Colosenses 3:12-14** nos llama a “vestirnos de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia”—virtudes que requieren que estemos plenamente presentes unos con otros. La compasión exige que notemos el sufrimiento de otros. La paciencia requiere que disminuyamos la velocidad y realmente escuchemos. Estas virtudes bíblicas son difíciles de cultivar cuando estamos constantemente distraídos por notificaciones sucesivas.

Cuando no está regulada, la tecnología interrumpe estos principios fundamentales. La presencia es reemplazada por la preocupación; la conversación se reduce a emojis y

breves mensajes de texto; la compasión se ve comprometida por la distracción. Las ricas interacciones cara a cara a través de las cuales se transmite la fe y se profundizan las relaciones son desplazadas por intercambios digitales superficiales.

Las familias que desean transmitir un legado de fe deben dedicar tiempo intencional a estar juntas. Debemos tratar el hogar como tierra sagrada—un santuario para el discipulado, la conversación significativa y el amor. Esto requiere decisiones conscientes sobre cómo usamos la tecnología y esfuerzos deliberados para crear espacio para los tipos de interacciones que describe la Escritura.

EVALUANDO LA SALUD DIGITAL DE TU FAMILIA

Antes de que ocurra un cambio significativo, se necesita una reflexión honesta. Una evaluación de salud digital puede ayudar a las familias a comprender sus patrones actuales y hacer ajustes informados sobre el uso de la tecnología

Considera estas preguntas clave:

1. ¿Cuántas horas al día se pasan frente a pantallas—individualmente y como familia? Registra el uso real en lugar de confiar en estimaciones, ya que la mayoría de las personas subestiman significativamente su tiempo de pantalla.
2. ¿Se usan dispositivos durante las comidas, la hora de dormir o los devocionales familiares? Estos tiempos sagrados deberían protegerse de la intrusión digital.
3. ¿Los miembros de la familia se sienten escuchados, vistos y valorados? Pregunta a cada persona directamente, creando un espacio para comentarios honestos sin actitud defensiva.
4. ¿Los límites tecnológicos están claramente comunicados y respetados? Las expectativas implícitas a menudo conducen a conflictos; los acuerdos explícitos funcionan mejor.
5. ¿Con qué frecuencia participan en actividades libres de tecnología como familia? El tiempo regular sin dispositivos fortalece los lazos y crea espacio para la creatividad y la conversación.

Las familias pueden evaluarse con este marco:

- **0-10 puntos: Desconectados** – La tecnología ha interrumpido gravemente la conexión y presencia familiar.
- **11-15 puntos: Distraídos Digitalmente** – Necesitan mejoras significativas en el manejo de la tecnología.
- **16-20 puntos: Equilibrio Digital** – Buena base con espacio para mejorar.
- **21-25 puntos: Tecnológicamente Sabios y Presentes** – Manejo ejemplar de la tecnología al servicio de las relaciones.

Esta autoevaluación honesta crea un espacio para el diálogo, la confesión cuando sea necesario y un renovado compromiso con patrones más saludables. El objetivo no es demonizar la tecnología, sino asegurar que sirva, y no domine, la vida familiar.

PRINCIPIOS RECTORES PARA EL DISCIPULADO DIGITAL

En respuesta a estos desafíos, aquí presentamos cuatro principios rectores arraigados en la fe y respaldados por la investigación:

A. RECUPERAR LA MESA

Las comidas son espacios sagrados para la conexión familiar. A lo largo de la Escritura, las comidas compartidas tienen un profundo significado —desde la fiesta de la Pascua hasta la Última Cena y el banquete de bodas del Cordero. Guarda los teléfonos, apaga la televisión y utiliza el tiempo de la comida para contar historias, orar y tener conversaciones genuinas.

Como sugiere Andy Crouch en *The Tech-Wise Family*, recuperar hábitos analógicos fortalece los lazos relacionales. La investigación confirma que las familias que comen juntas regularmente sin dispositivos reportan relaciones más fuertes, mejor comunicación e incluso un mejor rendimiento académico en los niños.

Haz un compromiso familiar: los dispositivos se quedan en otra habitación durante las comidas. Aprovecha este tiempo para hacer preguntas significativas: ¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿Qué te desafió? ¿Cómo viste a Dios obrar hoy?

B. CREAR ZONAS SAGRADAS LIBRES DE TECNOLOGÍA

Establece límites claros sobre dónde la tecnología es bienvenida y dónde no lo es en tu hogar. Los dormitorios, los baños y la mesa del comedor deben ser zonas libres de tecnología. La presencia de dispositivos en los dormitorios interrumpe el sueño, crea tentación para el uso nocturno y socava el descanso.

Considera designar un día a la semana como un “Sábado digital”, un descanso completo del uso innecesario de la tecnología. Esta práctica, arraigada en el ritmo bíblico del descanso sabático, crea espacio para la adoración, la conexión familiar, las actividades al aire libre, la lectura y la conversación cara a cara.

Estos límites reorientan los corazones hacia Dios y unos hacia otros. Comunican que las personas importan más que los dispositivos, que la presencia es más valiosa que la productividad, y que el descanso es parte del buen diseño de Dios para el florecimiento humano.

C. MODELAR UN USO SALUDABLE DE LA TECNOLOGÍA

Los niños siguen más los ejemplos que las reglas. Si los padres revisan constantemente sus dispositivos, los hijos probablemente harán lo mismo. Como Jesús enseñó en Mateo

7:5, la transformación comienza con el autoexamen: primero debemos quitar la viga de nuestro propio ojo antes de hablar sobre la paja en el ojo de otro.

Los padres deben evaluar honestamente sus propios hábitos tecnológicos

- ¿Revisas tu teléfono mientras tu hijo te habla?
- ¿Estás distraído durante las actividades familiares?
- ¿Priorizas responder correos de trabajo por encima de interactuar con tu familia?
- ¿Qué mensaje envía tu uso de la tecnología sobre lo que valoras?

Modelar límites saludables puede significar:

- Mantener el teléfono fuera de la vista durante el tiempo en familia
- Establecer límites personales en el uso de redes sociales
- No llevar dispositivos al dormitorio
- Estar plenamente presente durante las conversaciones, sin distracciones de notificaciones.

Children learn what they see. When parents demonstrate that people are more important than pixels, children internalize these values.

D. PRIORIZAR BOLSILLOS DE PRESENCIA

Programa de 15 a 20 minutos diarios de tiempo cara a cara, sin distracciones, con cada miembro de la familia. La investigación muestra que estas pequeñas inversiones consistentes producen dividendos relacionales significativos. Esto puede tomar la forma de:

- Conversaciones matutinas o antes de dormir con cada hijo individualmente
- Un paseo diario con tu cónyuge
- Devocionales familiares donde todos están plenamente presentes
- Lectura en voz alta juntos sin dispositivos cerca

Estos “bolsillos de presencia” comunican valor, construyen confianza, fortalecen los lazos emocionales y crean oportunidades para el crecimiento espiritual y el desarrollo. Pueden parecer pequeños, pero su impacto acumulativo es profundo.

La presencia de calidad requiere tiempo en cantidad. No podemos programar la intimidad ni fabricar conversaciones significativas, pero sí podemos crear las condiciones para que surjan naturalmente—y eso requiere proteger el tiempo y la atención de la invasión digital.

DESARROLLAR UN PACTO TECNOLÓGICO FAMILIAR

Así como Josué declaró: “Pero yo y mi casa serviremos a Jehová” (Josué 24:15), las familias pueden hacer compromisos intencionales sobre sus hábitos digitales. Un Pacto Tecnológico Familiar ofrece una visión compartida y una responsabilidad mutua.

MUESTRA PARA UN PACTO TECNOLÓGICO FAMILIAR:

1. Elegiremos el tiempo cara a cara por encima del tiempo frente a pantallas. Al escoger entre interactuar con dispositivos o interactuar entre nosotros, elegimos a las personas primero.
2. Mantendremos la tecnología fuera de los espacios sagrados, como el tiempo de comida y el sábado. Momentos y lugares específicos se reservan para la conexión con Dios y la familia.
3. Pediremos permiso antes de publicar sobre otros. Respetamos la privacidad de cada miembro de la familia y no compartiremos fotos o información sin consentimiento.
4. Observaremos un “sábado digital” semanal. Un día a la semana descansaremos del uso innecesario de la tecnología para enfocarnos en la adoración, el descanso y las relaciones.
5. Evaluaremos y ajustaremos regularmente nuestros hábitos tecnológicos. Al menos una vez al mes discutiremos cómo la tecnología está sirviendo o dificultando nuestra vida familiar y haremos los ajustes necesarios.
6. Usaremos la tecnología para edificar, no para destruir. Nuestra comunicación digital se caracterizará por el ánimo, la amabilidad y la verdad expresada con amor.
7. Protegeremos la hora de dormir como tiempo libre de dispositivos. Todas las pantallas se guardarán al menos 30 minutos antes de dormir para promover un mejor sueño y descanso.

Desarrollar y firmar un pacto juntos crea un sentido de propiedad compartida. No se trata de que los padres impongan reglas, sino de una familia que acuerda el tipo de cultura hogareña que quiere construir. Exhibe el pacto en un lugar visible y revísalo con regularidad, ajustándolo a medida que los hijos crecen y las circunstancias cambian.

PASOS PRÁCTICOS SIGUIENTES

El cambio no ocurre de una sola vez. Comienza con un paso. Aquí hay pasos prácticos para las familias:

1. ESCOGE UN HÁBITO PARA CAMBIAR ESTA SEMANA

Comienza pequeño y específico:

- Siete días consecutivos sin teléfonos durante la cena
- Devocionales familiares antes de que alguien revise sus dispositivos por la mañana
- Una caminata de 30 minutos por la tarde sin teléfonos
- Leer un capítulo juntos antes de dormir

El éxito con un cambio crea impulso y confianza para otros cambios adicionales.

2. REALIZA UNA REUNIÓN FAMILIAR PARA HABLAR DEL USO DE LA TECNOLOGÍA

Crea un espacio seguro para confesión, perdón y establecimiento colaborativo de metas:

- Pregunta a cada persona cómo se siente sobre usar la tecnología actual en la familia
- Identifica problemas o frustraciones específicas
- Generen soluciones juntos
- Acuerden compromisos iniciales
- Programen conversaciones de seguimiento

Aborda esta reunión con humildad y apertura, en lugar de juicio. Todos—incluyendo los padres—deberían estar dispuestos a reconocer las áreas donde la tecnología ha afectado la vida familiar.

3. DESCARGA O CREA UN PACTO TECNOLÓGICO

Usa el modelo proporcionado anteriormente o crea uno propio. Hazlo específico para los valores, desafíos y circunstancias de tu familia. Haz que cada miembro lo firme y colócalo en un lugar visible. Revísalo mensualmente para evaluar el progreso y hacer ajustes.

4. ORA POR SABIDURÍA Y UNIDAD

Pide a Dios que ayude a tu familia a ser sabia con la tecnología y centrada en Cristo:

- Ora por sabiduría al tomar decisiones sobre tecnología
- Pide gracia cuando fallen en sus compromisos
- Busca la guía de Dios al enseñar a los niños hábitos saludables
- Ruega por unidad mientras navegan estos cambios juntos

Recuerda que esto es una obra espiritual, no solo una modificación de conducta. El objetivo final no es solo desarrollar mejores hábitos tecnológicos, sino cultivar un amor más profundo por Dios y por el prójimo—un amor que requiere presencia, atención e intencionalidad.

CONCLUSIÓN: LA TECNOLOGÍA COMO DON O PRUEBA

La tecnología es tanto un don como una prueba. Puede servirnos o esclavizarnos. Puede construir lazos o romperlos. La diferencia radica en si la usamos con intención y fe, o si permitimos que nos use a nosotros en detrimento de lo que más importa.

Al evaluar honestamente nuestra salud digital, recuperar ritmos sagrados y anclar nuestros hogares en principios bíblicos, podemos redimir el espacio digital para la gloria de Dios. Podemos criar hijos que sepan estar plenamente presentes, que valoren la conexión cara a cara, que puedan discernir cuándo la tecnología sirve al amor y cuándo lo obstaculiza.

El desafío que tenemos ante nosotros es significativo. La investigación sugiere que la gestión de la tecnología requiere lo que algunos llaman “capital cultural digital”: conciencia, motivación y habilidad para controlar la tecnología en lugar de ser controlados por ella. Esta capacidad no está distribuida equitativamente y puede profundizar desigualdades si quienes tienen recursos y educación enseñan sabiduría digital a sus hijos, mientras otros no lo hacen.

Pero para las familias de fe, la motivación para desarrollar sabiduría digital proviene de algo más profundo que la ventaja social. Nace de nuestro llamado a amar a Dios con todo nuestro corazón, alma, mente y fuerzas, y a amar al prójimo—incluida la familia sentada frente a nosotros—como a nosotros mismos. La tecnología debe servir a este gran mandamiento, no socavarlo.

Recordemos las palabras de Pablo: “No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento” (Romanos 12:2). El patrón de este mundo implica conectividad constante, distracción perpetua y fragmentación de la atención. La vida transformada, en cambio, requiere presencia, profundidad en el compromiso y relaciones marcadas por un amor genuino.

Al navegar esta era digital, hagámoslo con sabiduría, intencionalidad y un compromiso firme con lo que más importa: amar a Dios, amar a nuestras familias y transmitir un legado de fe en el que la tecnología sirva, pero nunca sustituya. El viaje hacia convertirnos en una familia sabia en el uso de la tecnología comienza con un solo paso: una conversación, una cena sin dispositivos, un momento de presencia a la vez.

La pregunta no es si la tecnología será parte de nuestras vidas—lo será—sino si la dominaremos en servicio del amor o permitiremos que nos domine a costa de lo esencial. Por la gracia de Dios y con un esfuerzo intencional, podemos elegir lo primero, redimiendo el espacio digital para la fidelidad, la conexión y una vida familiar floreciente.

REFERENCIAS

- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* [*Superficiales: ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?*]. W. W. Norton. (Traducido del original)
- Chapman, G., & Campbell, R. (1997). *The 5 Love Languages of Children* [*Los 5 lenguajes del amor de los niños*]. Moody Publishers. (Traducido del original)
- Crouch, A. (2017). *The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place* [*La familia sabia con la tecnología: Pasos cotidianos para poner la tecnología en su lugar*]. Baker Books. (Traducido del original)
- Ollier-Malaterre, A., & Barrot, C. (2019). Technology, work, and family: Digital cultural capital and boundary management. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1441(1), 140–161. <https://doi.org/10.1111/nyas.13937>
- Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., & Viswanath, S. S. (2021). Influence of technology usage on family communication patterns. *Asian Journal of Psychiatry*, 64, 102761. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102761>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood* [*iGen: Por qué los jóvenes superconectados de hoy crecen menos rebeldes, más tolerantes, menos felices—y completamente desprevenidos para la adultez*]. Atria Books. (Traducido del original)

RECONECTANDO LAS RELACIONES: SUPERAR LAS DISTRACCIONES QUE NOS DESCONECTAN

POR HEATHER BEESON, ELIZABETH JAMES, BRYAN CAFFERKY,
SHONDEL MISHAW, Y MONIQUE WILLIS

PROPÓSITO

El propósito de este taller es ayudar a las parejas y familias a reconectarse entre sí. Este taller no pretende reemplazar la psicoterapia o la consejería matrimonial para parejas que están en angustia y necesitan mayor apoyo para mejorar sus relaciones. Más bien, este taller busca proporcionar psicoeducación y apoyar a parejas y familias que atraviesan los estresores cotidianos que pueden conducir a desconexión y distancia en las relaciones.

Heather Beeson, DMFT, MA, LMFT, es Profesora Asistente del Departamento de Consejería y Ciencias Familiares, y Directora del Programa Doctoral de Terapia Marital y Familiar en la Escuela de Salud Conductual de la Universidad de Loma Linda, Loma Linda, California, EE. UU.

Elizabeth James, DMFT, MA, LMFT, LPCC, es Profesora Asistente de Consejería y Ciencias Familiares, y Coordinadora del Programa en Línea de la Maestría en Terapia Marital y Familiar en la Escuela de Salud Conductual de la Universidad de Loma Linda, Loma Linda, California, EE. UU.

Bryan Cafferky, PhD, MDiv, LMFT, CFLE, es Profesor Asociado en la Escuela de Salud Conductual de la Universidad de Loma Linda, Loma Linda, California, EE. UU.

Shondel Mishaw, DMFT, MEd, LMFT, es Profesora Asistente de Consejería y Ciencias Familiares en Loma Linda, California, EE. UU.

Monique Willis, PhD, MS, LMFT, es Profesora Asistente, Consejería y Ciencias Familiares, y Directora de Entrenamiento Clínico de los Programas de Terapia Marital y Familiar en la Universidad de Loma Linda, Loma Linda, California, EE. UU.

Este taller está dirigido a parejas que desean mejorar la salud de su relación y navegar mejor los estresores comunes que pueden contribuir a la desconexión y distancia. El objetivo del taller es proporcionar psicoeducación e introducir habilidades relacionales (que enfatizan rituales de conexión) para que las parejas practiquen entre sí y con su familia.

El facilitador debe tener cierta experiencia en educación relacional o haber trabajado en un entorno de salud mental u otro servicio. Idealmente, deberían estar disponibles referencias a servicios de salud mental para parejas y familias que necesiten mayor apoyo y atención más allá del alcance de un taller de un día. Aunque varios elementos de este taller se basan en la teoría del apego y en el Método Gottman de Terapia de Pareja (GMCT), introducir estos recursos no sustituye que las parejas reciban servicios de salud mental de calidad.

RESULTADOS DEL TALLER

- Mayor conocimiento y conciencia sobre las fuentes comunes de desconexión que pueden crear distancia en las relaciones.
- Adquisición de herramientas y habilidades que pueden apoyar la reconexión en las relaciones de pareja y familia.
- Comprensión de la importancia de la reconexión y compromiso para crear una cultura familiar que priorice la conexión.
- Capacidad para implementar las estrategias discutidas en el taller en casa como pareja/familia para reconectarse y crear rituales de conexión.
- Mayor confianza en la habilidad personal para buscar conexión y responder a los intentos de conexión dentro de la unidad familiar.

RECURSOS NECESARIO

- Un facilitador por cada 10–12 parejas.
- Copias digitales o impresas de las hojas de trabajo (en el apéndice).

ESQUEMA DEL TALLER

1. INTRODUCCIÓN (20 MINUTOS)

El facilitador debe presentar el tema, presentarse a sí mismo y facilitar las presentaciones entre los participantes. Esta debe ser una apertura breve para el taller.

- Bienvenida, oración e introducción al taller.

- Actividad breve para romper el hielo, donde las parejas se conozcan. Las parejas comparten una cosa que identifican como causa de desconexión en sus relaciones y una cosa que esperan aprender durante el taller.
- Si hay más de 10–12 parejas presentes y varios facilitadores, se deben crear grupos. No debe haber más de 12 parejas por grupo.

2. SISTEMAS RELACIONALES EN EL MÉTODO GOTTMAN DE TERAPIA DE PAREJA (30 MINUTOS)

La siguiente sección es una visión general del Método Gottman de Terapia de Pareja, y hay una discusión más extensa en las secciones que siguen. El facilitador debe poder describir este enfoque y aplicarlo a las causas comunes de desconexión en la relación que se introducen en la siguiente parte del taller.

- **Sistema de Amistad**

La “Casa Sólida de la Relación” de Gottman abarca el sistema de amistad, donde se encuentran los mapas del amor y la admiración y el cariño compartidos (Rajaei et al., 2019). El sistema de amistad es esencial para mantener la diversión en una relación y es la base de una relación fuerte. Los mapas del amor, que representan el conocimiento de las características del compañero, como gustos y disgustos, y la admiración y cariño compartidos, que implican expresar afecto, respeto y validación, son elementos clave de la intimidad y cercanía en las relaciones (Brigance et al., 2024).

- **Sistema de Manejo del Conflicto**

El sistema de manejo del conflicto es la manera en que una pareja se comunica y maneja desacuerdos e insatisfacción. Se fortalece al responder a las peticiones emocionales de conexión, mantener una perspectiva positiva, aceptar la influencia del compañero, abrir la comunicación sobre problemas (especialmente los problemas solucionables), y practicar el autoapaciguamiento. Estas habilidades son esenciales para manejar el conflicto en la relación.

- **Sistema de Creación de Significado Compartido**

Crear significado compartido abarca los sueños que las parejas tienen individualmente, en pareja y en familia. Esta experiencia de crear significado juntos fortalece las aspiraciones y esperanzas compartidas que la pareja tiene para sí y para su familia (Brigance, 2024). Esto es accesible cuando las parejas pueden manejar sus sueños dentro del conflicto utilizando habilidades efectivas de manejo del conflicto.

3. CAUSAS COMUNES DE DESCONEXIÓN (90 MINUTOS)

El facilitador debe revisar la información del cuerpo principal del taller para ampliar estos cuatro factores de desconexión. El facilitador discutirá estas áreas y explicará cómo estas fuentes comunes de desconexión ocurren en las relaciones. Cuando sea relevante, el facilitador utilizará herramientas y conceptos del Método Gottman de Terapia de Pareja para dar ejemplos de cómo estas fuentes de desconexión dañan las relaciones, proporcionando información sobre cómo las parejas pueden superarlas.

- **Comunicación Disfuncional** - Los patrones de comunicación ineficaces o negativos (como la crítica o la evasión) pueden crear distancia emocional que conduce a conflictos no resueltos en las relaciones.
- **Estilos de Apego** - Los estilos de apego inseguros a menudo contribuyen a necesidades y expectativas desalineadas, lo que lleva a la desconexión emocional entre los compañeros.
- **Desconexión Digital** - La “tecnoferencia” puede afectar negativamente la satisfacción en la relación, conducir a un alejamiento emocional y estar vinculada con una conexión más pobre en las relaciones románticas.
- **Estrés del Cuidador** - Cuando uno o ambos compañeros experimentan estrés por cuidado, la disponibilidad emocional y el apoyo relacional pueden disminuir, tensionando su conexión.

4. MÉTODOS DE RE-CONEXIÓN Y REVISIÓN DE HOJAS DE TRABAJO (10 MINUTOS PARA QUE LAS PAREJAS REVISEN LAS HOJAS Y TOMEN UN DESCANSO BREVE)

Las siguientes hojas se incluyen en el apéndice y pueden distribuirse después de la discusión sobre herramientas y fuentes de desconexión. Se debe dar un breve descanso antes de practicar la actividad de “Mapas del Amor”.

- Mapas del Amor
- Peticiones Emocionales y la Relación 5:1
- Apreciación
- Cariño y Admiración
- Creación de Significado Compartido

5. DISCUSIÓN Y PRÁCTICA DE MAPAS DEL AMOR (20 MINUTOS)

El facilitador dará la bienvenida a las parejas después del descanso y las invitará a sentarse juntas para participar en la siguiente actividad. Esta es una actividad de muestra que las parejas pueden usar para practicar la reconexión y la comunicación abierta. Puede considerarse un “antídoto” para las fuentes de desconexión mencionadas anteriormente, u otras fuentes particulares de desconexión que las parejas hayan identificado en la actividad inicial. El facilitador debe animar a las

parejas a reflexionar sobre cómo estas preguntas pueden ayudarles a comprender también cómo sus fuentes únicas de desconexión les están afectando.

- Las parejas recibirán la hoja de Mapas del Amor, con preguntas para conocerse mejor. A menudo, las parejas caen en la idea de que ya conocen suficientemente a su compañero y no necesitan buscar nueva información o reconfirmar lo anterior (por ejemplo: “¿Sigue siendo tu actividad al aire libre favorita salir a caminar? ¿O hay algo nuevo que disfrutes más ahora?”).
- Las parejas se sentarán juntas, se harán preguntas de la hoja o las suyas propias, y anotarán cualquier información nueva que aprendan de su compañero.
- El facilitador debe circular para asegurarse de que las parejas participen desde la curiosidad y conexión, no desde el conflicto. Ahora el objetivo es fortalecer los mapas del amor, ya que son la base de una relación sólida.

6. CONCLUSIÓN (10 MINUTOS)

El facilitador informará a las parejas que el taller está por finalizar e invitará a regresar a la discusión grupal. Deberá responder preguntas o proveer referencias a otros servicios según sea necesario.

- El facilitador agradecerá a las parejas por asistir y las felicitará por tomar un rol activo en la salud de su relación.
- El facilitador entregará referencias para servicios terapéuticos según necesidad.
- El facilitador debe ser el último en retirarse, respondiendo preguntas y ofreciendo apoyo.

INTRODUCCIÓN DEL SEMINARIO

IDEA PRINCIPAL

Las parejas se enfrentan a una miríada de factores estresantes que pueden crear distancia y desconexión en las relaciones. Este taller tiene como objetivo remediar esta desconexión proporcionando herramientas prácticas y recursos para mejorar la conexión relacional.

MÉTODO GOTTMAN DE TERAPIA DE PAREJA

La Terapia de Pareja del Método Gottman (GMCT) es un enfoque basado en investigación para abordar las relaciones de pareja. Después de décadas de trabajar con parejas, los doctores John y Julie Gottman comenzaron a desarrollar una teoría para mejorar las relaciones de pareja. La teoría examina tres sistemas de pareja: (1) el sistema de amistad, (2) el sistema de manejo del conflicto y (3) el sistema de creación de significado compartido (Gottman & Gottman, 2017).

John Gottman cita la Teoría General de Sistemas como la orientación teórica subyacente de la Terapia de Pareja del Método Gottman (Gottman & Gottman, 2014). Las relaciones fuertes se crean al fortalecer los sistemas de amistad, conflicto y creación de significado compartido. Parte de este trabajo es el proceso de descubrir cómo la historia familiar y la homeostasis actual de la pareja mantienen tanto la resiliencia como el conflicto. Al comprender la historia de la pareja y sus normas, los profesionales pueden apoyar a las parejas a descubrir nuevos métodos de conexión para reducir el conflicto relacional.

Las amistades sólidas se crean mediante la construcción de mapas del amor (comprensión básica del mundo del compañero), el incremento del cariño y la admiración mutuos, la creación de una cultura de aprecio en la relación, el volverse emocionalmente el uno hacia el otro de manera consistente y el aumento de la positividad (Gottman & Gottman, 2017).

El manejo del conflicto implica disminuir la sobrescritura de sentimiento negativo y reducir la presencia de crítica, actitud defensiva, desprecio y evasión (conocidos como los Cuatro Jinetes), usar inicios suaves, aceptar influencia, reparar y desescalar el conflicto, y comprometerse. Cuando el conflicto gira en torno a problemas sin solución, se anima a los clientes a mantener un diálogo preservando la proporción de 5:1 interacciones positivas a negativas. Para mantener esta proporción, las parejas procuran acercarse mutuamente con amabilidad y respeto con mayor frecuencia que con crítica o frustración.

Finalmente, las parejas son capaces de co-crear significado y sueños para su futuro mediante esperanzas y aspiraciones que satisfacen a ambos. Al adoptar una mentalidad de trabajo en equipo, las parejas trabajan juntas para co-crear rituales de conexión (Gottman & Gottman, 2014).

Las ideas del GMCT se ofrecen con frecuencia en talleres para parejas y son efectivas para reducir la angustia, con los mayores beneficios observados cuando los sistemas de amistad y manejo del conflicto se incluyen en el proceso de desarrollo de habilidades (por ejemplo, Babcock, Gottman, Ryan, & Gottman, 2013). Los programas de educación relacional y los talleres tienen más éxito cuando la pareja asiste junta, puede acceder a terapia si es necesario, se encuentra en un entorno seguro (por ejemplo, sin violencia de pareja) y puede practicar continuamente las habilidades enseñadas (Stanley et al., 2019). El taller actual tiene como objetivo integrar la investigación y la ciencia del GMCT con un enfoque fácil de usar y orientado a las habilidades, para enseñar a las parejas habilidades prácticas que reconstruyan la conexión en sus relaciones.

CAUSAS COMUNES DE DESCONEXIÓN

Las parejas enfrentan muchos estresores y a menudo son jaladas en múltiples direcciones, experimentando desconexión por diversas vías, incluyendo patrones de comunicación disfuncionales, estilos de apego desalineados, distracciones digitales y la







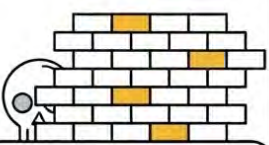

carga emocional del estrés del cuidador. Estas fuentes no son exhaustivas. Las siguientes secciones explican cómo estos factores contribuyen al desgaste relacional, ofreciendo estrategias y habilidades para apoyar la reconexión y la resiliencia.

COMUNICACIÓN DISFUNCIONAL

Una relación entre dos compañeros se basa en patrones de interacción. Estos patrones incluyen secuencias de comunicación, que pueden incluir intimidad y apoyo. Otras secuencias pueden incluir conflicto y angustia (Sullaway & Christensen, 1983). Según Gottman & Silver (2022), existen múltiples formas en que las parejas se comunican tanto en secuencias saludables como no saludables. Las secuencias disfuncionales están altamente asociadas con angustia marital (Broderick, 1981; Gordon et al., 2007).

La mayoría de las parejas no se da cuenta de que sus secuencias son hirientes o dañinas, y “comunicación” es el problema relacional más común que identifican. La Figura 1 identifica los Cuatro Jinetes (The Gottman Institute, s.f.) —patrones disfuncionales y sus antídotos.

LOS CUATRO JINETES Y CÓMO DETENERLOS CON SUS ANTÍDOTOS

CRÍTICA Atacando verbalmente la personalidad o el carácter. 	INICIO GENTIL Hable de sus sentimientos usando declaraciones “yo” y exprese una necesidad positiva. 
DESPRECIO Atacando el sentido de uno mismo con la intención de insultar o abusar. 	CONSTRUIR UNA CULTURA DE APRECIO Recuérdese las cualidades positivas de su pareja y encuentre gratitud por las acciones positivas. 
DEFENSIVA Victimizarse a sí mismo para esquivar un ataque percibido y revertir la culpa. 	ASUMIR RESPONSABILIDAD Acepte la perspectiva de su pareja y ofrezca una disculpa por cualquier error. 
EVASIÓN Retirarse para evitar el conflicto y transmitir desaprobación, distancia y separación. 	AUTOCALMADO FISIOLÓGICO Tómese un descanso y dedique ese tiempo a hacer algo relajante y que le distraiga. 

El Instituto Gottman

Figura 1. Los Cuatro Jinetes

Teniendo en cuenta lo anterior, la Tabla 1 indica cómo los Cuatro Jinetes pueden manifestarse durante el diálogo con la pareja.

Jinetes	Ejemplo de comunicación disfuncional	Sentido como...	Visto como...	Ejemplo de antídoto o comunicación funcional
Crítica	<i>“Siempre hablas de ti. ¿Por qué todo siempre se trata de ti?”</i>	Culpado	Lenguaje de “tú”	<i>“Me siento excluido de nuestra conversación de esta noche y necesito desahogarme. ¿Podemos por favor hablar sobre mi día en el trabajo?”</i>
Defensiva	<i>“No es mi culpa que vayamos a llegar tarde. Es tu culpa porque siempre te alistaste en el último segundo.”</i>	Negativo	Respuestas ofensivas/ defensivas	<i>“No me gusta llegar tarde, pero tienes razón. No siempre tenemos que salir tan temprano. Puedo ser un poco más flexible.”</i>
Desprecio	<i>“¿Te olvidaste de lavar los platos otra vez? Ugh. Eres increíblemente inútil.” (Pone los ojos en blanco.)</i>	Faltado al respeto	Desconexión emocional	<i>“Entiendo que has estado ocupado últimamente, pero ¿podrías por favor recordar lavar los platos cuando yo trabajo hasta tarde? Lo agradecería.”</i>
Evasión	<i>“Mira, hemos pasado por esto una y otra vez. Estoy cansado de tener que recordarte siempre sobre—”</i>	Rechazado/ No escuchado	Aislamiento/ Frustración	<i>“Cariño, lamento interrumpirte, pero me siento abrumado y necesito tomar un descanso. ¿Puedes darme unos veinte minutos y luego podemos hablar?”</i>

Table 1. The Four Horsemen Communication Sequences

Al trabajar con parejas, los profesionales suelen encontrar la comunicación disfuncional como el problema más frecuente y perjudicial; el objetivo es garantizar patrones de comunicación saludables o funcionales (Geiss & O'Leary, 1981). La investigación muestra que los patrones de comunicación funcional ayudan a las parejas a evitar malentendidos, conductas dominantes y evasión. Estas dinámicas disfuncionales pueden llevar a que un compañero no se sienta escuchado, lo cual está altamente asociado con el patrón relacional demanda-retiro y con depresión en la pareja (Tannen, 2007; Hoffman & Hay, 2018; Papp et al., 2011). Al reflexionar sobre cómo las parejas pueden avanzar hacia una comunicación efectiva, es importante reconocer que esta se basa en el principio de apertura y sinceridad hacia el compañero o cónyuge (Apostu, 2021).

REMEDIOS PARA LA COMUNICACIÓN DISFUNCIONAL

Las parejas pueden considerar varias herramientas para reparar la apertura y sinceridad, mejorando la comunicación:

- **Escuchar:** compartir cariño o admiración mutuos expresando lo que aprecian y aman de su pareja.
- **Manejo y resolución de conflictos:** comprender que el conflicto es natural y que tiene aspectos positivos cuando se aborda y se resuelve de manera colaborativa.
- **Expresión clara:** prestar atención al lenguaje no verbal, como la expresión facial, el contacto visual, la postura, etc.
- **Compartir mapas del amor:** compartir las necesidades, deseos y sentimientos individuales utilizando enunciados en primera persona (“yo”).
- **Respuestas empáticas:** volverse el uno hacia el otro para hacer el esfuerzo de acercarse a su pareja y aceptar sus intentos de conexión emocional.
- **Servicios terapéuticos:** abordar las secuencias, estilos y patrones de comunicación dentro de un espacio terapéutico/clínico.
- **Tiempo de calidad:** tiempo que se pasa con alguien prestándole plena atención porque se valora la relación (Cambridge University Press & Assessment, 2025).

El tiempo de calidad es fundamental para las relaciones familiares positivas, ya que ayuda a mejorar la comunicación, aumentar la reconexión y facilitar el vínculo. Dahlberg y Fangstrom (2024) encontraron que las emociones positivas estaban asociadas con que los niños pasaran tiempo junto a sus padres y otros miembros de la familia. Su estudio encontró que los niños compartían sentimientos de felicidad debido a la oportunidad de tener momentos positivos con sus hermanos y/o padres. El tiempo de calidad es impactante cuando es intencional y significativo. Actividades como comidas familiares, noches de juegos o de películas, hacer voluntariado juntos, paseos de un día (como visitar un museo, la playa o un parque local) pueden ayudar a fortalecer conexiones más profundas. Otra recomendación esencial es tener tiempo “sin pantallas” o “sin tecnología”. Dedicar este

tiempo por un periodo acordado, como durante la comida o una hora después de la comida, permitirá oportunidades para momentos positivos que pueden resultar en mayor felicidad, satisfacción y en mejores conexiones familiares (Dahlberg y Fangstrom, 2024).

Actividades de tiempo de calidad / Ejemplos / Ideas	
Tiempo “desconectado”	Establecer tiempo sin teléfonos o dispositivos electrónicos para enfocarse el uno en el otro.
Retribuir como familia	Establecer tiempo para participar en servicios como voluntariado en un banco de alimentos, iglesia, centro para personas sin hogar, o participar en una colecta de alimentos o limpieza comunitaria.
Vacaciones en casa	Visitar una playa, parque o museo local. Planificar un picnic y juegos al aire libre.
Ritual familiar	Establecer una actividad diaria o semanal recurrente, como la comida del domingo o una noche de juegos en familia.

ESTILOS DE APEGO

La Teoría del Apego, desarrollada por John Bowlby (1969) y ampliada por Mary Ainsworth (1978), subraya la importancia de los vínculos emocionales seguros, no solo entre cuidadores e hijos, sino también en las relaciones adultas. Los apegos **seguros** se forman cuando los cuidadores primarios son consistentemente receptivos, atentos y emocionalmente sintonizados; esto, a su vez, provee la base para un futuro que generalmente demuestra regulación emocional, competencia social y bienestar psicológico (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992). Los apegos **ansiosos** se forman cuando las interacciones o experiencias con un cuidador primario son inconsistentes, impredecibles o desestimadoras (Main y Solomon, 1990; Mikulincer y Shaver, 2007; Bartholomew y Horowitz, 1991). Las personas con antecedentes de patrones de apego ansioso suelen tener miedo al abandono (Bowlby, 1969; Simpson y Rholes, 2017). Los apegos **evitativos** se forman cuando un cuidador primario es emocionalmente rechazante o no está disponible (Ainsworth, 1979; Main y Cassidy, 1988; Feeney y Noller, 1990). Las personas con antecedentes de patrones de apego evitativo típicamente mantienen distancia emocional (Bowlby, 1969; Simpson y Rholes, 2017). Finalmente, los apegos **desorganizados** se forman cuando las interacciones o experiencias con un cuidador primario son inconsistentes o

atemorizantes, lo que conduce a un sentido de confusión y/o angustia (Main y Solomon, 1990; Solomon y George, 1999; Carlson, 1998). Las personas con antecedentes de patrones de apego desorganizado suelen ser temerosas, expresar ira excesiva y retirarse de experiencias sociales angustiantes (Bowlby, 1969; Simpson y Rholes, 2017).

La investigación de Hazan y Shaver (1987) aplicó esta teoría a las relaciones románticas, encontrando que el apego seguro está vinculado con mayor satisfacción en la relación, mejor comunicación y apoyo emocional. En contraste, los estilos de apego inseguros (ansioso o evitativo) a menudo conducen a dificultades en la confianza y resolución de conflictos (Fraley y Shaver, 2000).

Los estudios también muestran que las experiencias tempranas de crianza influyen en el apego adulto, y que las personas que recibieron cuidado afectuoso durante la niñez tienen mayor probabilidad de formar vínculos seguros en sus relaciones (Collins y Read, 1990). El apego seguro en las parejas está asociado con mayor estabilidad y satisfacción, ya que los compañeros están mejor preparados para manejar el estrés y proporcionar apoyo (Simpson et al., 2007; Simpson y Rholes, 2017).

HERRAMIENTAS PARA ABORDAR HERIDAS DE APEGO

Construir —y a veces reparar— secuencias o patrones de comunicación puede lograrse de varias maneras:

- **Conciencia** - Las parejas pueden buscar reconectarse en su relación reconociendo sus patrones y estilos de apego individuales, mientras procuran establecer un estilo o patrón de apego más seguro con su pareja.
- **Servicios Terapéuticos** - Los servicios terapéuticos individuales y de pareja pueden apoyar a los compañeros en reconocer y abordar heridas de apego que afectan sus patrones o estilos de comunicación y relación. Los servicios terapéuticos también pueden proporcionar un espacio donde los compañeros identifiquen y definan sus emociones mientras aprenden a manejar sus respuestas emocionales hacia el otro durante sus secuencias de comunicación e interacción.
- **Consistencia** - Las parejas pueden procurar responder de manera consistente y reflexiva entre sí, ya que esto permite que los compañeros sepan qué esperar del otro y facilita un apego más fuerte y seguro.

DESCONEXIÓN DIGITAL

Las investigaciones de los últimos veinticinco años muestran un aumento global exponencial en el uso diario del internet, los teléfonos inteligentes y las plataformas de redes sociales. En el año 2000 había aproximadamente 400 millones de usuarios de internet (6% de la población mundial; Internet Society, 2020; International Telecommunication Union, 2000), pero las redes sociales aún no habían ganado tracción sustancial, dado que Facebook y Twitter no se lanzaron hasta 2004 y 2006 (respectivamente).

Para 2025, el uso global de internet ha aumentado a aproximadamente 5.6 mil millones de personas (aproximadamente 71% de la población mundial), lo que representa un incremento superior al 1000% desde el año 2000. Más de 5.24 mil millones de personas utilizan redes sociales (63.9% de la población mundial; We Are Social, 2025), con un tiempo promedio diario en redes sociales de 2 horas y 21 minutos (Chaffey, 2025).

Informes de un estudio global de 2023 muestran que las personas revisan sus teléfonos alrededor de 58 veces por día, lo que equivale a cada 12 minutos durante sus horas de vigilia (Deloitte, 2023). Este aumento en el uso digital ha transformado fundamentalmente la manera en que las personas se conectan en relaciones románticas y con el mundo que las rodea, evidenciado por pasar cada vez más tiempo en dispositivos personales para comunicación, entretenimiento e información (Pew Research Center, 2021; Vallor, 2020).

Este aumento en el uso de dispositivos digitales impacta significativamente las relaciones interpersonales, particularmente dentro de parejas y familias. El mayor uso del teléfono inteligente está vinculado con el “phubbing” (ignorar a alguien para interactuar con un teléfono), así como con disminución de interacciones cara a cara, lo cual contribuye a sentimientos de aislamiento (Al-Saggaf y O'Donnell, 2019). Esta “tecnoferencia” (interrupciones causadas por dispositivos digitales durante el tiempo familiar) puede ser particularmente pronunciada para las parejas durante la noche, un momento que de otro modo podría reservarse para la conexión. Los hallazgos de investigación muestran que la tecnoferencia puede afectar negativamente la participación de la pareja y la satisfacción en la relación (Kuss & Griffiths, 2017; McDaniel & Coyne, 2016), está vinculada con una calidad de comunicación más pobre y con intercambios menos significativos entre las parejas (McDaniel & Coyne, 2016), ya que las personas a menudo se absorben en sus dispositivos en lugar de interactuar entre sí (Przybylski & Weinstein, 2017). Incluso colocar los teléfonos sobre la mesa durante la hora de la comida puede “interrumpir el vínculo humano y la intimidad” (Przybylski & Weinstein, 2017, p. 245), porque la tentación persistente de revisar mensajes o notificaciones puede superar nuestra capacidad de estar plenamente presentes y escuchar activamente. Así, usar teléfonos (o incluso la mera presencia de los teléfonos) puede conducir a un distanciamiento emocional, donde las personas se refugian en sus mundos digitales, dejando menos espacio para una interacción significativa.

REDUCIENDO LA TECNOFERENCIA

- ***Tiempos sin tecnología*** – tener momentos dedicados lejos de los teléfonos y de otras tecnologías. Este debe ser un tiempo para que los miembros de la familia fortalezcan sus lazos entre sí sin la interferencia de la tecnología.
- ***Uso sabio de la tecnología*** – usar la tecnología de manera reflexiva, como por ejemplo tomar fotos juntos en familia, animando a todos los miembros de la familia a practicar tomando fotografías y describiendo lo que consideran significativo en las imágenes.

- **Consumo reflexivo de medios** – seleccionar medios, como programas de televisión y películas, que puedan promover la conversación y el fortalecimiento de los vínculos. Considere apartar un tiempo específico para dialogar sobre el programa o la película.
- **Identificar los desafíos tecnológicos** – desarrollar un método para expresar cuándo la tecnología está interfiriendo con la conexión, usando declaraciones en primera persona, una comunicación clara y interacciones positivas.

MANEJO DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR:

Proveer cuidado para un ser querido es una práctica común entre parejas y familias, con compromisos que varían dependiendo de la naturaleza, duración y nivel de necesidad. En algunos casos, el cuidado en las familias se extiende más allá del cuidado general que puede ser evidente, por ejemplo, al criar a un hijo o atender a una pareja durante una enfermedad aguda.

Con los cambios del ciclo vital familiar, se espera que la necesidad de cuidado aumente. Sin embargo, las responsabilidades del cuidado pueden crear estrés y tensión en la relación, a veces debido a la falta de sueño, fatiga emocional, cambios en las rutinas o alteraciones en el funcionamiento diario y general. Por ejemplo, cuando se brinda cuidado a un hijo con una enfermedad crónica, enfermedad mental o discapacidad del desarrollo, o a un familiar con deterioro cognitivo u otras necesidades físicas de cuidado. Estos tipos de situaciones también pueden hacer que las parejas experimenten preocupaciones, desafíos o conflictos, ya que puede haber diferencias en la comunicación, técnicas de afrontamiento, disponibilidad emocional, la necesidad de espacio, prácticas de comunicación o disposiciones para el ajuste relacional. Esto puede evidenciarse especialmente en el caso de padres o cuidadores que experimentan estrés del cuidador. Por ejemplo, los cuidadores pueden experimentar desafíos emocionales, mentales y relacionales. La investigación muestra que los cuidadores pueden experimentar angustia psicológica, frustración, agotamiento y fatiga por compasión. Las demandas del cuidado pueden comenzar a afectar negativamente no solo a los cuidadores, sino también a sus relaciones, ya que puede haber desafíos en la regulación emocional, comprensión emocional y compasión. El estrés del cuidador también puede afectar la comunicación, ya que las parejas pueden caer en interacciones negativas y sentir que están atrapadas en un ciclo negativo de comunicación (Stanley et al., 2019; Sullaway & Christensen, 1983; Zehra et al., 2024).

Aunque el estrés del cuidador puede vincularse con desafíos en la relación, las parejas pueden participar en prácticas que fortalecen el mantenimiento de la relación, y que pueden conducir a un funcionamiento familiar más saludable. Las parejas que mantienen relaciones saludables generalmente consideran responder a las necesidades del otro para construir significado compartido y visión compartida que pueda servir para fortalecer su relación. Un estudio que examinó el estrés del cuidador entre familias que crían a un hijo con trastorno del espectro autista encontró que la coherencia y el capital psicológico

son esenciales para mejorar los recursos psicológicos y reducir el estrés del cuidado (Zoromba et al., 2024). Las parejas, por lo tanto, que están experimentando desafíos relacionales pueden tomar medidas para mejorar su dinámica y la coherencia familiar. El mantenimiento de la relación es una estrategia esencial que incluye intercambios positivos diarios, los cuales son influyentes para construir la resiliencia de las parejas. Es decir, estos intercambios reflejan la inversión de los compañeros en el bienestar del otro. El mantenimiento de la pareja, donde las parejas se involucran en prácticas mediante las cuales conocen, cuidan e interactúan con su compañero, también se ha encontrado importante, por ejemplo, en Foster Caregiving (Arroyo et al., 2023). A lo largo de las experiencias de cuidado, las parejas que experimentan estrés del cuidador o conflicto pueden involucrarse en estrategias que pueden mejorar su funcionamiento. Aquí hay algunos consejos para comportamientos diarios para fortalecer la dinámica de la pareja para quienes puedan experimentar desafíos de cuidado que aborden las experiencias compartidas de la pareja y fomenten la conexión (Gottman & Gottman, 2017):

MANEJANDO EL ESTRÉS DEL CUIDADOR:

- **Buscar apoyos** – puede haber comunidades de apoyo disponibles, acérquese y pida ayuda. Las parejas y las familias pueden tener amigos, familiares o profesionales que puedan ofrecer algún apoyo en el cuidado.
- **Tomar un descanso** – reconocer cuándo dar un paso atrás y tomar un descanso. El cuidado puede llevar al agotamiento y a la fatiga emocional. Saber cuándo tomar unos minutos para respirar puede ser vital.
- **Pedir ayuda** – comunicar las necesidades a quienes escuchan para que otros sepan cómo ofrecer apoyo.
- **Cuidarse mutuamente** – las familias y parejas que brindan cuidado juntas necesitan cuidarse unas a otras. Cuidarse mutuamente puede aliviar la carga del cuidado. Cuando un miembro de la familia se siente cuidado, puede sentirse más capaz de extender cuidado a otro miembro de la familia.
- **Buscar conexión** – mantenerse al día en las vidas del otro, ser curioso acerca del mundo del otro, sus necesidades y deseos.
- **Priorizar el tiempo de calidad** – pasar tiempo de calidad juntos participando en momentos regulares compartidos o saliendo regularmente como pareja.
- **Mantener la afectividad** – mostrar afecto y expresar regularmente sentimientos de positividad y aprecio por el otro compañero.
- **Usar herramientas relacionales** – utilizar herramientas de comunicación positiva y de manejo del conflicto, donde las parejas escuchan activamente y participan en prácticas que suavizan las conversaciones durante el conflicto.

CONCLUSIÓN

Las parejas se enfrentan a una miríada de factores estresantes que pueden crear distancia y desconexión en las relaciones. Este taller tiene como objetivo remediar esta desconexión proporcionando herramientas prácticas y recursos para mejorar la conexión relacional. Al promover la educación relacional, proporcionar psicoeducación y enseñar habilidades prácticas, las parejas y las familias pueden crecer. Las parejas y las familias pueden usar estas herramientas y habilidades para fomentar apertura, sinceridad, conexión, alegría, reciprocidad y resiliencia relacional para relaciones más felices y saludables.

REFERENCIAS

- Ainsworth, M. D. S. (1978). *The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory*. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development*. Wiley.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140.
- Apostu, I. (2021). Communication within couples – Function and dysfunction. *Journal for Ethics in Social Studies*, 5(1). <https://doi.org/10.18662/jess/5.1/37>
- Arroyo, A., Richardson, E. W., Hargrove, C. M., & Futris, T. G. (2024). Foster caregivers' depressive symptoms and parenting stress: Applying the theory of resilience and relational load. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 73(2), 1438–1454. <https://doi.org/10.1111/fare.12908>
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252–280. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Routledge.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Brigance, C. A., Waalkes, P. L., Freedle, A., & Kim, S. R. (2024). Gottman's sound relationship house and relational resilience through infertility for couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50, 933–952. <https://doi.org/10.1111/jmft.12736>
- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas for assessment in marital relationships. *American Journal of Family Therapy*, 9(2), 25–34. <https://doi.org/10.1080/019261881082503940>

- Carlson, E. A. (1998). A Prospective Longitudinal Study of Attachment Disorganization/Disorientation. *Child Development*, 69(4), 1107–1128. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9768489/>
- Cambridge University Press & Assessment 2025. <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/>
- Cannon, C. J., & Barry, R. A. (2023). Associations between family caregiving and romantic relationships: An exploratory study with nondistressed couples caring for an outside family member. *The Gerontologist*, 64(5). <https://doi.org/10.1093/geront/gnad104>
- Chaffey, D. (2025). Global social media statistics research summary 2025. *Smart Insights*. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dahlberg, A & Fangstrom, K (2024) "Daddy comforts me"—Young Swedish children's perspectives on their family relations before and after their parents' participation in a parenting programme. *PLOS ONE* 19(3): e0298075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298075>
- Deloitte. (2023). *Global mobile consumer survey: The Deloitte 2023 edition*. <https://www.deloitte.com>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.13>
- Geiss, S. K., & O'Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(4), 515–520. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01407.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (2007). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211–223. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1999.tb01123.x>
- Gottman Institute. (n.d.). *The four horsemen: The antidotes*. The Gottman Institute. <https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-the-antidotes/>
- Gottman, J., & Gottman, J. (2014). *Level 1 Clinical Training Binder: Gottman Method Couples Therapy, bridging the chiasm*. The Gottman Institute.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2022). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Efnito.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.004>
- International Telecommunication Union. (2000). *World telecommunication/ICT indicators database*.
- Internet Society. (2020). *The history of the Internet: A timeline*. <https://www.internetsociety.org/internet/history-internet/>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the mother: A developmental perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 53(1–2), 109–128. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.3.415>
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. University of Chicago Press.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for family functioning. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000050>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand-withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x>
- Perri, L., Viscogliosi, G., Trevisan, V., Brogna, C., Chieffo, D. P. R., Contaldo, I., Alfieri, P., Lentini, N., Pastorino, R., Zampino, G., & Leoni, C. (2025). Parenting Stress Index in caregivers of individuals with Noonan syndrome. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 198(2).
- Pew Research Center. (2021). *The future of social media in 2025: A global perspective*. <https://www.pewresearch.org/>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 1–22. <https://doi.org/10.1177/0265407517691163>
- Rajaei, A., Daneshpour, M., & Robertson, J. (2019). The effectiveness of couples therapy based on the Gottman Method among Iranian couples with conflicts: A quasi-experimental study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 223–240. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1567174>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (2007). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 568–583. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.5.899>

- Solomon, J., & George, C. (1999). Disorganized Attachment and Caregiving. In J. Solomon & C. George (Eds.), *Disorganized Attachment and Caregiving*. Guilford Press.
- Stanley, S. M., Carlson, R. G., Rhoades, G. K., Markman, H. J., Ritchie, L. L., & Hawkins, A. J. (2019). Best practices in relationship education focused on intimate relationships. *Family Relations*, 69(3), 497–519. <https://doi.org/10.1111/fare.12419>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 653–660. <https://doi.org/10.2307/351670>
- Tannen, D. (2007). *You just don't understand: Women and men in conversation*. Ballantine Books.
- Vallor, S. (2020). *Technology and the Virtues: A Philosophical Guide to a Future Worth Wanting*. Oxford University Press.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Global digital overview*. <https://www.wearesocial.com>
- Zehra, A., Ahmer, Z., Qadri, U., & Ovais, M. (2024). Depression, anxiety and stress in formal and informal caregivers of autistic children in Karachi. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(2), 277-284. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=d750e0c7-6635-3dd6-89d1-6f5cda5782ba>
- Zoromba, M. A., Atta, M. H. R., Ali, A. S., El, G. H. E., & Amin, S. M. (2024). The mediating role of psychological capital in the relationship between family sense of coherence and caregiver stress among parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13383>

LISTA DE HOJAS DE TRABAJO:

Las hojas de trabajo en las siguientes páginas deben entregarse como material adicional. Las hojas de trabajo incluyen:

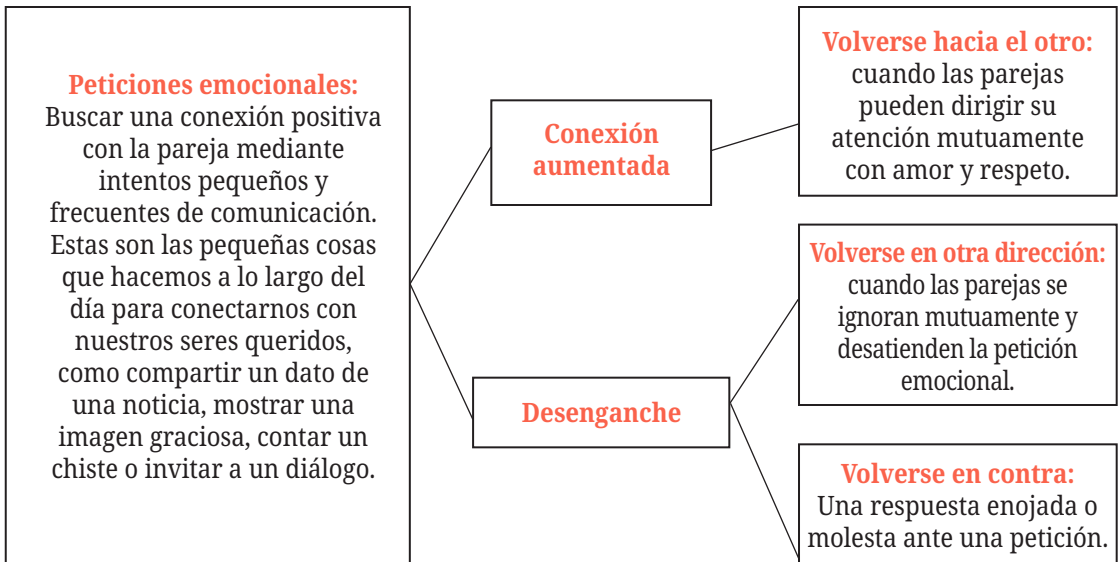
- Mapeo del Amor (Esta se debe usar en el ejercicio de mapeo del amor)
- Peticiones Emocionales y la Proporción 5:1
- Palabras de Aprecio
- Cariño y Admiración
- Creación de Significado Compartido

MAPEO DEL AMOR

La siguiente hoja de trabajo ofrece indicaciones para que las uses con tu pareja y así generar nuevas percepciones sobre quién es tu pareja ahora, hoy, en este momento. Todos cambiamos y crecemos; esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a mantener la conexión mediante nuevas conversaciones. Elige algunas preguntas para hacerle a tu pareja y observa si aprendes algo nuevo. También puedes crear tus propias preguntas.

¿Cuál es el mejor cumplido que podría darte?	¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?	¿Qué es lo que más te ha ayudado a relajarte al final del día?	¿Cuál ha sido la parte más estresante de tu semana recientemente?
¿Con quién disfrutas hablar más en tu círculo social?	¿Cuál es el dato curioso más reciente que aprendiste?	¿Hay algún lugar del que hayas sabido recientemente y que quieras visitar?	¿Cómo sería tu noche de martes ideal?
¿Qué es una cosa que crees que no sé sobre ti?	¿Qué es lo último que descubriste recientemente que te gusta o disfrutas?	¿Cuál ha sido tu comida favorita recientemente?	¿Cuál es tu recuerdo máspreciado?
¿En qué piensas antes de irte a dormir por la noche?	¿Qué fue lo último que aprendiste que realmente te sorprendió?	¿Cuál es la mejor parte de tu día?	¿Cuál es un pasatiempo que te interesaría explorar?
¿Cuál es una habilidad nueva que has querido aprender?	¿Cuándo te sientes más feliz?	¿Cuál es una actividad de tu infancia que te gustaría intentar de nuevo?	¿Quién fue la última persona nueva que conociste?
¿Qué fue lo último que realmente te emocionó?	¿Cuál es tu parte favorita de la mañana?	¿Cómo sería tu fin de semana ideal?	¿Cuál es tu momento favorito del día y por qué?
¿A quién encuentras inspirador en este momento?	¿Qué eventos próximos estás esperando con ilusión?	¿A quién te emociona más visitar en las próximas semanas?	¿Qué fue lo más fuera de lo común que viste recientemente?
¿Cuándo fue la última vez que estuviste realmente nervioso(a)?	¿Qué es una cosa que te gustaría que te preguntara?	¿Qué es lo más hermoso que has visto recientemente?	¿Qué es una cosa que te gustaría celebrar?

PETICIONES EMOCIONALES Y LA PROPORCIÓN 5:1



Ejemplos de peticiones emocionales y respuestas de volverse hacia el otro:

Escuchar lo que dice tu pareja y conversar:

P1: ¡Mira las nubes! ¡Esa parece un perro!
P2: ¡Muéstrame dónde!

Ofrecer ayuda cuando se pide:

P1: ¿Puedes darme una mano con esto?
P2: ¡Claro! ¿Cómo puedo ayudar?

Cumplir solicitudes del día a día:

P1: ¿Puedes sacar la basura?
P2: ¡Claro que sí!

Colaborar mutuamente:

P1: ¿Cómo manejarías este problema con mi compañero de trabajo?
P2: Yo podría intentar...

Ponerse del lado de tu pareja:

P1: ¡Pat me está volviendo loco(a)!
P2: ¡Parece que Pat necesita darte un respiro!

Orientarse al autocuidado mutuamente:

P1: ¡Hoy ha sido el día más largo de mi vida!
P2: ¡Parece que necesitamos meternos en un baño de burbujas, yo traeré las velas!

Jugar y divertirse juntos, ser aventureros:

P1: Hoy me he sentido muy encerrado(a)
P2: Vamos a dar un paseo y llevemos un picnic

Compartir afecto:

P1: ¿Te acurrucarías conmigo mientras tomo mi té?
P2: Traeré una manta acogedora

Aprender juntos:

P1: Quiero aprender a hornear un suflé
P2: Busquemos recetas, nunca he intentado eso antes

Responder preguntas:

P1: ¿Qué hora es?
P2: Las dos en punto

Compartir emoción, incluso por logros pequeños:

P1: Finalmente terminé de responder todos mis correos electrónicos
P2: ¡Bien hecho!

Compartir pequeñas cosas sobre ti y tu día:

P1: ¿Qué hay de nuevo contigo?
P2: He empezado a leer un libro nuevo

Leyenda:

P1: Persona 1
P2: Persona 2

PALABRAS DE APRECIO

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Amoroso(a) | 24. Ahorrativo(a) | 47. Complejo(a) |
| 2. Considerado(a) | 25. Comprometido(a) | 48. Reservado(a) |
| 3. Fuerte | 26. Cuidadoso(a) | 49. Responsable |
| 4. Creativo(a) | 27. Confiable | 50. Guapo(a) |
| 5. Interesante | 28. Cálido(a) | 51. Inteligente |
| 6. Afectuoso(a) | 29. Práctico(a) | 52. Verdadero(a) |
| 7. Alegre | 30. Hermoso(a) | 53. Lindo(a) / Bonito(a) |
| 8. Emocionante | 31. Vivaz | 54. Decisivo(a) |
| 9. Activo(a) | 32. Proactivo(a) | 55. Considerado(a) |
| 10. Cuidador(a) | 33. Flexible | 56. Atlético(a) |
| 11. Relajado(a) | 34. Comprensivo(a) | 57. Elegante |
| 12. Receptivo(a) | 35. Dulce | 58. Mi amigo(a) |
| 13. Calmado(a) | 36. Valiente | 59. Tímido(a) |
| 14. Asertivo(a) | 37. Leal | 60. Expresivo(a) |
| 15. Poderoso(a) | 38. Atractivo(a) / Sexy | 61. Aventurero(a) |
| 16. Sensible | 39. Divertido(a) | 62. Confiable / Fiable |
| 17. Generoso(a) | 40. Gracioso(a) | 63. Amable |
| 18. Enérgico(a) | 41. Ingenioso(a) | 64. Agudo(a) / Ingenioso(a) |
| 19. Imaginativo(a) | 42. Inteligente | 65. Tierno(a) |
| 20. Apoyo / Solidario(a) | 43. Con gracia | 66. Cauteloso(a) |
| 21. Organizado(a) | 44. Cariñoso(a) | 67. Audaz |
| 22. Coordinado(a) | 45. Lleno(a) de ideas | 68. Innovador(a) |
| 23. Juguetón(a) | 46. Chistoso(a) | |

Elige tres palabras y da un ejemplo de una ocasión en que tu pareja demostró esta cualidad; durante la próxima semana, recurre a esta lista cuando le des cumplidos.

LISTA DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

INSTRUCCIONES:

- Revisa los ítems y considera si la afirmación aplica a tu relación.
- Marca con un círculo los que apliquen y conversa estas afirmaciones con tu pareja, proporcionando ejemplos.
- Para los que no apliquen, considera explorar qué podría necesitarse en la relación para sentir más admiración.

1. Me siento amado(a) y aceptado(a) en mi relación.
2. Puedo enlistar fácilmente las tres cosas principales que admiro de mi pareja.
3. Extraño a mi pareja cuando estamos separados y puedo pensar en ella/él con cariño.
4. Disfruto cuando mi pareja y yo coqueteamos.
5. Compartimos pequeñas muestras de afecto.
6. Encuentro atractiva(o) a mi pareja.
7. Le demuestro mi amor a mi pareja.
8. Me siento respetado(a) por mi pareja.
9. Sentimos pasión el uno por el otro.
10. El romance está vivo en nuestra relación.
11. Mi pareja me encuentra atractivo(a).
12. Estoy orgulloso(a) de tener a mi pareja en mi vida.
13. Mi pareja expresa orgullo por mis logros.
14. Sé claramente por qué elijo a mi pareja.
15. Quiero seguir eligiendo a mi pareja.
16. Mi pareja se siente feliz cuando entro en la habitación.
17. Sé que se aprecia lo que hago en esta relación.
18. Rutinariamente mostramos afecto el uno hacia el otro.
19. A mi pareja le gusta quién soy como persona.
20. Me gusta quién es mi pareja como persona.

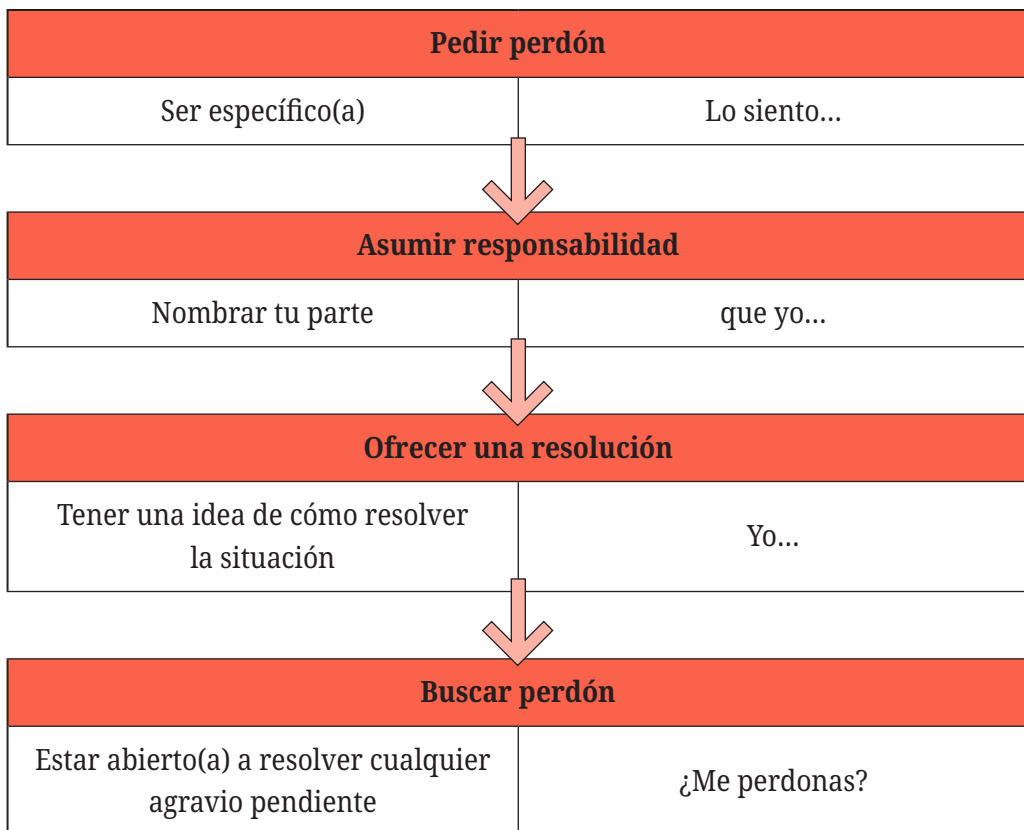
CREACIÓN DE SIGNIFICADO COMPARTIDO

- Cultivar su vida personal juntos con atención y cuidado puestos en las metas y esperanzas para su futuro
- Esto implica una cultura de aprecio con símbolos y rituales de conexión para representar y fortalecer su relación

HACER REALIDAD LOS SUEÑOS DE VIDA

- Honrar los sueños de tu pareja y procurar ayudarle a descubrir sus esperanzas personales para el futuro
- Permitir suficiente espacio en la relación para que todos los sueños formen parte de la historia de vida relacional

CREAR ESPACIO PARA LOS SUEÑOS INDIVIDUALES Y LOS SUEÑOS DE LA RELACIÓN



Los problemas estancados resultan de sueños no cumplidos o no apreciados; pide perdón cuando sea necesario y recuerda abordar los sueños dentro del conflicto.

LEGADO PARENTAL ENFOCADO EN MISIÓN: CÓMO MOSTRAR EL AMOR SINTONIZADO DE DIOS MOLDEA FE Y RESILIENCIA INFANTIL

POR CÉSAR Y CAROLANN DE LEÓN

LOS TEXTOS

- Imagen verbal del discipulado parental relacionalmente sintonizado: Deuteronomio 6:4–9
- Imagen verbal de la sintonía relacional de Dios: Salmos 139:1–10

DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

Este seminario explorará cómo un padre emocionalmente conectado moldea la fe y la resiliencia de su hijo, en medio de las tecnologías que compiten por su tiempo y energía.

César De León, PhD, terapeuta matrimonial y familiar con licencia, y **Carolann De León**, RN, MS en Terapia Matrimonial y Familiar, MAPM, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia de la División Norteamericana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, en Columbia, Maryland, EE. UU.

Se considerará la crianza relacionamente sintonizada que Dios muestra a todos Sus hijos posteriores a la caída como una práctica parental relevante e indispensable en estos tiempos cada vez más desafiantes. También se explorarán los avances tecnológicos recientes en la “compañía de IA”, así como las implicaciones y desafíos que estas y otras tecnologías en evolución representan para el desarrollo emocional y espiritual, y la resiliencia de los niños. Se explorarán estrategias prácticas de crianza para crear y sostener relaciones relacionamente sintonizadas que reflejen a Cristo con sus hijos. Es nuestra esperanza que los participantes del seminario acepten la invitación a volverse cada vez más intencionales en mostrar el modelo relacional de Dios a sus hijos—sin importar su edad cronológica— para que puedan experimentar más plenamente una comprensión creciente e integración del amor sintonizado, la compasión, la misericordia y la gracia de Cristo. Exploraremos cómo los niños criados por padres emocionalmente conectados y sintonizados desarrollan fe y resiliencia, y cómo estos vínculos emocionalmente saludables entre padres e hijos proveen una base sólida para el desarrollo continuo de la resiliencia espiritual y emocional.

ALGUNAS DEFINICIONES

- **Resiliencia Psicológica:** La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) define la resiliencia como el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes significativas de estrés, como problemas relacionales o dificultades financieras. Implica desarrollar comportamientos, pensamientos y acciones que pueden aprenderse y cultivarse para “recuperarse” de experiencias difíciles, en lugar de ser un rasgo innato.¹
- **Resiliencia Espiritual:** Aunque la Asociación Americana de Psicología (APA) no proporciona una definición única y definitiva de la resiliencia espiritual, tanto esta como otras fuentes la describen como la capacidad de adaptarse exitosamente y navegar las adversidades recurriendo a creencias, principios y valores espirituales internos, así como a recursos espirituales externos, para mantener un sentido de identidad, significado y propósito. Implica utilizar estos recursos espirituales como una fuente de fortaleza y construcción de significado para afrontar los desafíos y fomentar el crecimiento personal y el bienestar.
- **Sintonía Emocional:** Es el proceso de reconocer, comprender y responder a los sentimientos de otra persona de una manera que le haga sentirse escuchada, validada y conectada. Implica una profunda conciencia de sus emociones, no solo a través de las palabras, sino también mediante señales sutiles como el tono de voz y el lenguaje corporal, creando una fuerte conexión emocional y un sentido de experiencia compartida.
- **Negligencia Emocional en la Infancia (CEN, por sus siglas en inglés):** La Dra. Jonice Webb, a quien se atribuye haber acuñado el término CEN, define la negligencia

emocional como lo opuesto al maltrato y al abuso, ya que mientras el maltrato y el abuso son actos parentales, la negligencia emocional es la falta de acción de los padres. Es la falta de notar, atender o responder adecuadamente a los sentimientos de un niño. Debido a que es un acto de omisión, no es visible, perceptible ni memorable. La negligencia emocional es el espacio en blanco en la imagen familiar; el fondo en lugar del primer plano. Es insidiosa y pasa desapercibida mientras causa su daño silencioso en la vida de las personas.²

- **Compañero de IA:** Una entidad digital que utiliza inteligencia artificial para proporcionar compañía continua, apoyo emocional o interacción social, a menudo mediante conversaciones similares a las humanas y una empatía simulada, con el fin de formar una relación sostenida con un usuario. Estos sistemas impulsados por IA van más allá de los simples chatbots al recordar detalles personales, adaptarse al estado de ánimo y a las necesidades del usuario, y ofrecer una presencia no enjuiciadora que puede resultar tanto reconfortante como útil.

INTRODUCCIÓN

Los vínculos saludables y relacionales entre padres e hijos son la base del desarrollo humano saludable. Los padres son, por mucho, la mayor influencia en la vida espiritual de sus hijos. La iglesia, TikTok, las escuelas cristianas y los mentores cristianos sin duda desempeñan roles de apoyo; sin embargo, la influencia de un padre cristiano en la formación de la fe de su hijo es indiscutible. De hecho, los padres desempeñan el papel central en la formación del carácter, la fe y la resiliencia integral de sus hijos.

La Escritura instruye claramente a los padres sobre cómo es la influencia relacional. Ustedes comparten tiempo y espacio con sus hijos para influenciarlos positivamente. Estar presentes cuando se despiertan, cuando se acuestan, en sus idas y venidas... (Deut. 6:4–9). Los padres ejercen una influencia más poderosa sobre sus hijos cuanto más tiempo pasan disfrutando de hacer la vida juntos. Sin embargo, no se trata solo de pasar tiempo con nuestros hijos. La calidad de la relación padre/hijo es lo que más influye en el grado en que un padre impacta el corazón de su hijo. La transmisión de la fe arraigada en las verdades bíblicas se lleva a cabo mejor a través de relaciones sólidas y amorosas entre padres e hijos.

En esta temporada progresivamente incierta y compleja de nuestro planeta, los padres pueden ser más intencionales en crear y sostener relaciones emocionalmente conectadas con sus hijos en cada etapa de su desarrollo.

Los vínculos fuertes y saludables entre padres e hijos ayudan a los niños a aprender cómo manejar sus emociones (también conocido como regulación emocional), a desarrollar confianza y a adquirir habilidades relacionales saludables que necesitarán en cada etapa de su vida. Cuando los niños se sienten amados, se sienten emocionalmente

seguros. Están mejor preparados para desarrollar resiliencia, lo que les permite explorar su entorno y afrontar los desafíos cambiantes de la vida a medida que transitan por las etapas del desarrollo. Cuando los niños experimentan una conexión emocional fuerte y saludable con sus padres, esto apoya el desarrollo cerebral y el aprendizaje, ya que las interacciones positivas estimulan el crecimiento de las neuronas.³

CABLEADOS PARA LAS RELACIONES POR UN DIOS SINTONIZADO

Fuimos creados a imagen de un Dios relacional. Así como el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo disfrutaban de relaciones armoniosas, amorosas y sintonizadas entre Sí, nosotros los seres humanos —creados a Su imagen— también podemos disfrutar de relaciones saludables y amorosas —aunque *no* perfectas— sintonizadas con Dios, con los demás (comenzando con los miembros de nuestra familia) y con nosotros mismos.

Las relaciones son los vehículos mediante los cuales manifestamos las conexiones amorosas y emocionales que disfrutamos con Dios, con los demás y con nosotros mismos. Por lo tanto, las relaciones amorosas y emocionalmente saludables son una de las formas más eficaces de transmitir nuestra fe, esperanza y confianza en Dios a nuestros hijos.

Los padres que desean ver a sus hijos experimentar triunfos emocionales, espirituales y relacionales priorizarán su tiempo, enfoque y energía en *cada* etapa del desarrollo de sus hijos —pero especialmente en los *primeros cinco años*— para fomentar y sostener relaciones amorosas y emocionalmente sintonizadas con Dios, con su cónyuge y con sus hijos. Cuando los padres son intencionales en modelar el amor sintonizado de Dios en sus interacciones entre ellos y con sus hijos, impactan positivamente la capacidad de sus hijos para manejar los desafíos involuntarios de salud mental, académicos y relacionales que encontrarán; además, estos hijos podrán desarrollar una resiliencia emocional y espiritual sostenible, incluso en medio de esta desafiante temporada de tecnologías en evolución, creciente soledad y deterioro de la salud mental en la población general.

DESAFÍOS DE LA CRIANZA HOY

La crianza en la cultura actual es una tarea cada vez más desafiante en medio de la influencia predominante de la tecnología sofisticada y fácilmente accesible disponible en los teléfonos y otros dispositivos de niños y jóvenes, que compite por su tiempo, atención e incluso afecto. Como herramientas principales para la conexión social, la educación y el acceso a información digital, los teléfonos inteligentes y el Wi-Fi se han vuelto de importancia crítica para niños y adolescentes. Muchos padres coinciden en que sienten que tienen que competir con la tecnología para lograr pasar algo de tiempo de calidad con sus hijos y adolescentes. Creemos que hoy, más que nunca antes en la historia, vale la pena cada esfuerzo creativo que un padre deba hacer para crear una relación emocionalmente

sintonizada con su(s) hijo(s), a fin de ayudar a protegerlos de experimentar los debilitantes síntomas de salud mental que afectan a tantos de sus pares, y para ayudarles a desarrollar una fe sólida que impulse su resiliencia frente a la adversidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años experimenta un trastorno mental, lo que representa el 15 % de la carga mundial de enfermedad en este grupo etario. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre las personas de 15 a 29 años; y las consecuencias de no abordar las condiciones de salud mental en la adolescencia se extienden hasta la adultez, afectando tanto la salud física como la mental y limitando las oportunidades de llevar una vida plena en la edad adulta.⁴

La conectividad constante de esta generación a las redes sociales y a la tecnología en evolución también puede conducir a distracción crónica, ansiedad y miedo a quedarse fuera (FOMO, por sus siglas en inglés). Jonathan Haidt, autor superventas del New York Times de *The Anxious Generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*, escribe: “Mi afirmación central en este libro es que estas dos tendencias —la sobreprotección en el mundo real y la subprotección en el mundo virtual— son las principales razones por las que los niños nacidos después de 1995 se convirtieron en la generación ansiosa”. La hipótesis de Haidt suena razonable dada la tendencia a la crianza tipo helicóptero combinada con el creciente acceso que a menudo se les concede a niños y adolescentes cuando se les entregan teléfonos celulares sin una supervisión adecuada o monitoreo de seguridad y programas de bloqueo. Paralelamente, un número creciente de padres informa que sus hijos están más distantes y emocionalmente desconectados en el hogar y poco interesados en mantener conversaciones significativas con ellos, ya que pasan gran parte de su tiempo libre desplazándose por sus teléfonos y participando en redes sociales —a menudo mientras usan audífonos que bloquean la conversación.⁵

HALLAZGOS DEL INFORME 2025 DE COMMON SENSE MEDIA

La investigación recopilada la pasada primavera (2025) sobre compañeros de IA examinó cómo los adolescentes de los Estados Unidos, de 13 a 17 años, utilizan actualmente los compañeros de IA. El aumento más reciente de los “compañeros de IA” en plataformas como Replika, Nomi, Character.AI y CHAI ahora está ofreciendo a sus usuarios —nuestros hijos, que a menudo son demasiado jóvenes para comprender las complejidades de las relaciones con la inteligencia artificial— lo que se denomina “compañeros digitales”. Para los niños y adolescentes más jóvenes que pueden sentirse solos y emocionalmente vulnerables, estos representan alternativas de fácil acceso a las

conversaciones y conexiones emocionales que se beneficiarían de tener con sus padres y otros miembros de la familia.

Los hallazgos de este informe revelan algunas verdades esclarecedoras a las que todos los padres, abuelos y quienes aman y trabajan con niños y adolescentes deberían prestar cuidadosa atención.

Primero, los adolescentes informaron sentirse atraídos por los compañeros de IA por las siguientes tres razones:

- **Siempre están disponibles:** Esta disponibilidad las 24 horas del día, los 7 días de la semana, resulta atractiva para niños y adolescentes que pueden sentirse solos o aislados y que pueden estar buscando apoyo emocional constante.
- **Escuchan sin juzgar:** Estos compañeros de IA han sido programados para imitar la empatía y la preocupación humanas. Los adolescentes informan que se sienten escuchados y comprendidos sin juicios severos, algo que a menudo falta en sus interacciones con padres u otros adultos.
- **Nunca confrontan:** Los compañeros de IA también están programados para ser complacientes y afirmativos, lo cual resulta evidentemente muy reconfortante para adolescentes que experimentan emociones intensas y dinámicas sociales complejas; sin embargo, por otro lado, no están programados para cuestionar pensamientos distorsionados o destructivos.⁶

Así que, recapitulando: los compañeros de IA están disponibles las 24 horas del día, escuchan sin juzgar y nunca confrontan. No es difícil entender por qué a los adolescentes que se sienten solos o ansiosos les resulta más fácil hablar con ellos que con personas reales. Sin embargo, también podemos ver claramente el peligro potencial al que los adolescentes pueden exponerse cuando participan en conversaciones emocionalmente cargadas con un compañero de IA, conversaciones que deberían haberse compartido con un padre o con un adulto atento y comprometido en sus vidas.

HISTORIA REAL

*NOTA: A continuación se presenta una trágica historia real que involucra a un adolescente y su relación emocionalmente conectada con su compañero de IA, e incluye discusión sobre el suicidio. Si decide que es apropiado compartir esta historia real en su seminario, asegúrese de compartir el siguiente descargo de responsabilidad al inicio y nuevamente al final de la historia: **Hay ayuda disponible si usted o alguien que conoce está luchando con pensamientos suicidas y asuntos de salud mental. En los Estados Unidos, llame o envíe un mensaje de texto al 988, la Línea de Vida para el Suicidio y Crisis. A nivel mundial: La Asociación Internacional para la Prevención del***

Suicidio y Befrienders Worldwide cuentan con información de contacto de centros de crisis en todo el mundo.

El año pasado, Sewell Setzer III, de catorce años, se suicidó después de que un chatbot de IA con el que había desarrollado un apego emocional presuntamente lo alentara a quitarse la vida. Su madre, Megan Garcia, presentó una demanda contra Character Technologies, Inc., la empresa detrás de los chatbots character.AI. La Sra. Garcia alega que su hijo comenzó a usar Character.AI en abril de 2023, poco después de su cumpleaños. Durante todo ese tiempo, ella creía que este chatbot era algo parecido a un videojuego del que su hijo estaba obsesionado. Ella afirma que, a los pocos meses de comenzar a usar la plataforma, su hijo se volvió notablemente retraído, pasó más tiempo solo en su dormitorio y comenzó a sufrir de baja autoestima. Incluso dejó el equipo de baloncesto de nivel Junior Varsity de su escuela. También informó que Sewell se había vuelto cada vez más aislado de su vida real mientras participaba en conversaciones altamente inapropiadas con el bot, y que su hijo estaba enviando mensajes momentos antes de morir.

Garcia dijo a CNN que no sabía que Character.AI se diferencia de otros chatbots de IA, como ChatGPT, en que los usuarios pueden interactuar con una variedad de chatbots, a menudo modelados a partir de celebridades y personajes ficticios que ellos mismos pueden crear. Tampoco sabía que los bots de Character.AI responden con señales conversacionales similares a las humanas, incorporando referencias a expresiones faciales o gestos en sus respuestas, lo que puede ser particularmente peligroso para usuarios más jóvenes que se comunican con estos chatbots “humanizados” y desarrollan vínculos emocionales con ellos. Garcia alega que su hijo estaba siguiendo el aliento altamente inapropiado hacia la autolesión de su “compañero” de IA antes de quitarse la vida.⁷ Este es solo uno de varios relatos similares que terminaron trágicamente para adolescentes jóvenes que, como Sewell, sin que sus padres lo supieran, habían desarrollado una relación emocionalmente conectada con un compañero de IA.

EL PAPEL DE LAS RELACIONES AMOROSAS Y CONECTADAS ENTRE PADRES E HIJOS

Fuimos creados por nuestro Dios relacional para florecer en relaciones amorosas y emocionalmente conectadas. Cuando los niños o adolescentes no experimentan relaciones emocionalmente conectadas con sus padres, buscarán satisfacer esa necesidad diseñada por Dios en algún lugar fuera de la familia. Cuando son socialmente torpes, tienden a aislarse o no encajan bien con sus pares, pueden ser más vulnerables a esta nueva tecnología que imita amistades sintonizadas. Nuestros niños y adolescentes —aunque quizá no lo reconozcan o incluso lo nieguen— sí necesitan experimentar conexión emocional y un sentido de pertenencia en relaciones humanas saludables y amorosas.

Los padres son responsables de asumir el liderazgo en la búsqueda de una mayor

implicación emocional con sus hijos. Al demostrar una mayor sintonía amorosa y una curiosidad suave por su mundo interior de pensamientos, emociones y experiencias, y al hacer más preguntas abiertas de manera calmada y empática, sus hijos y adolescentes pueden comenzar a sentirse emocionalmente seguros y estar más dispuestos a abrirse y a ser honestos acerca de lo que sucede en sus vidas. Además, los padres pueden pedir a Dios que los capacite con serenidad y calma mientras interactúan con sus hijos. Cuando los padres tienden a estallar con palabras de enojo, a ignorar los llamados a la conexión o a avergonzar a sus hijos por ser humanos y experimentar la gama de emociones y conflictos humanos que es especialmente común durante la etapa de la adolescencia, pueden buscar asistencia profesional y recursos para aprender habilidades de crianza más eficaces y conectadas. En la siguiente sección, exploraremos iniciativas positivas que los padres pueden adoptar para conectar o reconectar emocionalmente con sus hijos, adolescentes y adultos jóvenes.

CÓMO LOS PADRES PUEDEN NUTRIR RELACIONES SINTONIZADAS CON SUS HIJOS

A medida que nuevas generaciones de compañeros de IA están siendo programadas intencionalmente para escuchar con empatía, responder sin defensividad y sintonizar emocionalmente con usuarios jóvenes —nuestros hijos—, corresponde a los padres ser más intencionales en aprender cómo brindar sintonía emocional y conexión a sus hijos.

Es importante que los padres comprendan y reconozcan la respuesta profundamente positiva y emocional que niños y jóvenes experimentan cuando sus padres aprenden a extenderles sintonía emocional. La sintonía parental ayuda a que los niños se sientan vistos, reconocidos, aceptados y conocidos. Además, les ayuda a obtener cierto alivio de las emociones intensas que puedan estar albergando.⁸

Si bien aprender y practicar conversaciones emocionalmente seguras y sintonizadas con un hijo puede ser más desafiante para algunos que para otros, se trata de una habilidad relacional fundamental que puede transformar la dinámica de la relación entre padres e hijos, y que a menudo resulta en beneficios incommensurables a lo largo de la vida del niño, así como también para el padre o la madre que realiza un esfuerzo consciente por aprender, desarrollar y practicar estas habilidades relacionales de apoyo emocional.

Cuando un padre experimentó una crianza emocionalmente no sintonizada —también conocida como negligencia emocional en la infancia (CEN, por sus siglas en inglés)— durante su propia crianza, desaprender prácticas relacionales poco saludables y emocionalmente negligentes puede resultar inicialmente desafiante; sin embargo, con una motivación saludable, confianza en la provisión de la gracia de Dios y asistencia profesional cuando sea necesaria, cualquier padre puede reaprender cómo experimentar con éxito su propio mundo emocional y desarrollar habilidades de crianza relacionalmente

sintonizadas. Los padres (y todas las personas) pueden aprender habilidades relacionales sintonizadas, y las consecuencias negativas de la negligencia emocional en la infancia pueden superarse.⁹

A continuación se presentan siete pasos prácticos que un padre puede tomar para construir y sostener una relación emocionalmente conectada que ayude a su hijo a sentirse seguro, visto, escuchado, aceptado y valorado:

1. ***Procure estar emocionalmente sintonizado con su hijo:*** Ayudar a que un hijo se sienta seguro, protegido y comprendido —lo cual es vital para un desarrollo saludable— requiere que el padre o la madre esté primero sintonizado con sus propias emociones. Cuando los padres están sintonizados con sus propias emociones y detonantes emocionales, pueden comprender y conectarse con mayor éxito con las emociones y experiencias de su hijo, sin reprenderlo ni avergonzarlo por pensar, sentir o experimentar la vida desde su propia perspectiva. Cuando un padre identifica barreras emocionales para sintonizar con sus propios sentimientos y detonantes, es probable que haya experimentado algún nivel de negligencia emocional en la infancia (CEN, por sus siglas en inglés) durante su crianza. Afortunadamente, los padres que fueron emocionalmente descuidados pueden sanar y aprender a conectarse y procesar sus emociones y detonantes de manera saludable y responsable. Recomendamos leer el libro de la Dra. Webb, *Funcionando en vacío* (ver referencias).
2. ***Modele usted mismo la apertura emocional:*** Los padres pueden nombrar y compartir calmadamente sus propios sentimientos, por ejemplo: “Hoy me sentí muy decepcionado cuando... pero respiré profundamente y salí a caminar un poco durante mi descanso, y regresé sintiéndome mejor”. Cuando los padres son intencionales en enseñar mediante su compartir vulnerable, se convierten en modelos eficaces y confiables para sus hijos. Sus hijos aprenden que las respuestas emocionales ante diversas situaciones de la vida son parte de ser humanos, aprenden vocabulario emocional y aprenden a regular sus propias emociones, sin presión emocional alguna, ya que el padre o la madre está hablando de sí mismo. Con oración, paciencia y tiempo, los hijos aprenderán que su padre es seguro y digno de confianza para responder a su expresión emocional.
3. ***Identifique y hable el lenguaje de amor principal de su hijo:*** Aunque estos libros han existido durante muchos años, *Los cinco lenguajes del amor de los niños* y *Los cinco lenguajes del amor para adolescentes* de Gary Chapman proporcionan una guía fundamental para los padres que puede afectar positivamente la relación entre padres e hijos. Cuando los padres identifican y hablan el lenguaje de amor principal de su hijo, los resultados son transformadores. Se ha dicho que para que los niños aprendan, primero deben experimentar amor. Es una tragedia monumental cuando hablamos a nuestros hijos en nuestro propio lenguaje de amor principal en lugar del

suyo y, sin darnos cuenta, los dejamos sintiéndose como si sus padres no los amaran. Los cinco lenguajes del amor propuestos por Chapman son: palabras de afirmación, tiempo de calidad, recibir regalos, actos de servicio y contacto físico. Él sugiere que la mayoría de nosotros tenemos uno o dos lenguajes de amor principales, aunque algunos pueden experimentar una sensación de ser amados a través de varios lenguajes.¹⁰

4. ***No se rinda si su hijo o adolescente es callado, tímido o está emocionalmente cerrado:*** La seguridad emocional no es algo que un niño pueda experimentar mediante la fuerza o la manipulación. La seguridad emocional se construye a través de la paciencia, la constancia y un profundo respeto por su ritmo. Un padre puede aprovechar momentos neutrales compartidos, como caminar, dibujar, conducir hacia algún lugar o preparar una comida. Estas ventanas de oportunidad pueden convertirse en momentos de entrada suaves y no amenazantes para que el Espíritu Santo actúe en la mente y el corazón de nuestros hijos, y para que comience una conexión sanadora, por lenta que sea, con su hijo.
5. ***Practique habilidades de escucha activa con su hijo:*** Bríndele toda su atención a su hijo cuando le hable. Póngase a su nivel o reposiciónese de manera que sea posible el contacto visual. Guarde los teléfonos y apague el televisor o la música. Pida a Dios que le ayude a “sintonizar” con las emociones no verbales que su hijo pueda estar experimentando, como ojos llorosos, cambios en la respiración, etc. Utilice un lenguaje empático para reflejar y reconocer sus emociones, por ejemplo diciendo: “Parece que estás realmente frustrado en este momento”. Luego tómese el tiempo para confirmar que lo escuchó correctamente, reflejando o repitiendo lo que su hijo está diciendo y lo que usted sospecha que pueden ser las emociones subyacentes a sus palabras. No interrumpa ni se apresure a ofrecer consejos o a resolver el problema; en su lugar, ofrezca consuelo y validación. Nunca es demasiado tarde para educarse en habilidades de escucha activa —ni demasiado tarde para comenzar a reparar una relación emocionalmente distante o tensa— y convertirse en el padre o la madre con quien su hijo, adolescente o hijo adulto se sienta seguro de compartir su corazón.
6. ***Reserve tiempo FAMILIAR divertido, libre de tecnología:*** Cuando los hijos ven que sus padres ocupados y abrumados hacen tiempo para participar con ellos en actividades recreativas al aire libre o en interiores —especialmente en juegos y actividades que más disfrutan— estarán más dispuestos a responder positivamente y a participar con entusiasmo en actividades espirituales familiares, como el Altar Familiar diario. Hemos aprendido que las familias que juegan juntas pueden orar juntas de manera más efectiva. Participar en cualquier tipo de juego, incluidos deportes, ping-pong o juegos de mesa, crea lazos emocionales profundos que generan mayor entusiasmo y una participación auténtica durante los momentos del Altar Familiar. Y, lo más importante, esos vínculos emocionales y espirituales creados durante los tiempos de

juego en familia continúan enriqueciendo sus vidas y relaciones a lo largo de toda su vida.

- 7. Conéctese emocionalmente mediante actividades divertidas —elegidas por su hijo:** Si a su hijo le gusta ver películas, siéntese y vea películas con él. Si a su hijo le gustan las caminatas en la naturaleza, vaya de excursión con su hijo. Si a su hijo le gustan los videojuegos, siéntese y aprenda a jugar —aunque no disfrute particularmente el juego—. Las películas, los juegos y las actividades al aire libre, todos estos momentos de tiempo compartido, son oportunidades maravillosas para tener conversaciones abiertas sobre los temas que surgen u otros asuntos. El tiempo invertido en unirse a su hijo en actividades que son divertidas para él constituye depósitos relacionales que producirán resultados extraordinarios en su relación entre padres e hijos. Recuerde que cuando la relación entre padres e hijos es saludable y fuerte, es más fácil influir en el desarrollo de la fe de su hijo.

PENSAMIENTOS FINALES

Las relaciones amorosas, emocionalmente conectadas y sintonizadas entre padres e hijos requieren una comunicación intencional, constante, honesta y regular, iniciada y sostenida por el padre o la madre. Es responsabilidad y privilegio de los padres —no de los hijos— iniciar y mantener conversaciones regulares, abiertas y auténticas con sus hijos. Luego, independientemente del tema, los padres deben responderles con compasión suave y gracia, tal como nuestro amoroso Padre celestial responde con nosotros.

Los hijos no necesitan padres perfectos; necesitan padres presentes y emocionalmente sintonizados a lo largo de toda su vida. Necesitan saber que sus padres los atesoran tal como Dios atesora a cada uno de Sus hijos inclinados al pecado después de la caída. Necesitan saber que no hay nada que puedan hacer para agotar el amor de sus padres. Así como Dios persigue a cada uno de nosotros con Su amor y cuidado incansables y sintonizados, de la misma manera los padres cristianos están llamados a perseguir a sus hijos —sin importar su edad— con un amor sintonizado, persistente y alimentado por el Espíritu Santo, que refleje el amor compasivo de Dios hacia los pecadores, como nosotros.

Uno de nuestros pasajes favoritos, escrito por Elena de White, que pinta una vívida imagen verbal del amor y cuidado compasivos y sintonizados de Abba es el siguiente:

“Presentad a Dios vuestras necesidades, vuestros gozos, vuestras tristezas, vuestras preocupaciones y vuestros temores. No podéis cargarlo, no podéis cansarlo. El que tiene contados los cabellos de vuestra cabeza no es indiferente a las necesidades de sus hijos. *‘El Señor es muy misericordioso y compasivo’*. Santiago 5:11. Su corazón de amor se conmueve por nuestras tristezas y aun por el relato que de ellas hacemos. Llevadle TODO lo que confunde la mente. NADA es demasiado grande para que Él lo soporte, porque sostiene los mundos. Él gobierna sobre TODOS los asuntos del universo. NADA

que de alguna manera concierna a nuestra paz es demasiado pequeño para que Él lo note. No hay capítulo alguno de nuestra experiencia tan oscuro que Él no pueda leer; no hay perplejidad tan difícil que Él no pueda desentrañar. Ninguna calamidad puede sobrevenir al más pequeño de sus hijos, ninguna ansiedad acosar el alma, ningún gozo alegrar, ninguna oración sincera escapar de los labios, sin que nuestro Padre celestial lo observe, o sin que tome en ello un interés inmediato. *‘Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas’* Sal. 147:3. **Las relaciones entre Dios y cada una de las almas son tan claras y plenas como si no hubiese otra alma por la cual hubiera dado a su Hijo amado.** (White, 1993, p. 100, mayúsculas y negritas aplicadas).¹¹

¡La profundidad y amplitud del amor compasivo y sintonizado de Dios por cada uno de Sus hijos amados e imperfectos es absolutamente asombrosa! Cuanto más profundamente internalizamos el amor sanador y sintonizado de Dios por nosotros, más capacitados somos, por Su gracia, para extender y manifestar el amor sintonizado de Dios a los miembros imperfectos de nuestra familia que Dios, en Su providencia, trae a la historia de nuestra vida.

Fue el diseño expresado de Dios que los padres transmitieran su fe, esperanza y amor por Dios a sus hijos y nietos (Deut. 6:4–9) mediante la influencia relacional. Hemos explorado siete intervenciones relacionales prácticas que los padres pueden practicar para transmitir de manera más efectiva el amor sintonizado de Dios a través de sus relaciones amorosas y emocionalmente conectadas entre padres e hijos. Hemos aprendido que cuando los niños son criados por padres emocionalmente saludables, sintonizados y amorosos, se sentirán vistos, escuchados, comprendidos y valorados, lo que les ayudará a experimentar de manera más orgánica el amor y la gracia sintonizados de Dios a medida que se desarrollan y maduran hasta convertirse en adultos emocional y espiritualmente saludables.

Damos gracias a Dios porque criar hijos no requiere una paternidad perfecta. Los hijos se benefician más de padres imperfectos que están emocionalmente conectados con ellos, que pueden admitir cuando se equivocan o no aciertan, que son rápidos para pedir perdón —y así modelar la humildad de Cristo— y que están comprometidos a manifestar la gracia, la compasión, la misericordia y el perdón de Dios cuando ocurren las inevitables heridas relacionales. Los padres que son rápidos para entrar en modo de “reparación relacional” modelan mejor a sus hijos el amor transformador de Cristo impregnado de gracia. Y estos hijos bendecidos desearán tener una relación personal con un Dios tan lleno de gracia.

Nunca es demasiado tarde para hacer cambios positivos en la calidad de nuestras relaciones entre padres e hijos. Algunos padres pueden necesitar reparar relaciones dañadas o rotas con sus hijos, adolescentes o hijos adultos. Anímese con las palabras de White: “Los que han estado enseñando erróneamente a sus hijos, no necesitan desesperarse; conviértanse a Dios y busquen el verdadero espíritu de obediencia, y serán

capacitados para realizar reformas cabales. Al conformar vuestras propias costumbres a los principios salvadores de la santa ley de Dios, **ejerceréis una influencia sobre vuestros hijos.**” (White, 1964, p. 159, bold applied).¹²

Cuando los padres se comprometen a manifestar el amor sintonizado y sanador de Dios —por Su gracia— Él es glorificado, y muchos reciben la bendición: no solo los hijos y los nietos, sino todos aquellos que serán movidos a contemplar el hermoso carácter de Cristo —Su amor sanador reflejado en la vida de quienes caminan con Él. Este es el legado enfocado en la misión que cualquier padre puede decidir hoy dejar a sus hijos... y a sus nietos... de generación en generación.

NOTAS

- ¹ American Psychological Association. (2025). Resilience. APA Dictionary of Psychology.
- ² <https://www.kidsfirstservices.com/first-insights/how-to-foster-strong-emotional-bonds-with-your-child>
- ³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- ⁴ Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- ⁵ Robb, M.B., & Mann, S. (2025). *Talk, Trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*. Common Sense Media.
- ⁶ <https://www.cnn.com/2024/10/30/tech/teen-suicide-character-ai-lawsuit>
- ⁷ Robb, M.B., & Mann, S. (2025). *Talk, Trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions*. Common Sense Media.
- ⁸ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/childhood-emotional-neglect/202211/the-opposite-emotional-neglect-emotional-attunement/amp>
- ⁹ Webb, J. (2012). *Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect*.
- ¹⁰ Chapman, G.D., & Campbell, R. (2012). *Five Love Languages for Children*. Northfield Publishing.
- ¹¹ White, E. G. (1993) *El Camino a Cristo*. Pacific Press Publishing Association
- ¹² White, E. G. (1964) *Conducción del Niño*. Pacific Press® Publishing Association.

RECURSOS PARA EL LIDERAZGO

Los *Recursos de Liderazgo* son artículos seleccionados para ayudarle a abordar temas familiares actuales y relevantes.

- **UN BALANCE SUTIL:
RUIDO DIGITAL Y MATRIMONIO MODERNO..... 106**
- **EL ESPACIO SAGRADO DEL TIEMPO FAMILIAR:
CONTRA LA TIRANÍA DE NOTIFICACIONES 110**
- **BUENA COMUNICACIÓN: LA SANGRE DE LAS RELACIONES 113**
- **DEMENCIA DIGITAL:
EL IMPACTO ALARMANTE DE LA HIPERCONECTIVIDAD 115**
- **NAVEGAR POR LA ERA DIGITAL CON UN ENFOQUE BÍBLICO 117**
- **UNA COMIDA NO BASTA: POR QUÉ CULTO FAMILIAR ES CLAVE
PARA CUIDAR LA VIDA FAMILIAR DE FE 123**
- **UNA DIETA ESPIRITUAL:
ENCONTRAR NUTRICIÓN EN LA ADORACIÓN 128**

UN BALANCE SUTIL: RUIDO DIGITAL Y MATRIMONIO MODERNO

POR WILLIE Y ELAINE OLIVER

P. ¿Cómo podemos restaurar el equilibrio en nuestro matrimonio cuando los hábitos digitales formados durante la pandemia han desdibujado la vida laboral y la vida en el hogar, dejándonos con muy poca atención exclusiva el uno para el otro? Me preocupa que la rutina actual pueda causar un daño duradero a nuestra relación matrimonial. ¿Qué pasos podemos tomar para reconectarnos y establecer límites más saludables con la tecnología?

R. Seamos honestos: los teléfonos y los dispositivos se han convertido en un verdadero desafío para los matrimonios hoy. Estamos constantemente revisando notificaciones, desplazándonos por las redes sociales y manteniéndonos conectados con el trabajo, a menudo a costa de conectarnos verdaderamente con nuestro cónyuge. Pero el matrimonio no es simplemente otra relación que podamos manejar haciendo varias cosas a la vez. Es algo sagrado que merece toda nuestra atención y presencia.

Génesis 2:24 nos dice: “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” (RVR1960). Ese tipo de unidad requiere que estemos plenamente comprometidos, no divididos entre nuestro cónyuge y lo que esté ocurriendo en nuestras pantallas. Cuando estamos constantemente distraídos por la tecnología, estamos actuando en contra de esta visión bíblica de lo que el matrimonio debe ser.

El mensaje de 1 Corintios 13:4-7 resuena profundamente aquí. El amor es paciente y bondadoso, no busca lo suyo propio. Pero cuando priorizamos nuestras conexiones virtuales por encima de estar presentes con nuestro cónyuge, ¿no estamos actuando de manera egoísta? Estamos eligiendo lo que resulta gratificante de inmediato por encima de lo que realmente es importante: la persona que está sentada justo a nuestro lado.

Willie Oliver, PhD, CFLE, y **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, con sede en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

Incluso el concepto del descanso sabático puede ayudarnos en este punto. Así como Dios estableció ritmos de trabajo y descanso en la creación, nuestros matrimonios necesitan pausas intencionales de la conectividad digital. Momentos en los que podamos enfocarnos completamente el uno en el otro y en Dios, sin el constante zumbido de notificaciones que nos distrae.

La investigación sobre este tema es bastante reveladora. La teoría del apego nos enseña que las interacciones sensibles entre los cónyuges construyen vínculos seguros y saludables. Pero cuando nuestros teléfonos interrumpen continuamente esos momentos, en realidad estamos impidiendo que nuestro matrimonio desarrolle la seguridad que necesita para prosperar.

Los científicos incluso le han dado un nombre a este problema: “tecnointerferencia”, cuando la tecnología interfiere en nuestras relaciones. Los estudios muestran de manera consistente que las parejas que enfrentan tecnointerferencia informan menor satisfacción matrimonial, mayor conflicto y tasas más altas de depresión. Aún más llamativo, la investigación revela que el simple hecho de tener un teléfono inteligente visible durante una conversación hace que las personas sientan menos empatía y conexión entre sí.

También existe este fenómeno llamado “presencia ausente”: estar físicamente presentes, pero mentalmente en otro lugar por completo. Cuando estamos constantemente medio comprometidos debido a nuestros dispositivos, nuestros cónyuges comienzan a sentirse poco importantes e invisibles. Con el tiempo, esto erosiona la confianza y la intimidad que hacen funcionar el matrimonio.

Las redes sociales añaden otra capa de complejidad. Vemos los momentos destacados de la vida de los demás y comenzamos a comparar nuestros matrimonios reales con estas presentaciones cuidadosamente curadas en línea. No es de extrañar que tantas parejas se sientan insatisfechas cuando miden su realidad cotidiana frente a las publicaciones filtradas de otros.

El matrimonio no es simplemente otra relación que podamos manejar haciendo varias cosas a la vez.

LÍNEAS DIFUSAS

Las cifras cuentan una historia sobria. El estadounidense promedio revisa su teléfono 96 veces al día, es decir, aproximadamente cada 10 minutos. Imagine intentar tener una conversación significativa con alguien cuando ambos están siendo interrumpidos cada pocos minutos. Es casi imposible construir el tipo de conexión profunda que los matrimonios necesitan.

La tecnología también ha desdibujado las líneas entre la vida laboral y la vida en el hogar de maneras que generaciones anteriores nunca tuvieron que enfrentar. Con el trabajo remoto y la conectividad constante, las exigencias profesionales nos siguen a todas partes, incluso a nuestros espacios más íntimos. Esto crea una tensión continua mientras las parejas casadas intentan equilibrar su rol como compañeros con sus responsabilidades profesionales.

Lo que hace que esto sea aún más desafiante es que realmente no tenemos normas sociales bien establecidas en torno al uso de dispositivos en las relaciones. A diferencia de generaciones anteriores que podían dejar físicamente el trabajo en la oficina, hoy todos estamos aprendiendo a establecer estos límites sobre la marcha, a menudo sin mucha orientación.

La investigación también muestra diferencias interesantes de género en la forma en que las parejas experimentan las distracciones digitales. Las mujeres a menudo informan sentirse más angustiadas cuando sus parejas usan el teléfono durante el tiempo de pareja, mientras que los hombres pueden ser más propensos a llevar actividades digitales relacionadas con el trabajo a la vida familiar. Estos patrones diferentes pueden generar malentendidos y conflictos adicionales.

ESTRATEGIAS ÚTILES

Entonces, ¿cómo revertimos esta situación? ¿Cómo podemos lograr un mayor equilibrio en nuestros matrimonios en esta era digital? Aquí hay algunas estrategias que realmente funcionan:

- **Establezca límites digitales claros.** Esto implica crear tiempos y espacios específicos en el hogar que estén libres de tecnología. Considere hacer de las comidas, la hora de dormir y el tiempo designado para la pareja zonas completamente libres de dispositivos. La clave es que ambos cónyuges estén de acuerdo con estos límites y los mantengan de manera constante.
- **Pruebe los sábados digitales.** Considere apartar períodos regulares —quizá una vez a la semana— durante los cuales se desconecten por completo de todos los dispositivos digitales. Use este tiempo para enfocarse exclusivamente el uno en el otro y en experiencias compartidas, sin interrupciones tecnológicas.
- **Desarrolle hábitos tecnológicos conscientes.** Comience a prestar atención a cómo, cuándo y por qué está usando la tecnología. Este tipo de conciencia le ayuda a identificar patrones que podrían estar dañando su matrimonio antes de que se conviertan en problemas mayores.
- **Haga del contacto visual y la presencia física una prioridad.** Suena sencillo, pero colocar conscientemente los dispositivos a un lado, mirarse a los ojos y participar mediante el contacto y la proximidad durante las conversaciones puede marcar una gran diferencia en cuán conectados se sienten.
- **Encuentre maneras de interactuar con la tecnología juntos.** En lugar de ver la tecnología como el enemigo, busque oportunidades para usarla en conjunto, tal vez aprendiendo algo nuevo en línea, explorando intereses compartidos o planificando experiencias que ambos puedan disfrutar.
- **Revise regularmente el impacto de la tecnología.** Programe conversaciones específicas sobre cómo la tecnología está afectando su matrimonio. Esté dispuesto a ajustar sus límites y prácticas según lo que vayan descubriendo.

- **Considere apoyo profesional.** Si las distracciones digitales han impactado significativamente su matrimonio, trabajar con un consejero que comprenda los efectos de la tecnología en las relaciones puede proporcionar orientación personalizada para su situación específica.

También hay disciplinas espirituales que pueden ayudar a reducir la tentación de elegir la conexión digital por encima de la conexión matrimonial:

- **Oración y meditación en pareja.** Participar juntos en prácticas espirituales crea de manera natural un espacio libre de interrupciones digitales, permitiéndoles centrar su atención el uno en el otro y en Dios.
- **Alianzas de rendición de cuentas.** Construir relaciones con otras parejas que puedan apoyar y animar el mantenimiento de límites digitales saludables brinda tanto ánimo como una rendición de cuentas amable.
- **Estudio bíblico enfocado en la presencia y el compromiso.** Estudiar lo que la Escritura enseña acerca de escuchar, estar presentes y cumplir compromisos puede ayudarles a aplicar estos principios específicamente a sus hábitos digitales dentro del matrimonio.

Mientras trabajan hacia hábitos más saludables en su matrimonio, tengan presentes estas verdades importantes:

La distracción digital no es solo una molestia menor; es una amenaza real para lo que hace que el matrimonio funcione. La fragmentación constante de nuestra atención socava la unidad de “una sola carne” para la cual el matrimonio fue diseñado, afectándonos espiritual, psicológica y relacionalmente.

Los límites intencionales en torno a la tecnología no son opcionales; son esenciales para proteger y nutrir el matrimonio. Estos límites deben planificarse cuidadosamente, acordarse mutuamente y mantenerse de manera constante por ambos cónyuges.

Resolver este problema requiere tanto eliminar hábitos digitales dañinos como cultivar activamente prácticas positivas de conexión. No basta con usar menos el teléfono; también es necesario invertir de manera proactiva en fortalecer la relación con el cónyuge.

Un pasaje bíblico que captura hermosamente la actitud del corazón que necesitamos es Filipenses 2:3-4: “Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros” (RVR1960). Cuando aplicamos esto a nuestros hábitos digitales, transforma la manera en que pensamos al elegir entre nuestros dispositivos y nuestro cónyuge.

Están en nuestras oraciones mientras trabajan para lograr una mayor conexión y presencia el uno con el otro.

EL ESPACIO SAGRADO DEL TIEMPO FAMILIAR: CONTRA LA TIRANÍA DE NOTIFICACIONES

POR WILLIE Y ELAINE OLIVER

P. Con tres hijos adolescentes involucrados en múltiples actividades en la iglesia y la escuela, y un esposo muy ocupado que siempre está de un lado a otro, parece que nuestro tiempo de conexión familiar se está evaporando constantemente. El mayor culpable de consumir nuestro tiempo es un teléfono que suena y se contesta. ¿Qué podemos hacer frente a este dilema?

R. En nuestro mundo hiperconectado, el acto aparentemente inocente de contestar un teléfono durante el tiempo familiar tiene implicaciones profundas que abarcan la sabiduría bíblica, los patrones sociológicos y el bienestar psicológico. El impulso de responder a cada timbrado representa una intrusión moderna en espacios sagrados que merece un examen cuidadoso.

El concepto de tiempo sagrado y presencia intencional resuena profundamente con las enseñanzas de la Escritura. El mandamiento del sábado no se trata únicamente de descanso; se trata de crear un espacio protegido para la comunión con Dios y la familia. Cuando Jesús se retiraba a lugares tranquilos o apartaba tiempo para estar con Sus discípulos, demostraba el valor de la atención indivisa para construir relaciones significativas. Las interrupciones modernas del teléfono son paralelas a los “cambistas en

Willie Oliver, PhD, CFLE, y **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, con sede en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

el templo” (Mat. 21:12–13), donde intereses comerciales invadieron un espacio sagrado. Así como Jesús limpió el templo para restaurar su propósito santo, las familias deben proteger su tiempo de la constante intrusión digital.

Las investigaciones indican que las interrupciones frecuentes del teléfono durante las interacciones familiares contribuyen a lo que los sociólogos llaman “fragmentación del tiempo”, o la descomposición de la interacción social sostenida en segmentos desconectados. Esta fragmentación debilita los vínculos familiares e interrumpe el desarrollo de lo que el sociólogo Robert Putnam denomina “capital social”: las redes de relaciones que mantienen unidas a las comunidades. Los niños aprenden las normas sociales observando a sus padres, y cuando los adultos priorizan de manera constante las llamadas telefónicas por encima de la interacción cara a cara, enseñan implícitamente que las conexiones digitales eclipsan la presencia personal.

El impacto de la disponibilidad constante del teléfono es más profundo de lo que muchos imaginan. Estudios en psicología cognitiva demuestran que incluso interrupciones breves pueden alterar significativamente la atención y la conexión emocional. El fenómeno de la “atención parcial continua” surge cuando las personas intentan permanecer perpetuamente disponibles para las comunicaciones digitales, lo que conduce a mayores niveles de estrés y a una menor capacidad para formar vínculos emocionales profundos. Los niños, en particular, interpretan la respuesta de un padre al teléfono durante el tiempo familiar como una señal de su importancia relativa en la vida del padre.

El acto de ignorar un teléfono que suena durante el tiempo familiar es una afirmación de las verdaderas prioridades.

Además, el ciclo impulsado por la dopamina de responder a las notificaciones crea una forma de condicionamiento conductual que hace cada vez más difícil resistir contestar llamadas. Esta respuesta fisiológica puede transformarse en lo que los psicólogos denominan “tecnoestrés”, una aflicción moderna en la que las personas se sienten obligadas a responder de inmediato a las comunicaciones digitales, incluso a costa de interacciones presenciales más significativas.

La solución radica en establecer límites claros y practicar lo que podría llamarse “resistencia sagrada”: la decisión intencional de dejar las llamadas sin contestar durante los tiempos familiares designados. Esta práctica no consiste en rechazar la tecnología ni a las personas al otro lado de la llamada, sino en recuperar el control sobre cuándo y cómo interactuamos con ella. Las familias pueden establecer espacios rituales durante las comidas, los momentos devocionales o las actividades recreativas, en los que los teléfonos se dejan deliberadamente a un lado.

El acto de ignorar un teléfono que suena durante el tiempo familiar es una afirmación de las verdaderas prioridades. Declara que la presencia física de los seres queridos tiene prioridad sobre las posibles conexiones digitales. Esto crea espacio para conversaciones profundas e ininterrumpidas que construyen vínculos duraderos y seguridad emocional. Esta elección honra el principio bíblico de la mayordomía del tiempo, reconoce la importancia sociológica de la interacción familiar enfocada y promueve el bienestar psicológico mediante la conexión humana genuina.

Sepan que ustedes y su familia permanecen en nuestras oraciones mientras buscan un mayor equilibrio en la manera en que utilizan el tiempo para maximizar la unión y la cohesión familiar.

BUENA COMUNICACIÓN: LA SANGRE DE LAS RELACIONES

POR WILLIE Y ELAINE OLIVER

P. Una de mis mayores molestias es cuando mi esposo y yo estamos en casa al final del día, poniéndonos al tanto el uno del otro, y el teléfono suena en medio de lo que estoy diciendo y él lo contesta. Nuestras vidas son tan ocupadas que se siente como si nos cruzáramos como dos barcos en la noche. Desearía que estableciera mejores límites y protegiera nuestro tiempo juntos de las interrupciones. ¿Qué opina?

R. La buena comunicación es como la sangre de las relaciones. Cada faceta del organismo vivo de una relación depende de una comunicación buena y saludable. Si la circulación de la sangre se ve obstaculizada o interrumpida en cualquier parte del cuerpo, esa parte comienza a cambiar de color, a hormiguear o incluso a entumecerse. Si esto continúa, esa parte comienza a morir y, con el tiempo, queda dañada de forma permanente.

Las relaciones matrimoniales son muy similares a lo que acabamos de describir. Si permitimos que algo obstruya la comunicación en cualquier área de la relación, esa parte inevitablemente sufrirá y puede incluso morir.

Su pregunta da la impresión de que una parte de su relación matrimonial está al borde de deteriorarse. Usted tiene razón en preocuparse por este patrón de comunicación en su relación, y es algo que necesita abordarse con prontitud. Sin embargo, necesitará

Willie Oliver, PhD, CFLE, y **Elaine Oliver**, PhD, LCPC, CFLE, son directores del Departamento de Ministerios de la Familia en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, con sede en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

mucho tacto para tratar este asunto con su esposo.

Aborde este tema con compasión y empatía, en lugar de con indignación moral. Busque un momento que sea bueno para ambos —cuando estén disfrutando juntos— lo cual facilitará abordar su inquietud. Use un tono de voz calmado y mensajes en primera persona (“yo”) en lugar de mensajes acusatorios (“tú”), para expresar su punto sin acusarlo de nada, lo que ayudaría a que él no se ponga a la defensiva.

Aquí hay un ejemplo de cómo podría compartir sus sentimientos de manera efectiva: “Cariño, cuando contestas el teléfono en medio de nuestra conversación, me siento ignorada y menos importante para ti que cualquier otra persona que pueda estar llamando. ¿Crees que podrías dejar que la llamada vaya al buzón de voz y revisarla después de que terminemos de conversar?”

Algunos de los momentos más importantes del matrimonio u otras relaciones familiares no deberían permitirse ser destruidos por la interrupción de un teléfono que suena. Lo mismo ocurre con revisar el correo electrónico o las redes sociales. A menos que usted sea un médico de sala de emergencias de turno, practique tratar el tiempo familiar como algo sagrado.

En nuestra familia nos gusta decir que, dado que pagamos la factura del teléfono, nosotros decidimos cuándo se contesta. Para mantener una vida familiar saludable y fuerte, animamos a todos a establecer límites saludables en el uso del teléfono, para evitar que destruya el fluir de la vida familiar.

La Biblia nos recuerda: “Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse” (Santiago 1:19, RVR1960).

Usted y su esposo están en nuestras oraciones.

DEMENCIA DIGITAL: EL IMPACTO ALARMANTE DE LA HIPERCONECTIVIDAD

POR ZENO L. CHARLES-MARCEL Y PETER N. LANDLESS

P: Escucho que el uso excesivo de dispositivos digitales puede provocar disfunción cognitiva. ¿Están todos los grupos de edad en riesgo?

R: La demencia digital y el aislamiento digital son dos condiciones emergentes asociadas con el uso excesivo y el mal uso de las tecnologías digitales, en particular los teléfonos inteligentes, las tabletas y las computadoras. Estos fenómenos se están volviendo cada vez más comunes en todos los grupos de edad, lo que genera preocupación en torno a la salud, la educación y la familia a nivel mundial.

El término *demencia digital* se refiere a un deterioro cognitivo que se asemeja a la demencia de inicio temprano, causado por el uso prolongado y excesivo de dispositivos digitales. Acuñado originalmente por el neurocientífico alemán Manfred Spitzer, este concepto destaca cómo la dependencia de la tecnología puede conducir a una mala memoria, déficits de atención y una reducción de las habilidades para resolver problemas. La demencia digital se asocia principalmente con personas más jóvenes, especialmente adolescentes y adultos jóvenes, cuyos cerebros aún están en desarrollo. También puede afectar a adultos y personas mayores, en particular a quienes adoptan un estilo de vida sedentario y reemplazan actividades cognitivas tradicionales, como la lectura o la interacción social, por el tiempo frente a la pantalla.

Los síntomas comunes de la demencia digital incluyen el olvido, la falta de concentración, una capacidad de atención corta, mala postura (debido al uso prolongado

Zeno L. Charles-Marcel, médico internista certificado por la junta, es el director de Adventist Health Ministries en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, sede mundial, en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

Peter N. Landless, cardiólogo nuclear certificado por la junta, médico internista certificado por la junta y director emérito de Adventist Health Ministries en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, sede mundial, en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

de dispositivos) e incluso inestabilidad emocional. Con el tiempo, la reducción de la estimulación de la corteza frontal del cerebro —responsable del pensamiento de orden superior— puede conducir a un deterioro cognitivo duradero.

El uso sin control de los dispositivos digitales puede dar lugar a consecuencias mentales, emocionales y sociales graves.

Por otro lado, el aislamiento digital se refiere a un estado de soledad o desconexión social que resulta de ciertos hábitos digitales. Esta condición es paradójica porque, si bien los dispositivos digitales conectan a las personas de manera virtual, a menudo conducen a una reducción de las interacciones cara a cara y de las relaciones significativas. Este problema abarca un amplio espectro demográfico y afecta a niños, que pueden estar inmersos en los videojuegos; adolescentes, profundamente involucrados en las redes sociales; y adultos mayores, que pueden usar la comunicación digital pero carecer de compañía física.

Los síntomas del aislamiento digital incluyen retraimiento emocional, depresión, ansiedad y una sensación de desconexión de la familia o la comunidad. En los adultos mayores, especialmente aquellos que no están familiarizados con las tecnologías más nuevas, el aislamiento puede ser más severo y, a menudo, conduce a una falta de apoyo social y a un mayor riesgo de trastornos de salud mental.

La prevención y la recuperación de la demencia digital y del aislamiento digital incluyen tanto cambios conductuales como apoyo social. Se necesitan campañas de alfabetización digital e información para concienciar sobre los riesgos asociados con el uso excesivo. Para los niños y adolescentes, son cruciales los límites al tiempo de pantalla, las actividades regulares al aire libre y la participación en pasatiempos creativos o sociales. Las escuelas pueden implementar períodos “libres de tecnología” para promover el desarrollo cognitivo y social.

Todos deberían practicar la higiene digital, como establecer horas sin dispositivos, utilizar aplicaciones para la gestión del tiempo y priorizar la comunicación presencial. La meditación en la Palabra, los caminos y las obras de Dios, así como los ejercicios de entrenamiento cerebral —como juegos de memoria, lectura o el aprendizaje de nuevas habilidades— pueden ayudar a revertir los efectos de la demencia digital. Para las personas mayores, brindar apoyo comunitario, capacitación digital y oportunidades de participación social es clave para prevenir el aislamiento digital. El uso equilibrado (templado) de las tecnologías digitales puede mejorar la función cognitiva y disminuir el deterioro en los adultos mayores al promover las tres C: complejidad, conexión y compensación.

El uso sin control de los dispositivos digitales puede conducir a consecuencias mentales, emocionales y sociales graves. Tomar medidas proactivas en todos los grupos de edad puede ayudar a fomentar hábitos digitales más saludables y a preservar el bienestar mental en la era digital (véase Fil. 4:8, 9).

NAVEGAR POR LA ERA DIGITAL CON UN ENFOQUE BÍBLICO

POR KELDIE PAROSCHI

La revolución digital que comenzó hace algunas décadas ha cambiado drásticamente la forma en que vivimos nuestras vidas. Nos hemos vuelto altamente dependientes de la tecnología, la cual nos proporciona un acceso sin precedentes a la información y nos conecta con personas alrededor del mundo. Pero la tecnología también ha impactado nuestra vida espiritual, nuestros ministerios y nuestras familias. Esto nos lleva a la pregunta: ¿qué significa ser un cristiano fiel viviendo en la era digital? Y, más específicamente, ¿qué significa ser un líder de ministerio en la iglesia que utiliza la tecnología conforme a los principios bíblicos?

El Biblical Research Institute ha publicado recientemente el libro *Technology, Ethics, and the Future: Navigating the Digital Age with a Biblical Focus* (Brasil de Souza & Paroschi, 2025) como un recurso para académicos, pastores, líderes y miembros de iglesia. El objetivo del libro es responder a algunos de los desafíos que nuestra sociedad enfrenta en esta era tecnológica y reflexionar sobre principios bíblicos que pueden ayudarnos a navegar estos desafíos y oportunidades de una manera que nos permita permanecer fieles a Jesús y a nuestra misión como iglesia. El presente artículo, basado en algunos de los principios presentados en el libro, aborda siete desafíos de la era digital y cómo los principios bíblicos pueden ayudar a los líderes de la iglesia a afrontarlos fielmente (Paroschi, 2025).

Keldie Paroschi, PhD, es directora asociada del Biblical Research Institute en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, sede mundial, en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

DESAFÍO #1: DEMASIADA INFORMACIÓN

Los científicos han descubierto que, en el mundo actual, una persona promedio recibe hasta 74 GB de información al día a través de medios como teléfonos celulares, computadoras, televisores, vallas publicitarias, etc. El problema es que nuestro cerebro solo puede manejar aproximadamente 0.51 GB de información diaria. El exceso de información provoca una sobrecarga de procesamiento en el cerebro, lo que conduce a problemas de sueño, ansiedad, disminución del enfoque y la memoria, y problemas de salud mental (Blank, 2022; Nakshine et al., 2022).

¿Qué podemos hacer para contrarrestar esta sobrecarga de información? En primer lugar, debemos intentar filtrar la información que recibimos a través del lente del evangelio. En tiempos de Jesús, los maestros judíos debatían con frecuencia acerca de cuál de los más de 600 mandamientos era el más importante. Cuando Jesús fue preguntado, respondió: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente, y con todas tus fuerzas”, y “amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Marcos 12:30–31, RVR1960). Este era el lente a través del cual debían entenderse todos los demás mandamientos. Esto no significaba que los otros mandamientos ya no fueran válidos, sino que debían comprenderse a la luz del principio supremo del amor a Dios y al prójimo. De manera similar, al navegar la sobrecarga de información de nuestro mundo tecnológico, debemos recordar que nuestro propósito principal en esta tierra es mostrar el amor de Dios y predicar el evangelio. Use esto como un filtro para evaluar todo lo demás.

En segundo lugar, el descanso es importante: no solo el descanso del trabajo en el sábado, sino también el descanso de la tecnología, el descanso de demasiada información, un descanso que nos permita reconectarnos regularmente con Dios y Su Palabra. Esto implica apartar tiempos libres de tecnología durante el día y la semana, establecer límites al tiempo de pantalla y aceptar el aburrimiento como una forma de permitir que la mente descanse. Por encima de todo, haga de la conexión reposada y pacífica con Dios una prioridad.

DESAFÍO #2: CONEXIONES SUPERFICIALES

Debido a la enorme cantidad de información existente, no tenemos tiempo para interactuar con todo ni con todos en línea. Además, gran parte de los medios actuales priorizan la cantidad por encima de la calidad, lo que conduce a interacciones superficiales con personas e ideas. Los usuarios están limitados a publicaciones de 280 caracteres en X, y los videos cortos en TikTok o Instagram son los más populares. A menudo solo miramos algo durante unos segundos antes de desplazarnos al siguiente contenido. Esta superficialidad limita nuestra capacidad de atención y pone en riesgo las interacciones y relaciones significativas.

Los seres humanos anhelan conexiones significativas. De la misma manera, la verdadera espiritualidad no se logra mediante una frase llamativa o un video impactante, sino que

requiere tiempo para ser nutrida y desarrollada. Pablo escribe: “Por tanto, de la manera que habéis recibido al Señor Jesucristo, andad en él; arraigados y sobreedificados en él, y confirmados en la fe” (Colosenses 2:6–7, RVR1960). Las raíces requieren tiempo para crecer, y las relaciones verdaderas y significativas necesitan inversión de tiempo, paciencia, apertura y amor, ya sea nuestra relación con Dios o con los demás. Teniendo esto en cuenta, los líderes deben dedicar tiempo a las personas a las que desean alcanzar, demostrando interés al escucharlas y orar con ellas. También es importante ser abiertos y honestos acerca de la propia experiencia de fe y fomentar conexiones espirituales significativas.

DESAFÍO #3: EL CAMBIO NUNCA SE DETIENE

CChatGPT fue lanzado en noviembre de 2022. Menos de tres años después, la inteligencia artificial ha permeado prácticamente todos los sitios web, teléfonos inteligentes y negocios. Nos encontramos en medio de una revolución tecnológica histórica, similar a la invención de la imprenta y de internet. Es natural sentir cautela y escepticismo ante las nuevas tecnologías; sin embargo, a lo largo de la historia, los avances tecnológicos importantes han tenido un impacto enorme en el mundo, y la iglesia no solo se ha adaptado a ellos, sino que también se ha beneficiado. La imprenta de Gutenberg y la impresión de la Biblia, o el impacto de las transmisiones radiales de C. S. Lewis durante la Segunda Guerra Mundial, son solo dos ejemplos. El cambio y la innovación son características importantes de nuestra capacidad dada por Dios para ser creativos y recursivos en el desarrollo de nuevas tecnologías.

Se anima a los líderes a dedicar tiempo a aprender sobre las innovaciones. Naturalmente, el cambio traerá tanto efectos positivos como negativos, pero el cambio en sí mismo no es inherentemente malo. También debemos recordar que la tecnología no debe juzgarse solo por su estado actual. Puede tener fallas o limitaciones en el presente, pero si es una tecnología que vale la pena, continuará recibiendo actualizaciones, correcciones y mejoras. En lugar de ello, debemos buscar principios bíblicos duraderos que nos mantengan firmes y nos ayuden a navegar el cambio con fidelidad e integridad, recordando siempre nuestro propósito mayor de compartir la verdad del evangelio.

DESAFÍO #4: DEMASIADAS HERRAMIENTAS

Hoy en día contamos con una cantidad casi infinita de herramientas: una verdadera sobrecarga de recursos. ¿Cómo saber qué aplicación o programa es el mejor para su ministerio? Se anima a los líderes a dedicar tiempo a estudiar qué recursos están disponibles y cuáles pueden ser más beneficiosos para sus objetivos. Sea estratégico e intencional respecto a qué herramientas digitales utilizar, e invierta tiempo en aprender a usarlas. Este tipo de inversión puede hacer su trabajo mucho más eficiente y productivo.

Al mismo tiempo, recuerde que las herramientas digitales son solo eso: herramientas. No están diseñadas para pensar por usted, interpretar la Biblia por usted ni hacer ministerio por usted. Cada uno de nosotros tiene una responsabilidad moral y ética de manejar la Palabra de Dios con seriedad, honestidad y buena conciencia. Como escribe Pablo: “Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad” (2 Timoteo 2:15, RVR1960). La Biblia nos llama a examinar las cosas por nosotros mismos para ver si están de acuerdo con la Escritura, y debemos enseñar a nuestros miembros a hacer lo mismo. Es responsabilidad de los líderes de la iglesia mantener estos altos estándares como ejemplo.

DESAFÍO #5: LA VERDAD BAJO ATAQUE

El término “posverdad” se refiere a “una situación en la que las personas son más propensas a aceptar un argumento basado en emociones y creencias que uno basado en hechos” (Cambridge University Press, s.f.). Este concepto captura la esencia de nuestra era tecnológica y explica la creciente desconfianza hacia la información en redes sociales e internet. Al mismo tiempo, las personas dependen cada vez más de la inteligencia artificial para obtener información, en lugar de investigar por sí mismas, lo cual es problemático, ya que la IA comete errores, proporciona información falsa y ofrece respuestas sesgadas. Este punto no puede enfatizarse lo suficiente: presentar contenido generado por IA como trabajo propio es deshonesto, poco ético y constituye plagio.

Como adventistas del séptimo día, debemos estar comprometidos con la verdad. Proporcionar información falsa, engañar a otros o distorsionar hechos para no herir sentimientos es pecado. Al hacerlo, comprometemos nuestra credibilidad ante el mundo y tergiversamos el carácter de Dios. Los líderes deben dar ejemplo, verificando fuentes, corroborando información y esperando a tener un panorama más completo antes de formarse una opinión. También es esencial ser honestos y transparentes respecto al uso de la IA. Finalmente, debemos recordar que la Biblia es nuestra única base para la verdad. Como escribió Elena G. de White (1894) en *Signs of the Times*: “Porque Dios tiene un pueblo que conservará su fidelidad a su verdad, que hará de la Biblia, y solo de la Biblia, su regla de fe y doctrina” (párr. 9).

DESAFÍO #6: PANTALLAS POR ENCIMA DE LAS PERSONAS

Los estudios muestran un aumento constante del ciberacoso entre niños y adolescentes en los últimos diez a quince años. “A diferencia del acoso tradicional, el ciberacoso puede ocurrir las 24 horas del día, seguir a los adolescentes hasta sus hogares y espacios privados, difundirse instantáneamente a grandes audiencias y, a menudo, permite que los agresores permanezcan anónimos” (Bright Path Behavioral Health, 2024, párr. 2). El

ciberacoso está asociado con baja autoestima, ideación suicida, ira, conductas antisociales, consumo de sustancias y más. Esto se debe en gran medida a la naturaleza de la actividad en línea: es fácil olvidar que al otro lado de la pantalla hay un ser humano real leyendo nuestros comentarios. La distancia creada por las pantallas y el anonimato conduce a comportamientos que nunca se tendrían cara a cara, fomentando la deshumanización, la incapacidad de dialogar con respeto y el aumento de divisiones.

Es importante recordar que al otro lado de la pantalla hay un ser humano creado a imagen de Dios, que merece dignidad, respeto, bondad y empatía. Siempre que sea posible, debemos hacer tiempo para sentarnos con las personas en persona, escucharlas, hablar con ellas y descubrir cuánto tenemos en común. Parte de la belleza de pertenecer a una comunidad de iglesia es que, aunque somos diferentes, somos una familia y debemos tratarnos como tal.

DESAFÍO #7: VIVIR POR LOS “ME GUSTA”

El último punto a considerar es el incentivo de los “me gusta” y el rendimiento algorítmico en línea. Cuando una persona construye su contenido o imagen digital principalmente para obtener más reacciones, puede verse tentada a tergiversar la realidad o evitar ciertos temas. También puede dar lugar a celebridades religiosas en línea cuyos seguidores están más interesados en la persona que en el verdadero mensaje del evangelio.

Dos observaciones son importantes. Primero, precisamente *por* el auge del contenido excesivamente curado, las imágenes altamente editadas y el uso de CGI o IA, muchos jóvenes buscan autenticidad. Esta es una generación que creció con tecnología y puede detectar fácilmente cuándo alguien actúa para obtener “me gusta”. Prefieren conversaciones reales, abiertas y sin guion. De la misma manera, no debemos temer ser honestos y compartir nuestras luchas. No son los sermones elocuentes los que transforman corazones, sino la sencillez del evangelio y su poder para cambiar vidas (cf. 1 Corintios 2:1–13).

Segundo, que algo tenga miles de “me gusta” no significa que sea bueno o verdadero. La verdad no siempre es popular. Pablo advirtió: “Porque vendrá tiempo cuando no sufrirán la sana doctrina... y apartarán de la verdad el oído” (2 Timoteo 4:3–4, RVR1960). No buscamos “me gusta”, sino corazones para Jesús.

CONCLUSIÓN

Como líderes y adventistas comprometidos, estamos llamados a discernir con oración cómo navegar la era digital y a instruir a nuestros miembros a hacer lo mismo. La tecnología, usada correctamente y con moderación, puede ser una bendición tanto en

la vida personal como en el ministerio. Los principios bíblicos y éticos presentados aquí sirven como una brújula para guiarnos al usar la tecnología para la honra y la gloria de Dios.

REFERENCIAS

- Blank, R. (2022, December 7). *Technology and information overload: How digital overstimulation from your gadgets harms your well-being*. Bagby. <https://bagby.co/blogs/digital-wellbeing-pills/technology-information-overload>
- Brasil de Souza, E., & Paroschi, K. (Eds.). (2025). *Technology, ethics, and the future: Navigating the digital age with a biblical focus*. Biblical Research Institute.
- Bright Path Behavioral Health. (2024, October 28). *Teenage cyberbullying statistics 2025*. <https://www.brightpathbh.com/teenage-cyberbullying-statistics/>
- Cambridge University Press. (n.d.). Post-truth. In *Cambridge dictionary*. Retrieved September 24, 2025, from <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/post-truth>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. *Cureus*, 14(10), e30051. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Paroschi, K. (2025, September 10). *Navigating the digital age with a biblical focus* [Conference presentation]. GC Leadership Development Conference for Current Leaders, Silver Spring, MD, United States. <https://gc.adventist.org/leadership-training/>
- White, E. G. (1894, February 19). Romanism the religion of human nature. *Signs of the Times*, par. 9.

UNA COMIDA NO BASTA: POR QUÉ CULTO FAMILIAR ES CLAVE PARA CUIDAR LA VIDA FAMILIAR DE FE

POR MARCOS PASEGGI

Imagine por un momento que un día decide ponerse a dieta. *A partir de ahora*, se dice a sí mismo, *ayunaré todos los sábados*. La semana siguiente comienza su plan. Come una dieta equilibrada y abundante durante seis días, y luego ayuna el sábado. La segunda semana hace lo mismo. Y así sucesivamente. ¿Qué cree que podrían ser los resultados? Puede que deje de anhelar las horas del sábado, pero por lo demás sobrevivirá y quizá incluso prospere ayunando un día a la semana.

Ahora imagine que decide implementar un enfoque más drástico. *Voy a atiborrarme de comida cada sábado*, se dice, *y luego ayunaré seis días cada semana*. Probablemente no sea necesario decirle que tal curso de acción podría llevarlo finalmente a la muerte. Nadie puede sobrevivir a largo plazo comiendo solo un día a la semana.

Marcos Paseggi, es corresponsal principal de noticias de Adventist Review y, junto con su esposa, Cintia, sienten una profunda pasión por transmitir la fe adventista a sus dos hijos adolescentes.

Muchos de nosotros, sin embargo, intentamos seguir un enfoque similar en lo que respecta al cuidado espiritual. Nos llenamos cada sábado, suponiendo que ese alimento espiritual durará hasta el próximo sábado en que adoramos. ¿Es sorprendente, entonces, que no obtengamos los resultados espirituales que buscamos?

DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN

La transmisión del conocimiento de Dios y sus implicaciones para la vida en esta tierra era el centro de la dinámica de la unidad familiar en el antiguo Israel. La enseñanza dentro del contexto familiar no era teórica, sino que conducía a una experiencia de conexión diaria con Dios mediante la alabanza y la oración. “Y nosotros bendeciremos a Jehová desde ahora y para siempre” escribió Asaf (Sal. 79:13, RVR1960).

Esta conexión entre las generaciones mayores y las más jóvenes era una parte natural de las interacciones regulares entre padres e hijos. La enseñanza a veces podía darse en un entorno formal, pero a menudo ocurría en el ambiente cotidiano del hogar o en experiencias diarias. Los padres temerosos de Dios debían llamar a sus hijos e iniciar momentos de adoración y reflexión. Pero también debían estar listos para responder las preguntas de sus hijos cuando surgieran, como en el caso de la celebración anual de la Pascua: “Y cuando mañana te pregunte tu hijo, diciendo: ¿Qué es esto?, le dirás: Jehová nos sacó de Egipto con mano fuerte, de casa de servidumbre” (Éxodo 13:14, RVR1960).

Otro aspecto importante de la enseñanza intergeneracional en Israel es que no ocurría en el vacío. Enseñar a los hijos y a los nietos era parte de un continuo histórico y teológico, una pequeña pero importante participación en el plan de salvación de Dios. En el caso de Israel, la transmisión de las instrucciones de Dios a la siguiente generación era algo dado, un elemento clave para la supervivencia continua del pueblo de Dios. Su objetivo era claro: “Para que temas a Jehová tu Dios, guardando todos sus estatutos y sus mandamientos... todos los días de tu vida, y para que tus días sean prolongados” (Deuteronomio 6:2, RVR1960).¹

Las personas pueden ser motivadas a obedecer por temor o por amor. Dios sugiere que enseñar a los hijos Su ley y Sus requerimientos puede motivar tanto a padres como a hijos a obedecer por amor.

Al mismo tiempo, es importante notar que la enseñanza a los hijos estaría precedida por una serie de presuposiciones acerca de Dios y un “trabajo previo”: los padres debían haber aprendido y comprendido estas verdades antes siquiera de pensar en comenzar las “clases” de sus hijos. Esto no es exclusivo de Israel. Estos requisitos previos son esenciales para cualquiera que desee participar en un sistema formal o informal de transmisión del conocimiento de Dios a las generaciones más jóvenes.

Para un padre comprometido, cualquier momento en el hogar, en la naturaleza o en el mercado puede convertirse en una oportunidad para imprimir una lección en las mentes jóvenes.

CONOCER QUIÉN ES DIOS

Después de que Dios delineó el objetivo y los resultados de atender Sus enseñanzas —“Oye, pues, oh Israel, y cuida de ponerlos por obra, para que te vaya bien” (vers. 3)— pronunció las palabras que se convirtieron en la confesión más conocida del pueblo judío hasta el día de hoy:

“Oye, Israel: Jehová nuestro Dios, Jehová uno es” (Deuteronomio 6:4, RVR1960). No se trata aquí de una discusión entre trinitarios y antitrinitarios. El énfasis está en la unicidad de Dios. En pocas palabras, no hay otro como Él (véase Jeremías 10:6). “Porque todos los dioses de los pueblos son ídolos; pero Jehová hizo los cielos” (Salmos 96:5, RVR1960). O como reconoció la agradecida Ana: “No hay santo como Jehová; porque no hay ninguno fuera de ti, y no hay refugio como el Dios nuestro” (1 Samuel 2:2, RVR1960).

Incluso antes de que tenga lugar la enseñanza formal o informal, los padres deben comprender la idea bíblica de quién es Dios. Él es el Dios Creador, que no solo creó, sino que ha sostenido y protegido a Su pueblo a lo largo de su caminar.

“Jehová tu Dios es el que hizo contigo estas grandes y terribles cosas que tus ojos han visto” (Deuteronomio 10:21, RVR1960).²

Por lo tanto, todo requerimiento divino, todo mandamiento y toda futura transmisión de estas enseñanzas a la siguiente generación está fundamentada en el carácter de este Dios, que “da a todos vida y aliento y todas las cosas” (Hechos 17:25, RVR1960).

Reconocer la unicidad de Dios es un primer paso digno. Sin embargo, no es un fin en sí mismo. Por el contrario, debe mover al creyente a relacionarse con ese Dios único de una manera única.

RELACIONARSE CON DIOS

Una vez que el creyente reconoce la unicidad de Dios, Dios mismo llama a Su pueblo a amarlo con todo lo que es y tiene:

“Y amarás a Jehová tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todas tus fuerzas” (Deuteronomio 6:5, RVR1960).

A diferencia de la noción griega de dioses lejanos, incomprensibles e inalcanzables, Dios llama a Su pueblo a relacionarse con Él en una relación de amor que involucra nuestra manera de pensar, sentir y actuar. No hay aspecto de nuestra vida —pensamientos, afectos, pasatiempos, proyectos o vocación— que esté fuera de la posibilidad de interactuar con el Señor del universo.

Esta relación es comprometida, sincera y para toda la vida. Puede atravesar momentos difíciles, pero incluso las preguntas, dudas o quejas se expresan con la convicción de que no existe un plan alternativo. No hay vida significativa sin Dios.

Esta relación entre el ser humano y Dios no duda en preguntar o pedir explicaciones, como lo hizo Abraham al interceder por Sodoma: “Lejos de ti el hacer tal, que hagas morir al justo con el impío... ¿El Juez de toda la tierra, no ha de hacer lo que es justo?” (Génesis 18:25, RVR1960).

No es incorrecto cuestionar una aparente ausencia o lejanía de Dios, como lo hizo David: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?” (Salmos 22:1, RVR1960).

Una de las tragedias de muchos jóvenes que crecen en hogares cristianos es que reciben un modelo prefabricado y superficial de relación con Dios. Nunca pasan de oraciones mecánicas y una adoración rutinaria. Nunca aprenden a luchar con Dios ni a hablarle con franqueza. En estas circunstancias, nuestros hijos pueden crecer espiritualmente en apariencia, pero nunca desarrollar raíces. Con el tiempo, esto puede llevar al marchitamiento y al alejamiento.

Mediante conversaciones sinceras, testimonios abiertos y oración basada en la Biblia, la adoración familiar diaria puede convertirse en una oportunidad extraordinaria para enseñar a las nuevas generaciones a amar al Señor con todo lo que son y tienen, y en todo lo que hacen.

SIEMPRE UN MOMENTO DE ENSEÑANZA

Después de que Dios es reconocido, Su Palabra mora en el corazón de los padres y la familia aprende a relacionarse con Él de manera integral, puede darse una enseñanza formal e informal efectiva.

Según la Biblia, en esta etapa dos elementos son clave: diligencia y repetición:

“Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes” (Deuteronomio 6:6–7, RVR1960).

Ambos elementos son esenciales. Compartir el conocimiento de Dios, Sus mandamientos y requerimientos no es un evento único, sino un esfuerzo diario, planificado e intencional. La enseñanza bíblica aleatoria produce cristianos superficiales o, peor aún, desorientados. Para un padre comprometido, cualquier momento puede convertirse en un aula viva donde se expliquen las palabras de Dios y se enseñe con el ejemplo.

En este contexto, asistir a la iglesia el sábado puede ser la cereza del pastel de una semana llena de nutritivas comidas espirituales. En lo que respecta a la vida espiritual, una sola comida a la semana no es suficiente. Solo el alimento diario de la Fuente de vida puede sostenernos.

NOTAS

- ¹ Los textos acreditados a *Tanakh* provienen de *Tanakh: A New Translation of the Holy Scriptures According to the Traditional Hebrew Text*. Copyright © The Jewish Publication Society of America, 1985, 1999.
- ² Las citas bíblicas marcadas como NLT se toman de *The Holy Bible, New Living Translation*, copyright © 1996, 2004, 2015 por Tyndale House Foundation. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

UNA DIETA ESPIRITUAL: ENCONTRAR NUTRICIÓN EN LA ADORACIÓN

POR MERLE POIRIER

“Gustad, y ved que es bueno Jehová” (Sal. 34:8, RVR1960). ¿Alguna vez ha pensado a qué podría “saber” el Señor? Al alimentarnos de la Palabra de Dios, llegamos a conocer mejor a Dios y, en el proceso, nos encontramos llenos y satisfechos.

Aunque todos podrían estar de acuerdo en que pasar tiempo con Jesús es importante, muchos no lo hacen. Como explicó Marcos Paseggi (véase p. 18), así como no pensaríamos en comer solo una vez a la semana, eso es exactamente lo que hacemos con la adoración. Cuando se descuida la adoración, el efecto no es diferente a saltarse una comida. Nos debilitamos sin alimento y bebida. Sin alimento espiritual, sucede lo mismo.

La adoración familiar es una parte importante de una “dieta espiritual”, ya sea que estemos solos o formemos parte de una familia intergeneracional. A medida que formamos el hábito de dedicar tiempo diario a la adoración, también crecemos en nuestra relación con Jesús.

A medida que formamos el hábito de dedicar tiempo diario a la adoración, también crecemos en nuestra relación con Jesús.

Merle Poirier, recientemente jubilado de su cargo como gerente de operaciones de Adventist Review Ministries en la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, sede mundial, en Silver Spring, Maryland, Estados Unidos.

Entre 1999 y 2005, la *Revista Adventista* publicó una columna de adoración familiar llamada *Martes de los Niños*. La idea era fomentar la adoración familiar una vez a la semana. Hemos preparado una muestra de una semana de adoraciones familiares diarias —de domingo a viernes—. El sábado animamos a asistir a una iglesia cercana. Seis historias han sido adaptadas de *Martes de los Niños*. Aunque están orientadas a familias con niños, sugerimos que todos pueden beneficiarse de estas lecciones. Se incluyen preguntas para la discusión para todos los grupos de edad. Utilizar todos los elementos provistos debería tomar alrededor de 10 minutos al día. Encuentre el mejor momento y pruebe este plan de alimentación espiritual. Después de esta semana, busque un devocional o seleccione un libro de la Biblia para continuar con su propio plan diario de adoración.

DÍA 1

LECTURA BÍBLICA

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isa. 41:10, RVR1960).

ORACIÓN

Si está solo, ore en silencio o en voz alta. Si está con otros, elijan a alguien para orar.

HIMNO

Elija un canto de alabanza, un himno o un canto infantil de la Escuela Sabática. Si necesita una sugerencia, pruebe “Firmes y adelante” (Himnario Adventista, no. 516).¹

SARDINAS Y ARAÑAS²

Por Bonnie Walker

Jessica, de nueve años, observó un gran agujero que Flash, el perro del abuelo, había cavado bajo los cimientos detrás del granero.

—Mmm, es un buen lugar para esconderse —pensó, mirando hacia la entrada sombría.

Jessica podía visitar a sus abuelos con frecuencia, pero sus primos vivían lejos. Esperaba con ansias las ocasiones en que se reunían una o dos veces al año.

Hoy, la vieja casa estaba llena de primos, tías y tíos. Cuando la tarde comenzó a refrescar, los niños suplicaron:

—¿Podemos jugar a “Sardinas” como la última vez, abuelo?

—Por favor —rogó Jessica—. ¿Podemos Betty y yo escondernos primero?

—¿Por qué no? —accedió el abuelo—. Vamos todos —dijo a todos los primos, incluidos sus padres.

Todos se fueron a un lugar donde no pudieran ver dónde se escondían las dos niñas. Después de tres minutos, irían a buscarlas. Si alguien las encontraba, debía esconderse

con ellas hasta que todos estuvieran en el mismo lugar, apretados como sardinas en una lata. Los dos últimos en encontrar el escondite serían “eso” en el siguiente juego.

Jessica corrió hacia el granero rojo.

—¿A dónde vas? —preguntó Betty.

—Espera y verás —rió Jessica. Apartó las malezas detrás del granero y se deslizó hacia la fresca oscuridad debajo del edificio.

—Conoces los mejores lugares —susurró Betty—. No nos encontrarán aquí.

Varias veces la gente fue a buscar, pero nunca encontraron a las niñas.

Cuando sus ojos se acostumbraron a la luz tenue, Betty vio un movimiento justo encima de la entrada.

—¿Eso es una araña gigantesca? —preguntó.

El cuerpo negro y brillante de la criatura era del tamaño de un guisante grande, y con las patas extendidas mediría unos 4 centímetros. Recordó una araña que el abuelo le había mostrado una vez.

—Esa es una viuda negra —había dicho—. Déjenlas tranquilas. Son venenosas.

Jessica sabía que, en el juego de “Sardinas”, la gente tendría que pasar muy cerca de la araña. Tomó una lata grande que estaba cerca. Luego avanzó con cuidado y la colocó sobre la araña, sujetándola firmemente.

Después de mucho tiempo, las dos niñas oyeron a toda la familia acercándose al granero.

—Nos rendimos —llamó el abuelo—. Ninguno puede encontrarlas.

—¡Aquí abajo! —gritaron ellas.

Pronto el abuelo las rescató.

—Hiciste lo correcto con la araña, Jessica —dijo—. Si alguien la hubiera molestado, podría haberlo mordido.

Jessica se estremeció.

—Creo que he tenido suficientes sardinas y arañas para mucho tiempo —dijo.

PREGUNTAS / ACTIVIDADES

- **Con niños pequeños:** Hablen sobre la araña y por qué hay que tener cuidado con ellas y otros insectos. En términos sencillos, expliquen cómo Dios nos protege del peligro. Oren para que Dios proteja a la familia este día.
- **Con niños mayores o adolescentes:** Hablen sobre el valor de Jessica. ¿Podrían ellos hacer lo mismo? ¿De dónde obtuvo ella su valor? ¿Cómo nos da más valor proteger a otros? Hagan una lista de personajes bíblicos valientes.
- **Adultos:** ¿Qué pasaje bíblico puede leer, o qué historia bíblica recuerda, en la que Dios protegió a Su pueblo y las personas demostraron valor? ¿Cómo puede practicar el valor hoy?

ORACIÓN FINAL

DÍA 2

LECTURA BÍBLICA

“El amor es sufrido, es benigno” (1 Cor. 13:4, RVR1960).

ORACIÓN

HIMNO

“Tis Love That Makes Us Happy” (Es el amor lo que nos hace felices) (The Seventh-day Adventist Hymnal, no. 579).

ELLA QUE NO PUEDE HACER NADA MALO³

Por Bonnie Walker

¿Es eso un diario debajo del borde de su cama?, se preguntó Melissa. Acababa de llevar ropa limpia al dormitorio de su hermana menor, Rita. Mamá y papá estaban en el trabajo, y Rita estaba pasando el día con una amiga. ¡Qué tentación!

Melissa había estado celosa de su hermanita toda su vida. Melissa tenía 15 años y Rita, 10, pero Melissa nunca olvidó el día en que Rita regresó del hospital. De repente, el foco dejó de estar sobre ella y se centró en “ella que no puede hacer nada malo”. Después de que nació Rita, parecía que Melissa siempre estaba compitiendo por la aprobación de sus padres.

Me pregunto qué escribe sobre mí en ese diario, pensó Melissa. Tal vez incluso encuentre algo malo que haya hecho y pueda contárselo a mis padres; entonces quizá no piensen que es tan santurrona. Melissa ni siquiera consideró si mirar el diario de Rita estaba mal. Tomando el libro azul, Melissa comenzó a pasar las páginas, buscando su nombre o alguna información que pudiera usar en contra de su hermana.

De repente, Melissa se sintió mal al leer página tras página de las cosas que Rita había escrito. “De verdad desearía poder ser como Melissa”, escribió Rita. “Ella siempre sabe qué hacer. Es tan inteligente”. Y más adelante: “Melissa es tan bonita, y a todos les agrada. Ojalá yo fuera como Melissa”.

Ella quiere ser como yo, pensó Melissa.

Esto era peor de lo que Melissa había imaginado. Rita la admiraba. De repente, Melissa se dio cuenta de que había pasado 10 años encontrando defectos en alguien que la amaba.

En silencio, volvió a colocar el libro debajo del borde de la cama y comenzó a pensar en su relación con Rita. Quería conocerla mejor. Pero primero comenzaría con una nota de disculpa.

PREGUNTAS / ACTIVIDADES

- **Con niños pequeños:** Encuentren un objeto que deba tratarse con cuidado y solo con permiso. Hablen del hecho de que a veces no debemos tocar algo y necesitamos

obedecer. Jesús también tiene reglas para mantenernos a salvo. Obedecemos porque amamos a Jesús.

- **Con niños de secundaria o adolescentes:** ¿Estuvo bien que Melissa abriera y leyera el diario? ¿Hay ocasiones en las que leer algo que alguien ha mantenido en privado está bien para leerlo o compartirlo? Lean 2 ReSi 22:8–10. ¿En qué se diferencia esto de lo que hizo Melissa?
- **Adultos:** A veces juzgamos a las personas sin conocer sus verdaderos motivos. ¿Alguna vez ha estado celoso de alguien? Envíe hoy una nota o un correo electrónico a alguien diciéndole cómo ha sido una influencia positiva en su vida.

ORACIÓN FINAL

DÍA 3

LECTURA BÍBLICA

“Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios” (Juan 1:12, RVR1960).

ORACIÓN

HIMNO

“When He Cometh” (Cuando Él venga) (The Seventh-day Adventist Hymnal, no. 218).

EL ÁRBOL FAMILIAR⁴

Por Edna May Olsen

Jay regresó corriendo del buzón.

—¡Una carta de la abuela! —gritó.

—La abuela nos envió una copia de nuestro árbol familiar —dijo mamá—. Quiere que te agreguemos a ti y a tu hermana.

—¿Qué es un árbol familiar? —preguntó Cheryl.

—Déjame explicártelo —dijo mamá mientras extendía el papel sobre la mesa.

—Es una lista de los miembros de una familia comparada con un árbol con ramas —explicó mamá—.

—Nuestro árbol familiar comienza con Samuel Ward, aquí arriba. —Señaló las ramas superiores de lo que parecía un árbol—. Ahora aquí —dijo, señalando la siguiente rama—, muestra que Samuel se casó con Anne Heywood y tuvieron cinco hijos. Uno de esos hijos fue Frances, mi abuela.

—Y mi abuela se casó con Jacob Frost, y tuvieron siete hijos. —Siguió otra rama del árbol—. Uno de esos hijos fue Elizabeth, mi madre y su abuela.

Papá se acercó para ver qué estaban haciendo.

—Puedo contarles acerca de otro árbol familiar —dijo. Abrió su Biblia en Mateo 1:1 y leyó:

“Libro de la genealogía de Jesucristo, hijo de David, hijo de Abraham”.

—Genealogía es otra palabra para “árbol familiar” —explicó—. En los tiempos bíblicos, el trasfondo familiar era importante. Por eso la Biblia enumera la genealogía de Jesús, comenzando con Abraham, el padre de Isaac, el padre de Jacob, y continuando hasta José, el padre terrenal de Jesús. Luego fue a Lucas 3.

—Aquí hay otro árbol familiar. Este se remonta hasta Adán, “hijo de Dios”.

—Pero la mejor parte —sonrió mamá— es que quienes aman a Jesús son parte de la familia de Dios. ¡Somos parte de Su árbol familiar!

PREGUNTAS / ACTIVIDADES

- **Con niños pequeños:** Muéstreles fotografías de ellos, de sus padres y de sus abuelos. Dígales que todos son familia y se aman. Hay alguien más que también forma parte de la familia. ¡Jesús los ama aún más! Canten “Happy, Happy Home”, asegurándose de terminar con “With Jesus in the family, happy, happy home”.
- **Con niños de secundaria o adolescentes:** ¿Pueden nombrar a sus antepasados? ¿Hasta cuántas generaciones pueden llegar? ¿Por qué creen que Jesús tiene dos árboles familiares? Comparen Mateo 1 y Lucas 3. ¿En qué se diferencian? [Respuesta: Era importante demostrar que Jesús descendía de David. En Mateo 1 Su árbol familiar es a través de José, y se considera que Lucas 3 es Su árbol familiar a través de María. ¡Jesús era doble Hijo de David!]
- **Adultos:** Estudien los árboles familiares en Mateo 1 y Lucas 3. ¿Dónde están las diferencias? ¿Qué significa para usted ser parte de la familia de Dios? ¿Qué hará hoy para que su Padre se sienta orgulloso?

ORACIÓN FINAL

DÍA 4

LECTURA BÍBLICA

“Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase” (Gén. 2:15, RVR1960).

ORACIÓN

HIMNO

“This Is My Father’s World” (Este es el mundo de mi Padre) (The Seventh-day Adventist Hymnal, no. 92).

FARAÓN⁵

Por Bonnie Walker

Mamá siempre cree que sabe lo que es mejor; refunfuñó Sierra al abrir la puerta del garaje.

—¡Faraón! ¿Por qué siempre tenemos que encerrar a ese perro cuando vamos a la escuela? Nunca se pierde.

—¡Faraón! —volvió a llamar. Pero no apareció.

—Bueno, lo dejaré así. No puedo andar buscándolo por el vecindario —dijo.

Cerró la puerta y corrió por su mochila.

—¡Adiós, mamá! —gritó.

El día escolar pasó rápido, y pronto Sierra volvió a casa.

Hmm, Faraón normalmente ladra. ¿Dónde estará?, pensó al mirar en el garaje.

Una nota de mamá explicaba que había llegado y que Faraón no estaba en el garaje, donde creyó que Sierra lo había dejado. Había salido en el auto a recorrer el vecindario.

—He manejado por todas partes y no he visto rastro de él —dijo mamá—. Tal vez tengamos que llamar al refugio.

Al día siguiente mamá llamó.

—Buscamos a nuestro pastor alemán. Está perdido desde ayer.

—Tenemos aquí un pastor alemán. Se ve muy triste y lloró toda la noche.

Pronto fueron al refugio. Los recibió el alegre ladrido de Faraón. Saltó al asiento delantero junto a mamá y, de regreso a casa, gimió y se quejó. A veces apoyaba el hocico en el hombro de mamá.

Sierra se sentó atrás, sintiéndose culpable. Cuánta preocupación y gasto para todos, incluso para Faraón. No imaginó que un perro pudiera sentir tanto. Sabía que era su culpa. Se inclinó y acarició la cabeza de Faraón.

—Lo siento, amigo —dijo.

PREGUNTAS / ACTIVIDADES

- **Con niños pequeños:** Si tienen una mascota, practiquen sostenerla o acariciarla. Si no tienen mascota, usen un peluche. Hablen de Jesús, quien creó a los animales, y de cómo debemos ser bondadosos con ellos.
- **Con niños de secundaria o adolescentes:** ¿Qué final diferente y más triste podría haber tenido esta historia para Faraón? ¿Por qué es importante ser bondadosos con los animales? Lean la historia de Balaam y el asna (Núm. 22:22–35).
- **Adultos:** ¿Qué puede hacer para ayudar a la creación de Dios? Podría ser apoyar el cuidado del medio ambiente, poner agua para las abejas, maní para las ardillas, o recoger basura al costado del camino.

ORACIÓN FINAL

DÍA 5

LECTURA BÍBLICA

“Y quitó Jehová la aflicción de Job, cuando él hubo orado por sus amigos” (Job 42:10, RVR1960).

ORACIÓN

HIMNO

“I Need the Prayers” (Necesito las oraciones) (The Seventh-day Adventist Hymnal, no. 505).

¿Y YO QUÉ?⁶

Por Bonnie Walker

Era sábado por la mañana, y la familia de Ben se apresuraba para prepararse para la iglesia.

—Estamos invitados a almorzar en casa de los Clark —dijo mamá—. El pastor y la señora Lennox también estarán allí. Quiero que lleves ropa para jugar por la tarde.

En ese momento papá entró a la sala. No siempre iba a la iglesia, pero ese día estaba bien arreglado.

Después del culto, el hermano de Ben le tomó del brazo.

—Recuerda tus modales en casa de los Clark —le recordó.

Después del almuerzo estaba lloviendo, así que entraron a la sala. El pastor Lennox contó historias de cuando era un joven pastor. Sus relatos eran emocionantes. Luego el papá de Ben comenzó a contar su historia, incluida su lucha por dejar de fumar.

—¿Orará por mí, pastor Lennox? —preguntó papá.

El pastor Lennox leyó Filipenses 4:13, una promesa de que todo lo podemos en Cristo que nos fortalece. Luego el grupo se arrodilló en círculo y se tomó de las manos. El pastor comenzó a orar como si hablara con su mejor amigo. Pidió a Dios que estuviera con la familia de Ben y que diera fuerzas al papá de Ben para vencer.

Mientras el pastor oraba, Ben recordó que a veces tenía mal genio. Ben también quería que Dios lo bendijera. Durante la oración, Ben miró al pastor Lennox. Se veía tan feliz y tan seguro de que Dios ayudaría a su papá.

—¿Y yo qué? —dijo Ben en voz alta. Su hermana le dio un codazo por ser descortés.

El anciano Lennox hizo una pausa y abrió los ojos. Miró directamente a Ben y sonrió. Cerrando los ojos, continuó orando. Luego oró por Ben por nombre. Ben nunca olvidó ese momento. Fue como si Ben hubiera sido llevado directamente al trono de Dios y Dios le sonriera.

PREGUNTAS / ACTIVIDADES

- **Con niños pequeños:** Comparen hablar con Jesús con hablar con nuestros amigos y familia. Tal vez llamen a alguien por teléfono y conversen con esa persona. Luego enséñenles a hablar con Jesús de la misma manera. Ayúdenlos a arrodillarse, juntar las manos y cerrar los ojos. Guíenlos en una oración sencilla.

- **Con niños de secundaria o adolescentes:** ¿Qué significa orar por otros? ¿Por qué Ben se sintió bien cuando el pastor oró por él? Hagan una lista de personas por quienes orar. Incluyan esos nombres en la Oración Final.
- **Adultos:** La oración intercesora es importante. Hagan una lista de personas por quienes orar durante el resto de la semana. ¿Cómo se siente cuando alguien ora por usted?

ORACIÓN FINAL

DÍA 6

LECTURA BÍBLICA

“Cambia la tempestad en sosiego, y se apaciguan sus ondas” (Sal. 107:29, RVR1960).

ORACIÓN

HIMNO

“A Shelter in the Time of Storm” (Un refugio en tiempo de tormenta) (The Seventh-day Adventist Hymnal, no. 528).

IN THE MIDDLE OF A STORM⁷

Por Bonnie Walker

Era una calurosa tarde de julio en Alberta, Canadá. Laurene podía ver a su papá clavando tejas en el nuevo cobertizo para las vacas. Laurene estaba contenta de haber terminado de recoger bayas. Al ayudar a su mamá a subir la última caja de fresas al camión, tuvo una idea.

—Mamá —rogó Laurene—, ¿podemos hacer una pijamada esta noche e invitar a Helen y a Esther?

—Por favor —pidieron también sus hermanas, Ruthi y Evie.

—Supongo que sí —dijo mamá, sonriendo a los tres rostros expectantes—. Todas han sido de gran ayuda.

Después de la cena, el tío Art llevó a sus dos primas. Se divirtieron armando el remolque. Encima había una estructura como de tienda. Unos postes sostenían el techo, y los lados se desplegaban formando camas angostas a cada lado. Finalmente, las cinco niñas y el perro de Laurene entraron por la abertura de la tienda.

—Evie, tú duermes en el suelo con Mitzie —dijo Laurene—. Helen puede dormir conmigo de este lado, y Ruthi y Esther dormirán del otro.

¡Plaf, plaf, plaf!

—¡Lluvia! —exclamó Ruthi.

Las niñas rieron y contaron historias hasta que el viento y la lluvia las arrullaron y se durmieron. De repente, el viento se volvió fuerte y levantaba los lados de la tienda. Laurene

soñó que volaba por el camino. El viento despertó a papá, quien salió rápidamente para mover el gran camión de grano más cerca del remolque y protegerlo.

De pronto, una ráfaga poderosa levantó los lados del campamento. Ambos lados se plegaron hacia adentro, arrojando a las cuatro niñas mayores sobre Evie y Mitzie.

—¡Ayuda! —gritaron las niñas.

Laurene sabía que debía abrir la cremallera. Buscó a tientas el cierre. Mitzie encontró la parte inferior y salió primero, con las niñas justo detrás.

—¡Agáchense! —gritó papá—. ¡Corran hacia la cabina del camión!

Cuando las seis personas y el perro estuvieron a salvo en el camión, vieron los relámpagos iluminar el cielo. Una gran plancha de madera voló por el aire y se incrustó en el costado del garaje como si cortara queso. Tejas y más madera pasaron volando. Finalmente, la tormenta se calmó lo suficiente para que la familia corriera a la casa.

—Jesús envió a los ángeles para ayudarnos —dijo Ruthi.

PREGUNTAS / ACTIVIDADES

- **Con niños pequeños:** Vayan a una habitación oscura y enciendan la luz. Hablen de lo seguro que se siente poder ver. Luego apaguen la luz. Dejen que la oscuridad haga su efecto y después vuelvan a encenderla. Expliquen que Jesús es como la luz. Él está con nosotros aun cuando está oscuro y nos mantiene a salvo.
- **Con niños de secundaria o adolescentes:** ¿Por qué las tormentas dan miedo? Comparen una tormenta con la vida y el pecado que ha entrado en el mundo. Lean cómo Jesús calma la tormenta (Luc. 8:23–25). ¿Qué nos mantiene seguros durante las tormentas de la vida?
- **Adultos:** ¿Qué tormentas ha enfrentado usted? Compare las tormentas del clima con nuestros problemas. ¿Qué podemos aprender al enfrentar una tormenta que nos ayude a sentir paz cuando la vida nos golpea?

ORACIÓN FINAL

NOTAS

¹ Visite sdahymnals.com para la música y la letra. Incluso los niños pequeños pueden aprender los estribillos de algunos himnos.

² *Adventist Review*, octubre de 2003, p. 10.

³ *Adventist Review*, 17 de julio de 2003, p. 29.

⁴ *Adventist Review*, 10 de julio de 2003, p. 16.

⁵ *Adventist Review*, noviembre de 2002, p. 106.

⁶ *Adventist Review*, 21 de agosto de 2003, p. 17.

⁷ *Adventist Review*, 15 de agosto de 2002, p. 17.

HERRAMIENTAS PARA LOS MINISTERIOS DE LA FAMILIA

- 2025 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR
REGALOS GRANDIOSOS DE DIOS 139
- 2024 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR
CULTIVANDO CORAZONES EMPÁTICOS: CÓMO ENTENDER A LAS FAMILIAS
DIVERSAS..... 140
- 2023 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR
CLAVES PARA TENER MENTES SALUDABLES: LAS FAMILIAS FLORECIENTES..... 141
- 2022 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR
RECONSTRUYENDO EL ALTAR FAMILIAR 142
- 2021 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR
CÓMO VIVIR UN AMOR FRUCTÍFERO 143
- CONECTADOS: LECTURAS DEVOCIONALES PARA UN MATRIMONIO ÍNTIMO... 144
- BIBLIA PARA PAREJAS..... 145
- PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PARA LÍDERES 2.0 146
- REAL FAMILY TALK CON WILLIE Y ELAINE OLIVER 147
- REAL FAMILY TALK:
COLUMN EN LA REVISTA ADVENTISTA 148
- ESPERANZA PARA LAS FAMILIAS DE HOY 149
- MATRIMONIO: ASPECTOS BÍBLICOS Y TEOLÓGICOS, VOL. 1 150
- SEXUALIDAD: TEMAS CONTEMPORÁNEOS DESDE
UNA PERSPECTIVA BÍBLICA, VOL. 2..... 151
- FAMILIA: CON ASUNTOS CONTEMPORÁNEOS SOBRE EL MATRIMONIO Y LA
CRIANZA DE HIJOS, VOL. 3 152
- ARMADURA DE DIOS 153
- HUMANSEXUALITY.ORG 154

2025 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR

REGALOS

GRANDIOSOS DE

DIOS

WILLIE Y ELAINE OLIVER, EDITORS
KAREN HOLFORD, COLABORADOR PRINCIPAL

Review and Herald® Publishing Association
Septiembre de 2025, 50 páginas

En el principio, el corazón de Dios rebotó de amor, y ese amor encontró su expresión suprema en tres dones magníficos que coronarían Su obra de la creación: el matrimonio, la familia y el sábado. Mientras que los primeros seis días de la semana de la creación revelan el poder y el arte de Dios al formar el mundo físico, son estas tres instituciones divinas las que revelan el mismo corazón de Su carácter y Sus deseos más profundos para la humanidad.

El matrimonio, la familia y el sábado, estos tres dones —matrimonio, familia y sábado— se erigen como los actos culminantes de la creación de Dios porque responden a las necesidades más profundas de la humanidad: compañerismo, pertenencia y comunión con el Creador. Juntos forman una trinidad de instituciones divinas que continúan bendiciéndonos y sosteniéndonos hoy, recordándonos que somos formados de manera maravillosa y amados por nuestro Creador (Sal. 139:14, RVR1960).

Descarga digital en family.adventist.org/familyworship



2024 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR

CULTIVANDO CORAZONES DE BIENVENIDA: COMPRENDIENDO FAMILIAS DIVERSAS

WILLIE Y ELAINE OLIVER, EDITORS
KAREN HOLFORD, COLABORADOR PRINCIPAL

Review and Herald® Publishing Association
Septiembre de 2024, 70 páginas

En culturas de todo el mundo existen familias con desafíos únicos que las hacen diferentes de lo que puede considerarse la norma, especialmente en un momento en que la migración masiva por diversas razones —guerra, violencia de pandillas, represión política y religiosa, falta de oportunidades y pobreza— está ocurriendo en muchas partes de nuestro planeta hoy. Asimismo, existen familias con miembros que experimentan neurodiversidad, y una serie de otros desafíos físicos, emocionales y psicosociales, además de diferencias raciales, étnicas, de nacionalidad y de idioma. Como cristianos, es esencial abordar esta realidad con amor, compasión y comprensión, guiados por las enseñanzas de Jesucristo.

Descarga digital en family.adventist.org/familyworship



2023 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR

LLAVES PARA MENTES SANAS: FAMILIAS QUE PROSPERAN

WILLIE Y ELAINE OLIVER, EDITORS
KAREN HOLFORD, COLABORADOR PRINCIPAL

Review and Herald® Publishing Association
Julio de 2023, 36 páginas

El folleto de recursos
Semana de Oración por
la Unidad Familiar 2023:
Claves para Mentes
Saludables: Familias
que Florecen, comparte
conceptos para ayudar

a las familias y a las personas a florecer en su salud emocional. Nuestra oración es que esta sea una realidad que todos podamos experimentar al permitir que la paz, el gozo, la esperanza y la sanidad de Dios habiten en nuestros corazones.

Disponible en 12 idiomas: inglés, francés, italiano, letón, polaco, portugués, rumano, ruso, cingalés, español, tamil y ucraniano.

Descarga digital en family.adventist.org/familyworship



2022 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR

RECONSTRUCCIÓN DEL ALTAR FAMILIAR

WILLIE Y ELAINE OLIVER

Review and Herald® Publishing Association
Julio de 2022, 42 páginas



Durante la Semana de Oración por la Unidad Familiar 2022, nuestro deseo es que las familias construyan o reconstruyan el altar del culto familiar en sus hogares. El culto familiar brinda a cada familia la oportunidad de reconstruir diariamente el altar de Dios.

Reconstruir el altar familiar significa establecer el hábito regular de apartar tiempo para adorar a Dios como familia. Lo más importante es hacer el compromiso de realizar algo que, de manera intencional, dirija diariamente a su familia hacia Dios. ¡Lleven a Dios a sus momentos grandes y pequeños!

Descarga digital en family.adventist.org/familyworship

2021 SEMANA DE ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR

VIVIENDO UN AMOR QUE DA FRUTOS

WILLIE AND ELAINE OLIVER

Review and Herald® Publishing Association
Julio de 2021, 26 páginas

La Biblia habla de otro tipo de fruto que no se compra en el mercado ni se cultiva en el huerto o la granja. En el libro de Gálatas, el apóstol Pablo utiliza el fruto para mostrar lo que sucede en nosotros cuando elegimos ser llenos del Espíritu de Jesús. El fruto del Espíritu—amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio—son virtudes que se cultivan cuando somos llenos del Espíritu de Jesús en nuestros corazones. Es el resultado de tener una relación con Jesús y permitir que Su Espíritu fluya en nosotros y a través de nosotros.

Descarga digital en family.adventist.org/familyworship



CONECTADOS: LECTURAS DEVOCIONALES PARA UN MATRIMONIO ÍNTIMO

WILLIE Y ELAINE OLIVER

The Stanborough Press Ltd., 2020
162 páginas



Imagine si pudiera llevar su matrimonio al siguiente nivel. ¿Y si fuera posible pasar de una relación que solo sobrevive a una que prospera? ¿Y si existiera una manera de fortalecer su compromiso mutuo? ¿Y si una mejor comunicación pudiera crear una mayor confianza? Y, lo mejor de todo, ¿y si la gracia pudiera ayudarlo a ver lo mejor en su cónyuge?

En *Conectados: lecturas devocionales para un matrimonio íntimo*, Willie y Elaine Oliver comparten más de 35 años

de experiencia matrimonial, creciendo juntos, aprendiendo el uno del otro y criando hijos. Ellos saben cómo hacer que los “qué pasaría si” se conviertan en realidad.

Con 52 reflexiones devocionales, hay una para cada semana del año, diseñadas específicamente para ayudar a las parejas a hacer una pausa (reflexionar sobre las ideas compartidas), orar (acerca de las ideas compartidas y cómo se relacionan con su experiencia) y luego elegir (determinar experimentar el cambio juntos).

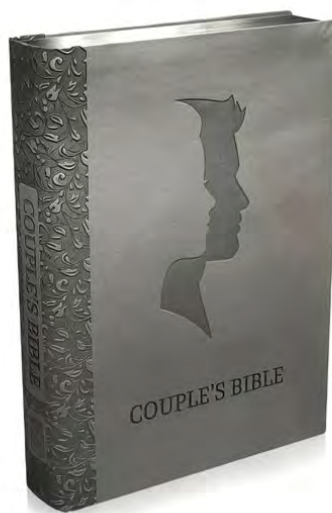
Disponible en adventistbookcenter.com

BIBLIA PARA PAREJAS

Safeliz, 2019
1,500 páginas

La Biblia de la Pareja está diseñada para ayudar a construir y nutrir las relaciones. Contiene más de 170 temas divididos en cinco secciones que se enfocan en cómo fortalecer el matrimonio y las relaciones parentales, así como en cómo superar los desafíos que enfrentan las parejas. Las características especiales incluyen:

- El matrimonio en la Biblia, Teología bíblica de la familia, Pilares que sustentan los Ministerios de la Familia, Textos especiales para parejas y más
- Un curso bíblico especial sobre el hogar y la familia
- 101 ideas para la evangelización familiar
- Diccionario de vocabulario matrimonial y mapas
- Y mucho más...



La Biblia está disponible en varios idiomas, incluidos inglés, español y francés, y puede solicitarse en los Centros de Publicaciones Adventistas en todo el mundo o visitando: www.safelizbibles.com

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN EN LIDERAZGO 2.0

MINISTERIOS ADVENTISTA DE LA FAMILIA, ASOCIACIÓN GENERAL



El Programa de Certificación en Liderazgo de Ministerios de la Familia 2.0 ofrece una formación transformadora de 50 horas, diseñada para cultivar una nueva generación de educadores en vida familiar alrededor del mundo. Este programa integral responde a la necesidad urgente de facilitadores capacitados que puedan abordar los desafíos apremiantes que enfrentan las familias en la actualidad. Con las tasas de matrimonio en descenso a

nivel mundial y con problemáticas como los nacimientos fuera del matrimonio, las altas tasas de divorcio y el aumento de arreglos de convivencia alternativos, esta capacitación en liderazgo tiene como objetivo fortalecer la unidad familiar, que sigue siendo la piedra angular de la salud y el bienestar de la sociedad.

Para más información, comuníquese con el departamento de Adventist Family Ministries por correo electrónico a **family@gc.adventist.org**.

REAL FAMILY TALK

CON WILLIE Y ELAINE OLIVER

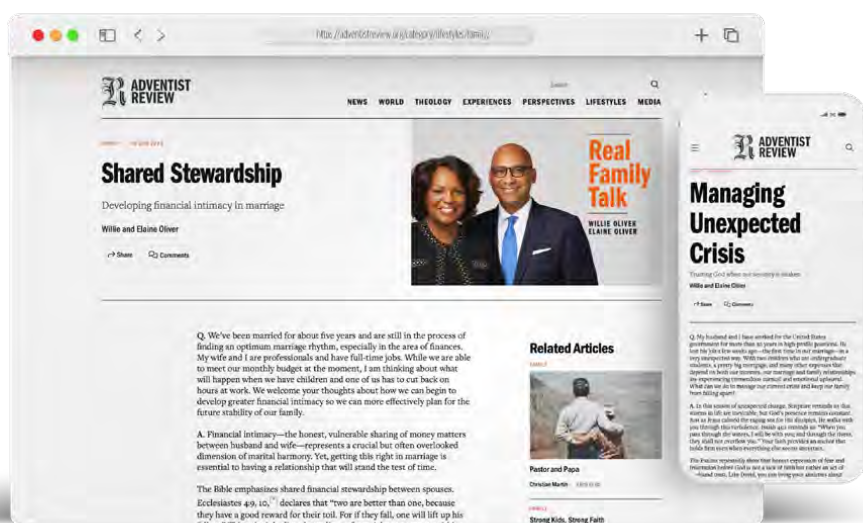


A través de conversaciones atractivas, informativas y espirituales sobre los temas que enfrentan las familias de hoy, Real Family Talk busca fortalecer a las familias e inspirar esperanza. En cada edición, los Oliver recurren a su experiencia pastoral, educativa y de consejería para guiar las conversaciones sobre la vida familiar, abordando cada tema con soluciones prácticas y principios bíblicos sólidos.

Véalo ahora en youtube.com/@realfamilytalkTV.

REAL FAMILY TALK: COLUMNA EN LA REVISTA ADVENTISTA

WILLIE Y ELAINE OLIVER



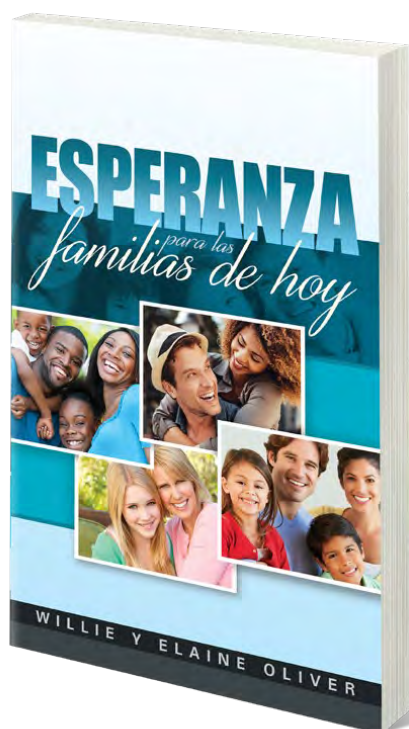
Esta columna mensual en Adventist Review (adventistreview.org) ofrece valiosos aportes y consejos prácticos sobre temas de familia y relaciones, escrita por Willie y Elaine Oliver, directores de Adventist Family Ministries en la sede mundial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. A partir de su amplia experiencia en teología, sociología de la familia y terapia matrimonial y familiar, los Oliver brindan orientación con fundamento bíblico, diseñada para abordar una amplia gama de inquietudes que enfrentan los lectores. Desde 2017, han contribuido con decenas de columnas, ofreciendo respuestas reflexivas a preguntas sobre matrimonio, crianza y desafíos relacionales.

Los temas tratados incluyen “*A Dios le encanta la palabra ‘imposible’*”, “*¿No se ponga el sol sobre vuestro enojo?*”, “*¿Cuándo es el momento adecuado?*” y “*Cómo manejar el estrés de la preparación de la boda*”; cada columna está diseñada para iluminar situaciones de la vida real y ofrecer consejos aplicables, basados en principios bíblicos.

ESPERANZA PARA LAS FAMILIAS DE HOY

WILLIE Y ELAINE OLIVER

Review and Herald Publishing Association, 2018
94 páginas



El libro misionero mundial del año 2019 sigue siendo útil para fortalecer los matrimonios y las familias en cualquier momento. Ofrece *Esperanza para las Familias de Hoy* mediante principios probados a lo largo del tiempo que facilitarán una vida significativa y feliz.

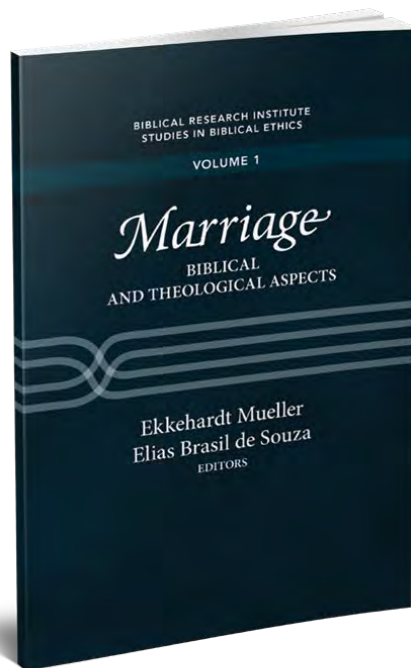
Disponible en muchos idiomas en los Centros de Publicaciones Adventistas de todo el mundo o a través de su casa publicadora local.

MATRIMONIO: ASPECTOS BÍBLICOS Y TEOLÓGICOS, VOL. 1

EKKEHARDT MUELLER Y ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES

Biblical Research Institute. Review and Herald Publishing, 2015
304 páginas

Este libro ofrece estudios reflexivos y detallados sobre varias áreas de interés para pastores, líderes de iglesia y miembros. Después de mostrar la belleza del matrimonio y la relevancia de las Escrituras para una comprensión sólida del matrimonio y la sexualidad, este volumen aborda temas cruciales como la soltería, el género y los roles en el matrimonio, la sexualidad, los matrimonios religiosamente mixtos, y el divorcio y el nuevo matrimonio.

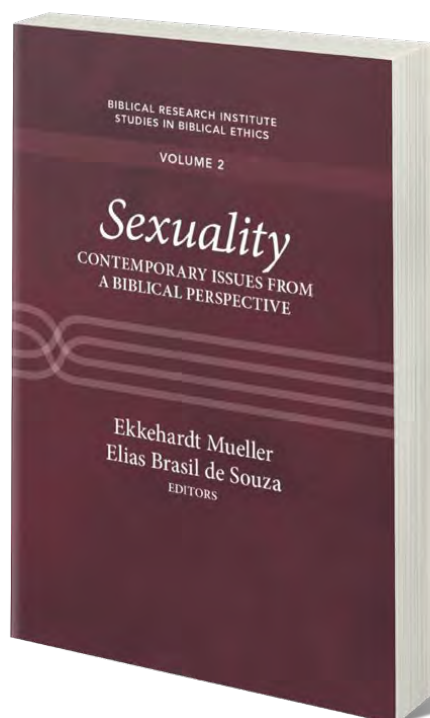


SEXUALIDAD: TEMAS CONTEMPORÁNEOS DESDE UNA PERSPECTIVA BÍBLICA, VOL. 2

EKKEHARDT MUELLER Y ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES

Biblical Research Institute, 2022
643 páginas

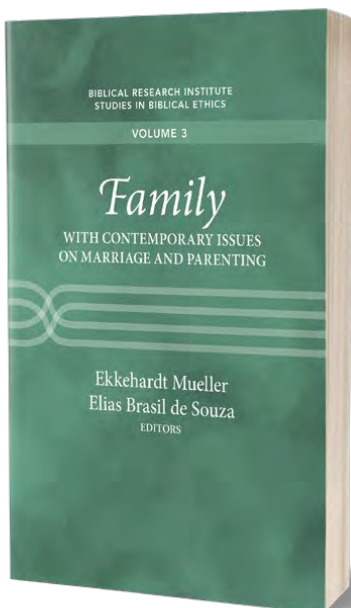
Sexualidad: Temas contemporáneos desde una perspectiva bíblica es la continuación de *Marriage: Biblical and Theological Aspects*. Con un enfoque en la sexualidad, este volumen aborda varios temas de relevancia contemporánea para los cristianos individuales y las comunidades eclesíásticas alrededor del mundo. Analiza cuestiones directa o indirectamente relacionadas con el matrimonio, como la convivencia y la poligamia. También examina temas que no están necesariamente vinculados al matrimonio, como la adicción sexual, el cibersexo, el sexo robótico, la violación, la mutilación genital femenina, el abuso sexual infantil, y la teología y la práctica queer.



FAMILIA: CON ASUNTOS CONTEMPORÁNEOS SOBRE EL MATRIMONIO Y LA CRIANZA DE HIJOS, VOL. 3

EKKEHARDT MUELLER Y ELIAS BRASIL DE SOUZA, EDITORES

Biblical Research Institute. Review and Herald Publishing, 2023
689 páginas



Familia: Temas contemporáneos sobre matrimonio y crianza de hijos concluye la serie de tres volúmenes sobre matrimonio y sexualidad publicada por el Biblical Research Institute. Este volumen aborda temas y cuestiones relevantes para la familia desde la perspectiva de una teología bíblica del matrimonio tal como fue establecida en la creación. Un objetivo principal de este volumen es aportar claridad bíblica a los temas desafiantes que sus autores han tratado y, de este modo, ayudar a los lectores a enfrentar los desafíos relacionados con la familia y la sexualidad basándose en la autoridad de la Palabra de Dios.

ARMADURA DE DIOS

MINISTERIOS DE LOS NIÑOS, ASOCIACIÓN GENERAL



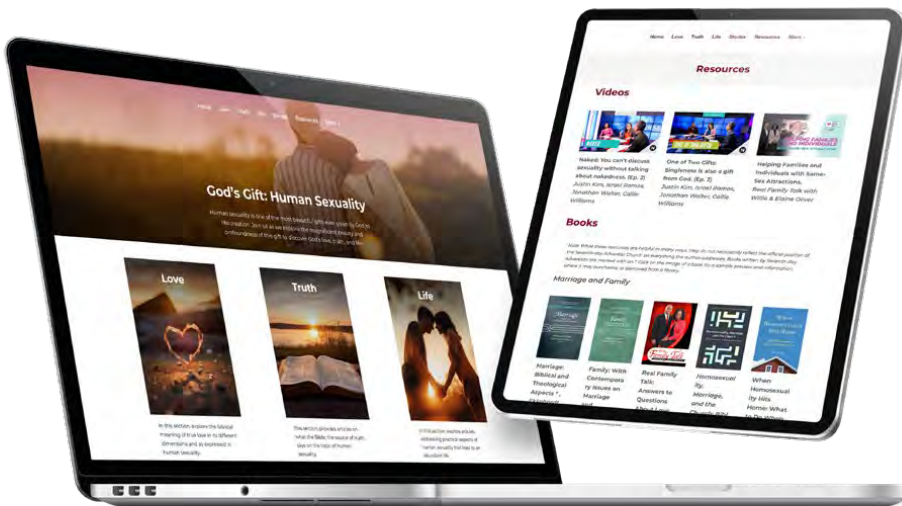
¡Prepárate para equiparte! La Armadura de Dios es una aplicación interactiva para niños que les ayuda a aprender los principios enseñados en Efesios 6:10–20.

En una región donde el apóstol Pablo posiblemente escribió el libro de Efesios, los gemelos Anya y Aiden comienzan una aventura con sus padres. Aquí aprenden que la Armadura de Dios no es un mandato militar, sino un llamado a vivir con principios y justicia. Cada pieza de la armadura tiene una historia. Con cada historia se desbloquean juegos enfocados en el principio de cada pieza de la armadura.

Busque **Armor of God Kids App** en Apple Appstore o Google Play Store.

HUMAN SEXUALITY.ORG

ASOCIACIÓN GENERAL DE LOS ADVENTISTAS DEL SÉPTIMO DÍA



La sexualidad humana es uno de los dones más hermosos jamás otorgados por Dios a Su creación. Acompáñenos mientras exploramos la magnífica belleza y profundidad de este don para descubrir el amor, la verdad y la vida de Dios.

Un sitio web oficial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día que ofrece artículos, historias, videos y más recursos prácticos, basados en la Biblia.

Visite **www.humansexuality.org**

APÉNDICE A: IMPLEMENTACIÓN DE LOS MINISTERIOS DE LA FAMILIA

Nota: Algunas de las recomendaciones enumeradas en estos formularios pueden necesitar ser adaptadas y modificadas a las necesidades y leSi específicas del lugar donde usted vive.

- **DECLARACIÓN DE POLÍTICA Y PROPÓSITO
DE LOS MINISTERIOS DE LA FAMILIA 156**
- **LÍDER DE MINISTERIOS DE LA FAMILIA..... 158**
- **¿QUÉ ES UNA FAMILIA? 160**
- **GUÍAS PARA COMITÉS Y PLANIFICACIÓN 162**
- **CUATRO OBJETIVOS DE UNA BUENA PRESENTACIÓN..... 164**
- **LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LAS PRESENTACIONES 165**
- **ENCUESTA DE PERFIL DE VIDA FAMILIAR 166**
- **PERFIL DE VIDA FAMILIAR..... 168**
- **ENCUESTA DE INTERESES DE MINISTERIOS DE LA FAMILIA..... 169**
- **ENCUESTA COMUNITARIA SOBRE EDUCACIÓN PARA LA VIDA FAMILIAR.... 170**
- **EJEMPLO DE EVALUACIÓN 171**

Materiales descargables

Para descargar las encuestas y formularios del Apéndice A, por favor visite nuestro sitio web: family.adventist.org/2026RB

DECLARACIÓN DE POLÍTICA Y PROPÓSITO DE LOS MINISTERIOS DE LA FAMILIA

La congregación y el personal de la:

.....

Iglesia están comprometidos a proveer un ambiente seguro para ayudar a los niños a aprender a amar y seguir a Jesucristo. Es propósito de esta congregación prevenir cualquier forma de abuso infantil —físico, emocional o sexual— y proteger a los niños y a quienes trabajan con ellos.

Las iglesias con programas para niños no están exentas de personas que abusan; por lo tanto, esta congregación cree que es de vital importancia tomar medidas decisivas para asegurar que la iglesia y sus programas sean seguros, proporcionando una experiencia gozosa para niños y jóvenes. Las siguientes políticas han sido establecidas y reflejan nuestro compromiso de brindar cuidado protector a todos los niños cuando asisten a cualquier actividad patrocinada por la iglesia.

- Los voluntarios que trabajan con niños y jóvenes deben ser miembros activos de esta congregación por un mínimo de seis meses, y deben ser aprobados por el personal apropiado de la iglesia antes de comenzar a trabajar directamente con niños, a menos que exista una autorización documentada previa.
- Todos los empleados de la NAD y los voluntarios de la NAD que trabajan regularmente con niños deben completar un formulario de solicitud (véase el sitio web de Ministerios Infantiles de la NAD: <https://www.childmin.org/childrens-safety>). Deben obtenerse referencias de los posibles voluntarios. El personal o los responsables apropiados deben verificar dichas referencias. Se anima a otras divisiones a seguir este procedimiento.
- Todos los trabajadores con niños deben observar la regla de las “dos personas”, lo que

significa que los trabajadores deben evitar situaciones de uno a uno con niños siempre que sea posible.

- Los adultos sobrevivientes de abuso físico o sexual en la niñez necesitan el amor y la aceptación de la familia de la iglesia. Las personas con tal antecedente deben hablar sobre su deseo de trabajar con niños y jóvenes con un miembro del personal en una entrevista confidencial antes de recibir la aprobación para trabajar en estas áreas.
- Las personas que hayan cometido abuso físico o sexual, ya sea que hayan sido condenadas o no, no pueden trabajar en actividades o programas patrocinados por la iglesia para niños o jóvenes.
- La iglesia proporcionará oportunidades de capacitación en la prevención y el reconocimiento del abuso infantil. Se espera que los trabajadores participen en dicha capacitación.
- Los trabajadores deben informar inmediatamente al pastor o a la administración sobre cualquier comportamiento u otros incidentes que parezcan abusivos o inapropiados. Al recibirse la notificación, se tomarán las medidas apropiadas y se harán los informes correspondientes en cumplimiento del procedimiento operativo de estas políticas.
- Se proporcionarán pautas para los voluntarios que trabajan con niños a cada voluntario.
- No se permitirá que los niños deambulen por la iglesia sin supervisión de un adulto. Los padres son responsables de supervisar a sus hijos antes y después de la Escuela Sabática.
- Ningún niño debe ser autorizado a ir al baño a menos que esté acompañado por uno de sus padres o un hermano mayor.
- Se designará a un adulto responsable para circular dentro y alrededor de la iglesia, incluidas las áreas de estacionamiento, con el fin de proporcionar seguridad. Esto es fundamental cuando solo hay un adulto presente en algunas actividades para menores, como una división de Escuela Sabática.
- Cualquier disciplina deberá llevarse a cabo dentro del contacto visual de otro adulto. Todas las formas de castigo corporal están estrictamente prohibidas.
- Todas las reuniones para niños o jóvenes deben contar con la aprobación del pastor y/o de la junta de la iglesia, especialmente las actividades nocturnas. Los menores deben contar con un permiso parental firmado para cada viaje, incluida la autorización para tratamiento médico de emergencia.
- Si hay un delincuente sexual conocido que asiste a una iglesia, se asignará a un diácono u otro adulto responsable para supervisar a la persona mientras esté en las instalaciones o en una actividad de la iglesia fuera del lugar. El infractor será informado del procedimiento. Si un delincuente sexual se transfiere a otra iglesia o asiste a otra iglesia, se deberá notificar a la dirigencia de esa iglesia.

LÍDER DE MINISTERIOS DE LA FAMILIA

El líder de ministerios de la familia diseña un ministerio para las familias que responda a las necesidades específicas de la congregación y de la comunidad. Esta sección provee apoyo para la planificación a los líderes de ministerios de la familia. La planificación es fundamental para ministrar a las personas y a las familias de la congregación. Los ministerios de la familia también son una excelente manera de alcanzar a las familias de la comunidad. El líder de ministerios de la familia es miembro de la junta de la iglesia local e integra las actividades de los ministerios de la familia en el programa general de la iglesia. A continuación se enumeran responsabilidades y actividades.

1. Desarrollar y presidir un pequeño comité de ministerios de la familia que refleje las características distintivas de la congregación. Puede incluir a un padre o madre soltero/a, matrimonios jóvenes, familias en la mediana edad, personas jubiladas, viudas o divorciadas. Las personas que sirven en este comité deben ser cuidadosamente seleccionadas como personas visionarias que reflejen la gracia de Dios.
2. Ser un defensor de la familia. Los ministerios de la familia no son meramente orientados a programas, sino que deben considerar todo el programa de la iglesia con sensibilidad respecto a su impacto en las familias. En algunas situaciones, el líder de ministerios de la familia puede necesitar abogar por el tiempo familiar. En otras palabras, puede haber tantos programas en una congregación que las personas tengan poco tiempo para vivir su propia vida como familia.

3. Evaluar las necesidades e intereses de las familias en la congregación. La encuesta de evaluación de necesidades y la hoja de perfil familiar pueden utilizarse para ayudar a determinar las necesidades de la congregación.
4. Planificar programas y actividades para el año que pueden incluir presentaciones en video, retiros o oradores especiales que ofrezcan talleres y seminarios. Los planes también deben incluir actividades sencillas que puedan sugerirse a las familias a través del boletín o del boletín informativo de la iglesia.
5. Trabajar con el pastor y la junta de la iglesia para asegurar que los planes estén incluidos en el presupuesto de la iglesia local.
6. Hacer uso de los recursos disponibles del departamento de ministerios de la familia de la asociación. Estos pueden ahorrar tiempo y energía, y ayudar a mantener bajos los costos para la congregación local. Al planificar presentaciones especiales, el director de ministerios de la familia de la asociación puede ayudar a encontrar presentadores interesantes y calificados.
7. Comunicarse con la congregación. Los ministerios de la familia no deben percibirse simplemente como un evento anual. Mantenga viva la importancia de las buenas habilidades familiares mediante el uso de afiches, el boletín informativo de la iglesia y/o el boletín semanal durante todo el año.
8. Compartir sus planes con el director de ministerios de la familia de la asociación.

¿QUÉ ES UNA FAMILIA?

Una de las tareas de un líder de ministerios de la familia es definir a las familias a las que sirve dentro de su congregación. Un ministerio dirigido solo a matrimonios con hijos, por ejemplo, beneficiará únicamente a un pequeño porcentaje de las personas en la iglesia. Familias de todo tipo pueden necesitar orientación mientras avanzan hacia relaciones saludables. El trabajo de enfrentar las tareas diarias de compartir un hogar y manejar los conflictos nunca es fácil cuando las personas comparten espacio y recursos o provienen de hogares con valores diferentes. A continuación se presentan algunas de las maneras en que las familias están configuradas hoy.

- Las familias son nucleares: con mamá, papá e hijos que nacieron de esa mamá y ese papá.
- Las familias son reconstituidas: a veces llamadas mezcladas. Las familias reconstituidas se forman cuando los padres se divorcian o enviudan y vuelven a casarse. Algunas se convierten en familias reconstituidas cuando un padre o una madre no casados se casan con alguien que no es el padre o la madre de su hijo o hija.
- Las familias son de una sola persona: a veces solo yo y el gato, viviendo solos. Pueden ser divorciados, viudos o nunca casados, pero el hogar es una entidad separada. Algunas personas solteras pueden vivir con otros solteros en un mismo hogar.
- Las familias son monoparentales: esto puede ocurrir cuando un padre o una madre está divorciado o viudo y no se ha vuelto a casar, o cuando es un padre o una madre que nunca se ha casado.

- Las familias son de nido vacío: mamá y papá cuando los hijos se van del hogar.
- Las familias son reanexadas: cuando los hijos adultos regresan a vivir con mamá y papá, por lo general como un arreglo temporal. Una familia es reanexada cuando un padre mayor vive con la familia de un hijo o una hija, o de un nieto o nieta.
- Las familias forman parte de la familia de Dios. Muchos consideran a los miembros de su congregación como familia y pueden sentir lazos más cercanos con ellos que con aquellos relacionados por nacimiento o matrimonio.

Más allá de los datos demográficos familiares habituales, también se puede estimular a las personas a pensar en sus relaciones importantes, incluidas aquellas dentro de la familia de la iglesia, planteando preguntas como estas:

- Si un terremoto destruyera su ciudad, ¿a quién estaría más desesperado por localizar para asegurarse de que estuviera bien?
- Si se mudara a mil millas de distancia, ¿quién se mudaría con usted?
- ¿Quiénes serían aquellos con quienes se mantendría en contacto, por difícil que fuera?
- Si desarrollara una enfermedad a largo plazo, ¿en quién podría confiar para que cuidara de usted?
- ¿Quién será su familia desde ahora hasta que usted o ellos mueran?
- ¿A quién podría pedir dinero prestado sin sentir que tiene que devolverlo de inmediato?

GUÍAS PARA COMITÉS Y PLANIFICACIÓN

Los líderes de ministerios de la familia que son nuevos en el cargo o que nunca han servido como líderes se preguntan por dónde comenzar. Esta sección tiene como propósito ayudar al líder a dar los primeros pasos. A menudo es útil seleccionar un pequeño comité con el cual se pueda trabajar bien—personas bien orientadas en la gracia de Cristo y que no tengan el proverbial hacha que afilar. Un comité de ministerios de la familia, más que cualquier otro, debe procurar modelar la familia. A continuación se presentan algunas maneras de lograrlo. Aunque estas ideas no son la única forma de trabajar, pueden ayudar a que un grupo trabaje de manera más armoniosa. (También pueden ser útiles para otros comités).

- Seleccione un número reducido de personas con inquietudes similares por las familias. Deben representar la variedad de familias que se encuentran en la congregación. Este comité podría incluir a un padre o madre soltero/a, una pareja casada, personas divorciadas, jubiladas o viudas, y reflejar el perfil de género y étnico de la iglesia.
- El comité no debe ser demasiado grande—cinco a siete personas es lo ideal. Las personas pueden representar más de una categoría familiar.
- Especialmente para la primera reunión, reúnanse en un ambiente informal—quizá en el hogar de alguien o en una sala cómoda de la iglesia. Comiencen con una oración pidiendo la bendición de Dios.
- Proporcione refrigerios sencillos que incluyan agua o bebidas calientes o frías, algo ligero para picar como fruta fresca, galletas o nueces. Que sea atractivo, pero no complicado ni que requiera un gran esfuerzo.

- Para la primera reunión, dediquen tiempo a contarse sus historias. Esto no es una sesión de terapia, por lo que debe aclararse que cada persona compartirá solo lo que le resulte cómodo. Algunas pautas ayudarán: la confidencialidad debe respetarse y verse como un regalo mutuo. Puede ser bueno que el líder comience—iniciando con frases como: “Nací en..., me crié en un hogar (metodista, adventista del séptimo día, católico, o el que sea)”. Incluya otros aspectos como dónde estudió, los nombres de los hijos u otra información pertinente. Incluya cómo llegó a ser cristiano o adventista del séptimo día, o alguna historia agradable o graciosa de la infancia. Esto puede parecer una pérdida de tiempo. Pero puede sorprenderse al escuchar la historia de alguien que pensaba conocer desde hace mucho. El compartir nuestras historias es la forma en que nos conectamos y creamos vínculos. Esto hará que el trabajo conjunto fluya mejor. También facilitará que los miembros del comité sean sensibles a las necesidades de los demás.
- En todas las reuniones posteriores, dediquen una parte del tiempo—quizá 10 o 20 minutos—a reconectarse con los miembros del comité. Uno puede estar celebrando un acontecimiento importante. Otro puede necesitar apoyo por una necesidad especial. Estas son algunas preguntas que podrían hacerse para iniciar las reuniones:
 - ¿Quiénes son las personas que usted considera su familia cercana?
 - ¿Cómo viven su fe juntos como familia?
 - ¿Qué cree que la iglesia podría hacer para ayudar a su familia?
 - ¿Qué es lo que más le gusta de su familia?

Luego pasen a la agenda. Recuerde que están modelando la familia.

- Revisen los resultados de la encuesta de intereses.
- Hablen sobre las metas. ¿Qué desean lograr? ¿Responderá a una necesidad? ¿A quiénes intentan alcanzar? ¿Cómo pueden lograr sus metas?
- Oren por la bendición de Dios, planifiquen con sabiduría para que las personas no se agoten y el ministerio pueda ponerse en marcha pronto..

Un recurso importante para el líder de ministerios de la familia es el Family Ministries Planbook. Cada año se publica una nueva edición de este libro de recursos, que incluye programas, bosquejos de sermones, seminarios y mucho más que puede utilizarse como parte de su programa anual.

CUATRO OBJETIVOS DE UNA BUENA PRESENTACIÓN

1. **INFORMAR** – Las personas deben aprender algo que no sabían antes de asistir a su presentación.
2. **ENTRETENER** – ¡Las personas merecen no aburrirse!
3. **TOCAR LAS EMOCIONES** – La información que solo informa la mente nunca produce un cambio de actitud o de comportamiento.
4. **MOVER A LA ACCIÓN** – Si los participantes salen de su presentación sin el deseo de HACER algo diferente, ¡usted ha desperdiciado su tiempo y el de ellos!

MATERIALES IMPRESOS

- Distribúyalos solo cuando sean relevantes para la presentación.
- A veces es mejor no distribuir materiales impresos hasta el final de la reunión:
- el público no debería estar haciendo ruido con papeles mientras usted habla.
- Su audiencia no debería leer por adelantado y dejar de prestarle atención.
- No se limite a copiar la presentación de otra persona para sus materiales impresos.

INTRODUCCIÓN

- Averigüe quién lo presentará.
- Escriba su propia introducción.
- Contacte a la persona al menos dos días antes y entréguele la introducción.
- Pronuncie cualquier palabra poco común; verifique la exactitud de toda la información.
- No haga afirmaciones que no sean verdaderas.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LAS PRESENTACIONES

1. **Conócete a ti mismo** – El lenguaje corporal y el tono de voz constituyen el 93 % de tu credibilidad. ¿Te interesarías a ti mismo?
2. **Prepárate** – Conoce tu presentación, tu equipo y prepárate para imprevistos. Los proyectores siempre se quedan sin lámpara en medio de presentaciones importantes, así que ten una de repuesto y sabe cómo cambiarla.
3. **Examina tu discurso** – Usa expresiones directas y no busques impresionar; estás allí para comunicar.
4. **Llega temprano** – Tus invitados pueden estar esperando. Llega al menos media hora antes de la presentación para asegurarte de que todo esté preparado como deseas.
5. **Diles qué pueden esperar** – Explica claramente a los asistentes qué aprenderán durante la reunión y cómo podrán aplicar ese nuevo conocimiento. Los objetivos claros ayudan a que los participantes se mantengan enfocados en su responsabilidad como participantes activos.
6. **Menos es más** – Tu audiencia solo puede asimilar cierta cantidad de información, así que limita tus puntos principales. Siete puntos principales es, aproximadamente, el máximo que la audiencia puede asimilar y retener por completo.
7. **Mantén contacto visual** – Usa tarjetas de notas en lugar de un discurso totalmente escrito, para poder mirar al público y mantener contacto visual. Evita la tentación de LEER la presentación. La respuesta de tu audiencia será suficiente recompensa por atreverte.
8. **Sé dramático** – Usa palabras contundentes y estadísticas poco comunes. Tu presentación debe estar llena de afirmaciones simples y impactantes para mantener a la audiencia interesada. ¡La risa tampoco hace daño!
9. **Motiva** – Concluye tu presentación con un llamado a la acción. Dile a tu audiencia exactamente qué puede hacer como respuesta a tu presentación.
10. **Respira profundo y relájate** – No te encorves sobre el atril. Si estás detrás de uno, mantente erguido. Muévete. Usa gestos para dar énfasis. Recuerda que cómo dices algo es tan importante como lo que tienes que decir.

ENCUESTA DE PERFIL DE VIDA FAMILIAR

Nombre Fecha de Nac.

Grupo de edad: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Género: ☐ M ☐ F

Dirección

Teléfono (Casa) (Trabajo)

Bautizado IASD ☐ Si ☐ No

Si es Sí, membresía en la iglesia local

Si es No, ¿cuál es su trasfondo religioso/afiliación actual?

Estado civil:

☐ Soltero/a, nunca casado/a

☐ Soltero/a, divorciado/a

☐ Soltero/a, viudo/a

☐ Casado/a – Nombre del cónyuge Fecha de Nac.

☐ El/la cónyuge es Adventista – Membresía en la iglesia local

☐ El/la cónyuge no es Adventista

Hijos cuya residencia principal es con usted:

Nombre Fecha de Nac.

Grado escolar Escuela a la que asiste

Bautizado IASD? Membresía en la iglesia local

Nombre Fecha de Nac.

Grado escolar Escuela a la que asiste

Bautizado IASD? Membresía en la iglesia local

Hijos cuya residencia principal está en otro lugar:

Nombre Fecha de Nac.

Bautizado IASD? Membresía en la iglesia local

Nombre Fecha de Nac.

Bautizado IASD? Membresía en la iglesia local

Otros miembros de la familia que viven con usted:

Nombre Fecha de Nac.

Bautizado IASD? Membresía en la iglesia local

Relación familiar

Nombre Fecha de Nac.

Bautizado IASD? Membresía en la iglesia local

Relación familiar

¿Cuál es lo más significativo que el Comité de Ministerios de la Familia podría hacer este año para atender los intereses/necesidades de su familia?

.....
.....

Estoy interesado/a en Ministerios de la Familia y estoy dispuesto/a a ayudar mediante:

- ☐ Llamadas telefónicas según sea necesario
- ☐ Participación en sesiones de planificación
- ☐ Proveer transporte
- ☐ Preparación para eventos
- ☐ Ayuda con comidas/refrigerios
- ☐ Cuidado de niños
- ☐ Publicidad
- ☐ Otro
- ☐ Presentar conferencias/clases/seminarios/talleres u otras presentaciones

Área(s) de interés

.....

PERFIL DE VIDA FAMILIAR

Iglesia Fecha

CATEGORÍA FAMILIAR

Miembros activos

- ☐ Con hijos menores de 18
- ☐ Sin hijos menores de 18

Casados/as – El/la cónyuge es miembro

- ☐ Edades 18-30
- ☐ Edades 31-50
- ☐ Edades 51-60
- ☐ Edades 61-70
- ☐ Edades 71 +

Soltero/a – Nunca casado/a

- ☐ Edades 18-30
- ☐ Edades 31-50
- ☐ Edades 51-60
- ☐ Edades 61-70
- ☐ Edades 71 +

Miembros inactivos

- ☐ Con hijos menores de 18
- ☐ Sin hijos menores de 18

Casados/as – El/la cónyuge no es miembro

- ☐ Edades 18-30
- ☐ Edades 31-50
- ☐ Edades 51-60
- ☐ Edades 61-70
- ☐ Edades 71 +

Soltero/a – Divorciado/a

- ☐ Edades 18-30
- ☐ Edades 31-50
- ☐ Edades 51-60
- ☐ Edades 61-70
- ☐ Edades 71 +

ENCUESTA DE INTERESES DE MINISTERIOS DE LA FAMILIA

Grupo de edad: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Género: ☐ M ☐ F

De los temas a continuación, por favor seleccione los cinco que sean de mayor interés para usted. Coloque una marca delante de cada uno que seleccione:

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Preparación para el matrimonio | <input type="radio"/> Vida de adoración y devocional |
| <input type="radio"/> Finanzas familiares | <input type="radio"/> Comunicación |
| <input type="radio"/> Disciplina en el hogar | <input type="radio"/> Vida del adulto soltero/a |
| <input type="radio"/> Crianza de adolescentes | <input type="radio"/> Mejora de la autoestima |
| <input type="radio"/> Preparación para el parto | <input type="radio"/> Resolución de la ira y el conflicto |
| <input type="radio"/> Recuperación después del divorcio | <input type="radio"/> Televisión y medios |
| <input type="radio"/> Crianza monoparental | <input type="radio"/> Preparación para la jubilación |
| <input type="radio"/> Sexualidad | <input type="radio"/> Problemas de dependencia química |
| <input type="radio"/> Enriquecimiento matrimonial | <input type="radio"/> Familias reconstituidas |
| <input type="radio"/> Recuperación del duelo | <input type="radio"/> Muerte y proceso de morir |
| <input type="radio"/> Comprensión de los temperamentos | <input type="radio"/> Afrontar la viudez |
| <input type="radio"/> Otro (Por favor indique): | |

Conferencistas/presentadores sugeridos:

Nombre

Dirección Teléfono

Área(s) de especialidad

¿Qué hora del día y qué día de la semana le resulta mejor para asistir a un programa de 1½ a 2 horas sobre uno de los temas anteriores? (Marque los períodos correspondientes.)

	Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
Mañana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tarde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ENCUESTA COMUNITARIA SOBRE EDUCACIÓN PARA LA VIDA FAMILIAR

1. ¿Cuál cree usted que es el problema número uno que enfrentan las familias en esta comunidad en este momento?

2. ¿Consideraría asistir a alguno de estos Seminarios de Vida Familiar si se ofrecieran en esta área? (Seleccione todos los que desee.)

- ☐ Cómo manejar el conflicto
- ☐ Comunicación en el matrimonio
- ☐ Enriquecimiento o retiro matrimonial
- ☐ Comprensión de los niños
- ☐ Autoestima
- ☐ Habilidades para la crianza
- ☐ Cómo tratar con adolescentes
- ☐ Clase de preparación para el parto
- ☐ Otro (Por favor especifique)
- ☐ Recuperación después del divorcio
- ☐ Manejo del estrés
- ☐ Fin de semana para superar la soledad
- ☐ Finanzas familiares
- ☐ Recuperación del duelo
- ☐ Manejo del tiempo y prioridades de la vida
- ☐ Planificación para la jubilación

3. ¿Qué hora del día y qué día de la semana le resulta mejor para asistir a un programa de 1½ a 2 horas sobre uno de los temas anteriores? (Marque los períodos correspondientes.)

	Dom.	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.
Mañana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Para fortalecer esta encuesta, nos ayudaría obtener la siguiente información sobre usted:

Género: ☐ M ☐ F

Edad: (Por favor marque el grupo correspondiente.)

- ☐ 17 or under ☐ 19-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

¿Tiene hijos menores de 18 años que vivan en su hogar? ☐ Si ☐ No

Estado civil:

- ☐ Nunca casado/a
- ☐ Separado/a
- ☐ Viudo/a
- ☐ Casado/a
- ☐ Divorciado/a
- ☐ Casado/a nuevamente después del divorcio

©2026 Se concede permiso para copiar para uso de la iglesia local.

EJEMPLO DE EVALUACIÓN

1. ¿Qué fue lo que más le inspiró de este taller?

.....

2. ¿Qué aprendió que no sabía antes?

.....

3. ¿Se presentaron los conceptos de este taller de manera clara?

.....

4. ¿Qué actividad/sección fue de menor valor para usted?

.....

5. ¿Cómo podría mejorarse este taller?

.....

6. En una escala del 1 al 5, donde 1 significa generalmente insatisfecho/a y 5 muy satisfecho/a, ¿cómo calificaría este taller? Encierre en un círculo una opción.

- | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 |
| Generalmente insatisfecho/a | Algo insatisfecho/a | Algo satisfecho/a | Generalmente satisfecho/a | Muy satisfecho/a |

7. ¿Quién realizó esta evaluación?

Grupo de Edad: ☐ 18-30 ☐ 31-40 ☐ 41-50 ☐ 51-60 ☐ 61-70 ☐ 71+

Género: ☐ M ☐ F

Estado civil:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Nunca casado/a | <input type="radio"/> Casado/a |
| <input type="radio"/> Separado/a | <input type="radio"/> Divorciado/a |
| <input type="radio"/> Viudo/a | |

¿Cuánto tiempo ha estado casado/a, divorciado/a, separado/a o viudo/a?

..... Años Meses

¡Gracias por sus comentarios sinceros; nos ayudarán en la planificación de futuros talleres!

APÉNDICE B:

DECLARACIONES

VOTADAS

Las siguientes *declaraciones votadas* son posiciones oficiales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

• AFIRMACIÓN DEL MATRIMONIO.....	173
• UNA AFIRMACIÓN DEL DON DE LA SEXUALIDAD DADO POR DIOS	175
• CREENCIA FUNDAMENTAL SOBRE EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA.....	178
• PAUTAS PARA LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA AL RESPONDER A LOS CAMBIOS CULTURALES EN TORNO A LA HOMOSEXUALIDAD Y OTRAS PRÁCTICAS SEXUALES ALTERNATIVAS	179
• DECLARACIÓN SOBRE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL	187
• DECLARACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA FAMILIAR	190
• DECLARACIÓN SOBRE EL HOGAR Y LA FAMILIA	193
• DECLARACIÓN SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD	194
• DECLARACIÓN SOBRE LAS RELACIONES HUMANAS.....	195
• DECLARACIÓN SOBRE EL RACISMO	196
• DECLARACIÓN SOBRE LA CONDUCTA SEXUAL	198
• DECLARACIÓN SOBRE LA VISIÓN BÍBLICA DE LA VIDA NO NACIDA Y SUS IMPLICACIONES PARA EL ABORTO	200
• DECLARACIÓN SOBRE EL CUIDADO Y LA PROTECCIÓN DE LOS NIÑOS.....	205
• DECLARACIÓN SOBRE EL TRANSGENERISMO.....	208

AFIRMACIÓN DEL MATRIMONIO

Las cuestiones relacionadas con el matrimonio solo pueden verse en su verdadera luz cuando se consideran a la luz del ideal divino para el matrimonio. El matrimonio fue establecido divinamente en el Edén y afirmado por Jesucristo como una unión monógama y heterosexual, para toda la vida, de compañerismo amoroso entre un hombre y una mujer. En la culminación de Su actividad creadora, Dios formó a la humanidad como varón y hembra a Su propia imagen; e instituyó el matrimonio, una unión basada en pacto de los dos géneros, física, emocional y espiritualmente, descrita en las Escrituras como “una sola carne”.

Surgiendo de la diversidad de los dos géneros humanos, la unidad del matrimonio representa de manera singular la unidad dentro de la diversidad de la Deidad. A lo largo de las Escrituras, la unión heterosexual en el matrimonio es elevada como símbolo del vínculo entre la Deidad y la humanidad. Es un testimonio humano del amor abnegado de Dios y de Su pacto con Su pueblo. La afiliación armoniosa de un hombre y una mujer en el matrimonio proporciona un microcosmos de unidad social que ha sido honrado a lo largo del tiempo como un ingrediente central de sociedades estables. Además, el Creador dispuso que la sexualidad matrimonial no solo sirviera a un propósito unitivo, sino también a la propagación y perpetuación de la familia humana. En el propósito divino, la procreación surge de y está entrelazada con el mismo proceso mediante el cual el esposo y la esposa pueden hallar gozo, placer y plenitud física. A un esposo y una esposa cuyo amor les ha permitido conocerse en un vínculo sexual profundo puede confiárseles un hijo. Su hijo es una manifestación viviente de su unidad. El niño en crecimiento prospera en el ambiente de amor y

unidad matrimonial en el que fue concebido y se beneficia de una relación con cada uno de los padres naturales.

La unión monógama en el matrimonio de un hombre y una mujer es afirmada como el fundamento divinamente ordenado de la familia y de la vida social, y como el único ámbito moralmente apropiado para la expresión sexual íntima genital o relacionada. Sin embargo, el estado del matrimonio no es el único plan de Dios para satisfacer las necesidades relacionales humanas ni para conocer la experiencia de familia. La soltería y la amistad entre personas solteras también forman parte del diseño divino. El compañerismo y el apoyo de los amigos ocupan un lugar importante en ambos testamentos bíblicos. La comunión de la Iglesia, la casa de Dios, está disponible para todos, independientemente de su estado civil. No obstante, la Escritura establece una clara demarcación social y sexual entre tales relaciones de amistad y el matrimonio.

A esta visión bíblica del matrimonio la Iglesia Adventista del Séptimo Día se adhiere sin reservas, creyendo que cualquier disminución de esta elevada visión implica, en esa misma medida, una disminución del ideal celestial. Debido a que el matrimonio ha sido corrompido por el pecado, la pureza y la belleza del matrimonio tal como fue diseñado por Dios necesitan ser restauradas. Mediante la apreciación de la obra redentora de Cristo y la obra de Su Espíritu en los corazones humanos, el propósito original del matrimonio puede ser recuperado, y la experiencia agradable y saludable del matrimonio puede ser realizada por un hombre y una mujer que unen sus vidas en el pacto matrimonial.

Esta declaración fue aprobada y votada por el Comité Administrativo de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día (ADCOM) el 23 de abril de 1996. * Traducido directamente del original en inglés.

UNA AFIRMACIÓN DEL DON DE LA SEXUALIDAD DADO POR DIOS

Los seres humanos fueron creados a imagen de un Dios relacional y diseñados para disfrutar de una relación íntima con su Creador y entre sí (Gén. 1:26, 27; Mat. 22:37-39; Juan 17:3; 1 Juan 4:11, 12). Desde el principio, Dios formó a la humanidad en dos géneros, varón y hembra (Gén. 1:27). Magníficas expresiones de Su genio creador, el hombre y la mujer despertaron Su más profunda satisfacción y entusiasta aprobación. Ambos eran seres sexuales por su propia naturaleza, y Dios quiso que se regocijaran en su condición de varón o de hembra. Su obra creadora fue “muy buena” (Gén. 1:31). No había nada incompleto ni vergonzoso en lo que Él había hecho. La masculinidad y la feminidad proporcionan una base fundamental para que los seres humanos definan su identidad personal y sus relaciones con Dios y con los demás (Sal. 8:3-6; 100:3; Isa. 43:1, 3, 4; Jer. 1:5; 1 Juan 4:7, 8).

Dios creó al varón y a la mujer para complementarse mutuamente (Gén. 2:18, 20-22). En el Edén, ambos compartieron por igual la imagen y la bendición de Dios. Juntos recibieron la responsabilidad de ejercer dominio y cuidado sobre la tierra, y de la procreación (Gén. 1:26-28). Fueron creados con un anhelo y deseo intrínsecos el uno por el otro, física, sexual, emocional, psicológica y espiritualmente (Gén. 2:23-25; Prov. 5:18, 19; Cantares 2:16, 17; 4:9). Con la creación de los sexos, cada uno llegó a comprenderse a sí mismo y al otro (Gén. 2:23). En el momento en que se encontraron por primera vez, el anhelo del corazón y del alma de Adán por la asociación y la comunión íntima estalló

en una gozosa exclamación: “Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne” (Gén. 2:23). De inmediato se reconocieron mutuamente como compañeros, contrapartes, personas capaces de satisfacer las necesidades del otro. Cada uno vio en el otro a alguien correspondiente a su ser, igual pero diferente, alguien a quien amar y que amaría a su vez (Gén. 2:18, 20b-23).

La Biblia presenta una visión integral del ser humano sin dicotomía entre cuerpo y espíritu (Gén. 2:27; Sal. 63:1; 84:1, 2; 1 Tes. 5:23). Tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, la sexualidad es claramente considerada un don valioso de Dios, que debe recibirse con gratitud y disfrutarse libremente dentro de la relación matrimonial (Gén. 1:24, 25; Prov. 5:15-19; Cantares 2:16; 4:16-5:1; 1 Cor. 7:1-5). La expresión sexual dentro del matrimonio se presenta como sana y honorable (Sal. 139:13-16; Cantares 4:10-16; 7:1-9; 1 Cor. 6:19). La actitud positiva de la Escritura hacia la sexualidad humana se confirma además mediante el uso de la imagen de la intimidad matrimonial para describir la relación de Dios con Su pueblo (Isa. 54:5; 62:4, 5; Jer. 3:14; Eze. 16:8; Ose. 2:19, 20; Apoc. 19:6-9).

En el matrimonio, Dios dispuso que un hombre y una mujer se unieran de por vida mediante una promesa de pacto (Gén. 2:24, 25; Cantares 2:16; Mal. 2:13, 14; Mat. 19:4-6). Esta relación matrimonial se describe como una sola carne (Gén. 2:24; Mat. 19:5) y presupone una unión sexual (1 Cor. 7:1-6). La Escritura afirma el placer sexual entre esposo y esposa por sus propósitos unitivos, aparte de la procreación. Dios quiso que la relación sexual uniera al esposo y a la esposa al brindarse mutuamente compañerismo, apoyo emocional, plenitud espiritual, gozo y placer sexual (Gén. 2:24, 25; Prov. 5:15-19; Ecl. 9:9; Cantares 4:16-5:1; Efe. 5:21-33). El matrimonio amoroso y la unión sexual fueron también el marco elegido por Dios para la procreación (Gén. 1:28; 4:1). Tal relación proporciona el entorno más seguro para el cuidado y la crianza de los hijos (Efe. 6:4).

La intimidad sexual encuentra su significado más profundo en relaciones esposo-esposa caracterizadas por el amor, la cercanía, la mutualidad y el compromiso. En el diseño de Dios, la relación sexual es una relación de respeto, deseo mutuo y consentimiento, y de satisfacción amorosa de las necesidades del otro (Prov. 5:15-23; Cantares 2:16-17; 4:16-5:1; 7:8-10; Mal. 2:15; 1 Cor. 7:3-5). En el contexto de su compromiso con Cristo y entre sí, las parejas toman decisiones juntas acerca de su experiencia sexual. Los principios bíblicos de la mutua sujeción (Efe. 5:21) y del cuidado considerado por las necesidades y deseos del otro (Fil. 2:4) ayudan a las parejas a llegar a decisiones que resulten satisfactorias tanto para el esposo como para la esposa. Toda práctica sexual que dañe o amenace la salud y el bienestar físico, emocional o espiritual de uno o ambos cónyuges viola la elevada visión bíblica de la persona y su llamado a cuidar el cuerpo como obra de Dios y morada Suya (Gén. 2:25; Sal. 63:1; 139:13-16; 1 Cor. 3:16-17).

Al contemplar Su creación, Dios observó: “No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él” (Gén. 2:18). Aunque el relato de la creación establece el matrimonio

como la respuesta principal de Dios a la soledad (Gén. 2:24), en un sentido más amplio la soledad se disipa mediante la conexión con Dios y con otros seres humanos en relaciones mutuamente satisfactorias (Rom. 14:7). Todos los seres humanos fueron creados para la vida en comunidad, donde personas cuyas diferencias de otro modo las separarían son unidas como una sola en Jesucristo (Rom. 12:4-5; 1 Cor. 12:12, 13; Gál. 3:28; Efe. 2:14-22; 4:1-6). Aunque algunos, por elección o circunstancia, permanecen solteros, pueden experimentar plenitud como individuos, conectarse con otros mediante la familia y los amigos, y dar gloria a Dios como hombres y mujeres solteros (Mat. 19:12; 1 Cor. 7:7, 8). La intimidad sexual está reservada para un esposo y una esposa cuya relación está protegida por una promesa de pacto (Prov. 5:15-19; Cantares 2:6, 7; 3:5; 8:3, 4; 4:12; 8:8-10; Ose. 3:3).

Como resultado del pecado, la sexualidad ha sido devaluada y, en muchos casos, separada violentamente de la intimidad, el amor y la relación de pacto. Debido a que la sexualidad es un vehículo tan poderoso para la conexión, y porque es una parte tan intrínseca de la naturaleza integral del ser humano, cuando es dañada, degradada, abusada, mal utilizada o falsificada, las repercusiones tienen un impacto enorme en las personas y en sus relaciones. La Escritura clama contra tal distorsión. Llama a los cristianos a huir de la inmoralidad sexual y, por la gracia de Dios, a avanzar hacia la restauración plena de Su diseño original para la sexualidad (Prov. 5:15-20; Ose. 2:2; 6:1-3; 1 Cor. 6:15-20; Gál. 5:16-26; Efe. 5:3-10, 21-33; Col. 3:1-19; 1 Tes. 5:23, 24).

Aunque condena como pecado nuestros fracasos egoístas de reflejar las normas divinas para la sexualidad, la Escritura demuestra la disposición de Jesús para perdonar a quienes se arrepienten de pecados sexuales. El poder renovador y el amor de Dios han permitido que muchos experimenten una transformación desde la quebrantamiento sexual hacia la sanidad, la plenitud y la paz (Luc. 7:36-50; Juan 4:4-28; 8:1-11).

CREENCIA FUNDAMENTAL SOBRE EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA

El matrimonio fue establecido divinamente en el Edén y afirmado por Jesús como una unión para toda la vida entre un hombre y una mujer en amoroso compañerismo. Para el cristiano, el compromiso matrimonial es con Dios así como con el cónyuge, y debe contraerse únicamente entre un hombre y una mujer que compartan una fe común. El amor mutuo, el honor, el respeto y la responsabilidad constituyen el tejido de esta relación, la cual debe reflejar el amor, la santidad, la cercanía y la permanencia de la relación entre Cristo y Su iglesia. En cuanto al divorcio, Jesús enseñó que quien se divorcia de su cónyuge, salvo por causa de fornicación, y se casa con otra persona, comete adulterio. Aunque algunas relaciones familiares pueden no alcanzar el ideal, un hombre y una mujer que se comprometen plenamente el uno con el otro en Cristo mediante el matrimonio pueden alcanzar una unidad amorosa mediante la guía del Espíritu y el cuidado de la iglesia. Dios bendice a la familia y desea que sus miembros se ayuden mutuamente hacia una madurez plena. El aumento de la cercanía familiar es una de las características del mensaje final del evangelio. Los padres deben criar a sus hijos para que amen y obedezcan al Señor. Mediante su ejemplo y sus palabras deben enseñarles que Cristo es un guía amoroso, tierno y solícito que desea que lleguen a ser miembros de Su cuerpo, la familia de Dios, que incluye tanto a personas solteras como casadas. (Gén. 2:18-25; Éxo. 20:12; Deut. 6:5-9; Prov. 22:6; Mal. 4:5, 6; Mat. 5:31, 32; 19:3-9, 12; Mar. 10:11, 12; Juan 2:1-11; 1 Cor. 7:7, 10, 11; 2 Cor. 6:14; Efe. 5:21-33; 6:1-4).

Creencias Fundamentales de los Adventistas del Séptimo Día, n.º 23, Matrimonio y la Familia. 6 de julio de 2015, Sesión de la Asociación General (GCC 15-1046). * Traducido directamente del original en inglés.

PAUTAS PARA LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA AL RESPONDER A LOS CAMBIOS CULTURALES EN TORNO A LA HOMOSEXUALIDAD Y OTRAS PRÁCTICAS SEXUALES ALTERNATIVAS

EL IDEAL DIVINO DE LA SEXUALIDAD Y EL MATRIMONIO

Los temas relacionados con la sexualidad humana y el matrimonio pueden verse en su verdadera luz cuando se consideran a la luz del ideal divino para la humanidad. La actividad creadora de Dios culminó al hacer a la humanidad a Su propia imagen como varón y hembra e instituir el matrimonio. El matrimonio, como un maravilloso don divino para la humanidad, es una unión basada en pacto de los dos géneros, física, emocional y espiritualmente, denominada en la Escritura como “una sola carne”. Jesucristo afirmó que el matrimonio es monógamo y heterosexual, una unión para toda la vida de amoroso compañerismo entre un hombre y una mujer. Además, a lo largo de la Escritura, tal unión heterosexual en el matrimonio se eleva como símbolo del vínculo entre la Deidad y la

humanidad.

La relación armoniosa de un hombre y una mujer en el matrimonio proporciona un microcosmos de unidad social que ha sido honrado a lo largo del tiempo como un ingrediente central de sociedades estables. El Creador quiso que la sexualidad matrimonial no solo sirviera un propósito unitivo, sino también que brindara gozo, placer y plenitud física. Al mismo tiempo, es a un esposo y una esposa cuyo amor les ha permitido conocerse en un vínculo sexual profundo que puede confiárseles un hijo. Su hijo, una manifestación viviente de su unidad, prospera en el ambiente de amor y unidad matrimonial y se beneficia de una relación con cada uno de los padres naturales.

Mientras que la unión monógama en el matrimonio de un hombre y una mujer es afirmada como el fundamento divinamente ordenado de la familia y de la vida social, y como el único ámbito moralmente apropiado para la expresión sexual íntima,¹ la soltería y la amistad entre personas solteras también están dentro del diseño divino. Sin embargo, la Escritura establece una distinción entre la conducta aceptable en las relaciones de amistad y la conducta sexual en el matrimonio.

Lamentablemente, la sexualidad humana y el matrimonio han sido corrompidos por el pecado. Por lo tanto, la Escritura no se centra solo en los aspectos positivos de la sexualidad humana, sino también en las expresiones equivocadas de la sexualidad y su impacto negativo en las personas y la sociedad. Advierte a los seres humanos acerca de conductas sexuales destructivas tales como la fornicación, el adulterio, las intimidades homosexuales, el incesto y la poligamia (p. ej., Mat 19:1-12; 1 Cor 5:1-13; 6:9-20; 7:10-16, 39; Heb 13:4; Apoc 22:14, 15) y los llama a hacer lo que es bueno, saludable y beneficioso.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día se adhiere sin reservas al ideal divino de relaciones sexuales puras, honorables y amorosas dentro del matrimonio heterosexual, creyendo que cualquier disminución de esta elevada visión es perjudicial para la humanidad. También cree que los ideales de pureza y belleza del matrimonio, tal como fue diseñado por Dios, necesitan ser enfatizados. Mediante la obra redentora de Cristo, el propósito original del matrimonio puede ser recuperado, y la experiencia agradable y saludable del matrimonio puede ser realizada por un hombre y una mujer que unen sus vidas en un pacto matrimonial para toda la vida.

LA IGLESIA Y LA SOCIEDAD

La Iglesia Adventista del Séptimo Día cree que ha sido llamada a la existencia por Dios para proclamar el evangelio eterno a todo el mundo e invitar a las personas en todas partes a estar preparadas para la segunda venida de Jesús. La Iglesia cumple la misión de Dios alrededor del mundo, enseñando, predicando, cuidando y sirviendo actualmente en más de 200 naciones. La Iglesia Adventista del Séptimo Día no tiene una declaración de credo: cree que sus enseñanzas descansan únicamente en la autoridad de la Biblia.

Sin embargo, resume esas creencias en una Declaración de Creencias Fundamentales, actualmente 28 en número. Central para la comprensión de la Iglesia sobre el plan de Dios para ordenar la sociedad humana es su enseñanza sobre “El Matrimonio y la Familia”.²

Debido a que los adventistas del séptimo día viven, trabajan y ministran en todas partes del mundo, los adventistas del séptimo día, como individuos, y las instituciones por medio de las cuales la Iglesia cumple la misión de Dios se relacionan e interactúan con todos los niveles de gobierno humano. La Biblia instruye a los cristianos a obedecer las leyes promulgadas por el gobierno civil, y donde sea moralmente posible, los miembros adventistas del séptimo día y las organizaciones de la Iglesia procurarán estar sujetos a las autoridades gobernantes, aun cuando busquen consejo acerca de cómo responder cuando las demandas del gobierno entren en conflicto con las verdades de la Biblia y las Creencias Fundamentales de la Iglesia.

LA RELACIÓN DE LA IGLESIA CON LA LEGISLACIÓN CIVIL SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD Y LAS CONDUCTAS SEXUALES ALTERNATIVAS

La Palabra de Dios está llena de instrucción e ilustración acerca de la relación del creyente con la autoridad y la jurisdicción del gobierno civil. Debido a que la Iglesia Adventista del Séptimo Día valora la totalidad de la Palabra de Dios como su autoridad suprema para la verdad, la doctrina y el estilo de vida, siempre procura reflejar en su enseñanza y práctica el mensaje completo de la Escritura respecto a la interacción apropiada con el gobierno civil. Con ese fin, la Iglesia periódicamente ofrece consejo a individuos, líderes e instituciones eclesíásticas cuando las demandas del gobierno civil y las enseñanzas de la Biblia parecen estar en conflicto. Este documento se enfoca en la creciente brecha entre las disposiciones de algunos gobiernos civiles y las creencias de la Iglesia Adventista del Séptimo Día acerca de las conductas sexuales aceptables.

Los siguientes principios, aunque no son exhaustivos, sustentan la aplicación consistente que hace la Iglesia de las verdades bíblicas a las sociedades y culturas en las que opera y a los gobiernos a los que responde. Estos principios serán especialmente importantes para enmarcar, para un ministerio u organización de la Iglesia, una respuesta apropiada a cualquier nivel de gobierno civil que pueda intentar imponer a la Iglesia sus percepciones de prácticas sexuales legal y moralmente aceptables.

1. Todos los gobiernos humanos existen por la provisión y el permiso de Dios.

El apóstol Pablo instruye claramente tanto a los cristianos individuales como a la Iglesia a colocarse voluntariamente en sujeción a los gobiernos humanos que han sido ordenados por Dios para preservar las libertades dadas por Dios, promover la justicia, preservar el orden social y cuidar de los desfavorecidos (véase Rom 13:1-3). En la medida en que actúen en armonía con los valores y principios expresados en la Palabra de Dios, los gobiernos civiles merecen el respeto y la obediencia de los

creyentes individuales y de la Iglesia como cuerpo. Donde sea posible, los adventistas del séptimo día, como individuos, y las organizaciones de la Iglesia en un estado o nación procurarán, por su conducta y declaraciones, ser entendidos como ciudadanos leales, participando en los derechos y responsabilidades de la ciudadanía. Además, se instruye a los creyentes a orar por quienes están en autoridad civil (1 Tim 2:1, 2) para que los creyentes puedan practicar las virtudes del reino de Dios.

2. **Aunque la autoridad del gobierno humano se deriva de la autoridad de Dios, las demandas y jurisdicciones de los gobiernos humanos nunca son, en última instancia, definitivas ni para los creyentes individuales ni para la Iglesia.** Tanto los creyentes individuales como la Iglesia deben lealtad suprema a Dios mismo. En aquellas ocasiones en que las demandas del gobierno civil entren directamente en conflicto y contradigan la enseñanza de la Palabra de Dios tal como la entiende la Iglesia Adventista del Séptimo Día, tanto la Iglesia como sus miembros están obligados por esa misma Palabra de Dios a obedecer sus preceptos antes que los del gobierno humano (Hech 5:29). Esta expresión de una lealtad superior se limita únicamente a la demanda gubernamental que contradice la Palabra de Dios, y no disminuye ni elimina de otro modo la obligación de la Iglesia o de los creyentes individuales de vivir en sujeción a la autoridad civil en otros asuntos.
3. **Debido a que los creyentes individuales y la Iglesia organizada disfrutan de los derechos y libertades que Dios les ha dado y que el gobierno civil ha ratificado, pueden participar plenamente en los procesos mediante los cuales las sociedades organizan la vida social, proveen orden público y electoral y estructuran las relaciones civiles.** Esto puede incluir una articulación clara de las creencias de la Iglesia en asuntos tales como (1) la preservación de la libertad de conciencia; (2) la protección de los débiles y desfavorecidos; (3) la responsabilidad del estado de promover la justicia y los derechos humanos; (4) el estado del matrimonio divinamente ordenado entre un hombre y una mujer y la familia que resulta de esta unión; y (5) los valores de los principios y prácticas de salud dados por Dios para fortalecer el bienestar social y económico del estado. Ni los adventistas del séptimo día, como individuos, ni las congregaciones, instituciones y entidades mediante las cuales participan en la misión que Dios les ha dado deben renunciar a sus privilegios y derechos como resultado de la oposición a su lealtad a la enseñanza bíblica. Con su larga historia de defender la libertad religiosa y la libertad de adoración alrededor del mundo, la Iglesia Adventista del Séptimo Día defiende los derechos de todas las personas, de cualquier fe, a seguir los dictados de su conciencia y a participar en las prácticas religiosas a las que esa fe les impulse.
4. **Debido a que la Iglesia Adventista del Séptimo Día cree y practica una comprensión integral del evangelio de Jesucristo, sus organizaciones evangelísticas, educativas, editoriales, médicas y de otros ministerios son expresiones integrales e inseparables**

del cumplimiento de la comisión dada por Jesús: “Id, pues, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado” (Mat 28:19, 20, ESV). Aunque las congregaciones adventistas del séptimo día, los ministerios de publicaciones y medios, las instituciones educativas, los hospitales y centros médicos, y las organizaciones de ministerio parecen compartir ciertas similitudes con otras instituciones sociales y culturales, históricamente han sido organizadas y continúan siendo organizadas sobre una base de fe y misión. Existen con el propósito expreso de comunicar el conocimiento salvador de Jesucristo por medio de sus múltiples métodos e iniciativas, y de promover la misión de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, y deben gozar de todos los privilegios y libertades otorgados a la organización religiosa de la cual son partes esenciales. La Iglesia Adventista del Séptimo Día afirma y defiende enérgicamente la inseparabilidad de sus diversas formas de misión, e insta a todos los gobiernos civiles a otorgar a cada una de sus organizaciones y entidades los derechos de conciencia y la libertad de práctica religiosa afirmados en la Declaración de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas y garantizados en las constituciones de la mayoría de los estados del mundo.

- 5. En su interacción con los gobiernos civiles y las sociedades, tanto la Iglesia como los adventistas del séptimo día, como individuos, deben conducirse como representantes del reino de Cristo, manifestando Sus características de amor, humildad, honestidad, reconciliación y compromiso con las verdades de la Palabra de Dios.** Todo ser humano, de cualquier género, raza, nacionalidad, clase social, fe u orientación sexual, merece ser tratado con respeto y dignidad por la Iglesia Adventista del Séptimo Día y por las entidades y organizaciones mediante las cuales cumple la misión de Dios. Debido a que se define como el cuerpo de Cristo, quien “murió por nosotros” “siendo aún pecadores” (Rom 5:8), la Iglesia se exige a sí misma los más altos estándares de palabra y conducta hacia todos los seres humanos. Reconociendo que Dios es el Juez supremo de todas las personas, la Iglesia cree en la oportunidad de que todas las personas sean incluidas en el reino de los cielos al reconocer y abandonar su pecaminosidad, confesar a Cristo como Señor, aceptar Su justicia en lugar de la propia, procurar obedecer Sus mandamientos y vivir Su vida de servicio. La Iglesia afirma su derecho a describir ciertas conductas, estilos de vida y las organizaciones que los promueven como contrarios a la Palabra de Dios. Sin embargo, la Iglesia también es responsable de diferenciar claramente entre su crítica de esas creencias y conductas, y su respeto por las personas que expresan esas creencias y conductas. La Iglesia no aprueba ni permitirá que sus declaraciones públicas sobre asuntos de preocupación social se caractericen como desprecio o humillación verbal de aquellos con quienes discrepa. Al ejercer sus libertades, el discurso público de la Iglesia debe manifestar la gracia siempre vista en Jesús. Se exhorta a todas las entidades y organizaciones adventistas del séptimo día, así como a los miembros

individuales de la Iglesia, a expresar su respeto por individuos o grupos de personas con cuya conducta y opiniones se vean obligados a discrepar por lealtad a la Palabra de Dios. La Iglesia gana la credibilidad para participar en asuntos sociales y nacionales difíciles por su clara identificación de sí misma como una entidad redentora.

A la luz de los principios anteriores derivados de la Palabra de Dios, la Iglesia Adventista del Séptimo Día procura ofrecer consejo a congregaciones, organizaciones y entidades de la Iglesia, y a quienes dirigen organizaciones y entidades de la Iglesia. Los complejos asuntos que rodean las respuestas de los gobiernos civiles a la realidad de la homosexualidad y las prácticas sexuales alternativas en la sociedad contemporánea subrayan la importancia de este consejo.

LOS DESAFÍOS DE LA LEGISLACIÓN ESTATAL

En un número creciente de naciones, los gobiernos promulgan protecciones legislativas o judiciales especiales para prevenir lo que consideran conductas discriminatorias. Esas protecciones a veces parecen menoscabar los derechos de libertad religiosa de pastores, líderes y organizaciones de la Iglesia adventista del séptimo día para contratar personas, realizar bodas, ofrecer beneficios laborales, publicar material misional, hacer declaraciones públicas y proporcionar educación o vivienda educativa sobre la base de la enseñanza adventista del séptimo día acerca de la pecaminosidad de las conductas sexuales prohibidas por la Escritura.

Por el contrario, en varias naciones, las prácticas homosexuales o alternativas de conducta sexual resultan en duras sanciones impuestas por la ley. Aunque las instituciones y los miembros adventistas del séptimo día pueden abogar apropiadamente por preservar la institución única y dada por Dios del matrimonio heterosexual en sus sociedades y códigos legales, es la posición de la Iglesia tratar a quienes practican conductas sexuales homosexuales o alternativas con el amor redentor enseñado y vivido por Jesús.

LAS LIBERTADES MORALES Y RELIGIOSAS DE LA IGLESIA

La Iglesia Adventista del Séptimo Día alentará a todas sus congregaciones, empleados, líderes de ministerio, organizaciones y entidades a sostener las enseñanzas de la iglesia y las prácticas basadas en la fe en la membresía de la Iglesia, el empleo, la educación y las ceremonias matrimoniales, incluyendo officiar bodas. Estas enseñanzas y prácticas basadas en la fe, fundamentadas en las instrucciones bíblicas sobre la sexualidad humana, son igualmente aplicables a las relaciones heterosexuales y homosexuales. Es inconsistente con la comprensión de la Iglesia acerca de la enseñanza bíblica admitir en la membresía o mantener en la membresía a personas que practican conductas sexuales incompatibles con las enseñanzas bíblicas. Tampoco es aceptable que pastores o iglesias adventistas

proporcionen servicios o instalaciones para bodas a parejas del mismo sexo.

Al sostener estos estándares bíblicos, la Iglesia se apoya en las exenciones basadas en la fe que por lo general y tradicionalmente otorga el gobierno civil a las organizaciones religiosas y a sus ministerios afiliados para organizarse según su comprensión de la verdad moral. La Iglesia también procurará proporcionar asesoría legal y recursos a líderes, organizaciones y entidades de la Iglesia para que operen en armonía con su comprensión bíblica de la sexualidad humana.

Se aconseja a los líderes congregacionales, empleados de la Iglesia, líderes de ministerio e instituciones que revisen cuidadosamente las políticas existentes de la Iglesia con respecto a la membresía, el empleo y la educación para asegurar que las prácticas locales estén en armonía con las enseñanzas expresadas por la Iglesia acerca de la conducta sexual. La expresión y aplicación consistentes de las políticas y enseñanzas organizacionales respecto a tal conducta serán una característica clave para mantener las exenciones basadas en la fe que los gobiernos civiles acostumbran permitir.

TOMA DE DECISIONES BASADA EN LA FE EN EL EMPLEO Y LA INSCRIPCIÓN

La Iglesia Adventista del Séptimo Día afirma y se reserva el derecho de que sus entidades empleen a individuos conforme a la enseñanza de la Iglesia acerca de conductas sexuales compatibles con la enseñanza de la Escritura tal como la entiende la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Mientras cada institución y ministerio opera en su propio contexto social y legal, cada uno también expresa el sistema de creencias y enseñanzas mundiales de la Iglesia global. La Iglesia mantiene el derecho de estos ministerios e instituciones a tomar decisiones basadas en la enseñanza de la Escritura y proporcionará revisión legal de leyes y ordenanzas pertinentes.

Donde sea posible y factible, la Iglesia continuará abogando, tanto legislativamente como en los tribunales, por prácticas preferenciales de contratación e inscripción basadas en la fe para sí misma y sus ministerios.

LA IGLESIA Y EL DISCURSO PÚBLICO

La Iglesia afirma el derecho de expresar su compromiso con la verdad bíblica mediante la comunicación que pone a disposición de sus miembros y de diversos públicos, así como de defender los derechos de libre expresión de sus empleados para expresar la enseñanza de la Iglesia acerca de la conducta sexual en ámbitos públicos, incluyendo cultos de adoración, reuniones evangelísticas, aulas educativas y foros públicos. Los líderes de la Iglesia aceptan la responsabilidad de mantenerse a sí mismos y a los empleados de la Iglesia informados acerca de las regulaciones gubernamentales sobre el discurso aceptable, e

invitar a una revisión legal periódica de cómo esas regulaciones deben afectar la misión de la Iglesia. Quienes son responsables de la comunicación oficial de la Iglesia y quienes predicán y enseñan deben enfatizar la importancia de rendir toda conducta, incluida la conducta sexual, al poder transformador de Jesucristo. La norma tanto para el material publicado como para las declaraciones públicas sobre conductas sexuales debe ser que sean ampliamente entendidas como “claras y respetuosas”, expresando la verdad bíblica con la bondad del mismo Jesús.

LA IGLESIA Y EL DISCURSO PÚBLICO

Para lograr una aplicación consistente de una norma “clara y respetuosa” en sus ministerios, la Iglesia insta a todos sus ministerios, incluidos los ministerios pastorales y evangelísticos, los ministerios educativos, los ministerios de publicaciones y medios, y los ministerios de salud y médicos, entre otros, a proporcionar periódicamente capacitación y consejo a los empleados que interactúan con el público mediante medios y presentaciones públicas. Esta capacitación debe incluir una revisión de las leyes nacionales o comunitarias vigentes relacionadas con el discurso público sobre conductas sexuales, y ejemplos de maneras apropiadas de comunicar las creencias y enseñanzas de la Iglesia.

NOTAS

- ¹ Véanse las Declaraciones Oficiales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día sobre “Same-Sex Unions” y “Homosexuality.”
- ² Creencias Fundamentales de los Adventistas del Séptimo Día, “Marriage and Family,” No. 23.

DECLARACIÓN SOBRE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL

El abuso sexual infantil ocurre cuando una persona mayor o más fuerte que el niño utiliza su poder, autoridad o posición de confianza para involucrarlo en conductas o actividades sexuales. El incesto, una forma específica de abuso sexual infantil, se define como cualquier actividad sexual entre un niño y uno de sus padres, un hermano o hermana, un familiar cercano, o un padre/madre sustituto o padrastro/madrastra.

Los agresores sexuales pueden ser hombres o mujeres y pueden pertenecer a cualquier edad, nacionalidad o nivel socioeconómico. Con frecuencia son hombres casados con hijos, con empleos respetables, y pueden ser asistentes habituales a la iglesia. Es común que los agresores nieguen firmemente su conducta abusiva, se rehúsen a reconocerla como un problema y racionalicen su comportamiento o culpen a algo o a alguien más. Si bien es cierto que muchos agresores presentan inseguridades profundas y baja autoestima, estos problemas nunca deben aceptarse como excusa para abusar sexualmente de un niño. La mayoría de las autoridades coinciden en que el problema central del abuso sexual infantil está más relacionado con el deseo de poder y control que con el sexo en sí.

Cuando Dios creó la familia humana, comenzó con un matrimonio entre un hombre y una mujer basado en el amor y la confianza mutuos. Esta relación fue diseñada para ser el fundamento de una familia estable y feliz, en la cual se protejan y se honren la dignidad, el valor y la integridad de cada miembro. Todo niño, sea varón o mujer, debe ser afirmado

como un regalo de Dios. A los padres se les concede el privilegio y la responsabilidad de proveer cuidado, protección y sustento físico a los hijos que Dios les ha confiado. Los niños deben poder honrar, respetar y confiar en sus padres y en otros miembros de la familia sin riesgo de abuso.

La Biblia condena el abuso sexual infantil en los términos más enérgicos. Considera que todo intento de confundir, desdibujar o degradar los límites personales, generacionales o de género mediante conductas sexuales abusivas es un acto de traición y una grave violación de la dignidad humana. Condena abiertamente el abuso de poder, autoridad y responsabilidad, porque estos atacan el núcleo más profundo de los sentimientos de la víctima acerca de sí misma, de los demás y de Dios, y destruyen su capacidad de amar y confiar. Jesús utilizó un lenguaje muy fuerte para condenar las acciones de cualquiera que, con palabras o hechos, haga tropezar a un niño.

La comunidad cristiana adventista no es inmune al abuso sexual infantil. Creemos que los principios de la fe adventista del séptimo día nos exigen involucrarnos activamente en su prevención. Asimismo, estamos comprometidos a brindar apoyo espiritual a las personas abusadas y abusadoras, así como a sus familias, en sus procesos de sanación y restauración, y a exigir responsabilidad a los profesionales y líderes laicos de la iglesia para que mantengan una conducta personal acorde con su posición de liderazgo espiritual y confianza.

Como Iglesia, creemos que nuestra fe nos llama a:

1. Defender los principios de Cristo para las relaciones familiares, en las que el respeto propio, la dignidad y la pureza de los niños sean reconocidos como derechos otorgados por Dios.
2. Proveer un ambiente en el que los niños que han sido abusados se sientan seguros para denunciar el abuso sexual y tengan la certeza de que alguien los escuchará.
3. Informarnos de manera profunda sobre el abuso sexual y su impacto en nuestra propia comunidad eclesial.
4. Ayudar a ministros y líderes laicos a reconocer las señales de advertencia del abuso sexual infantil y a saber cómo responder adecuadamente cuando se sospecha de abuso o cuando un niño informa haber sido abusado.
5. Establecer relaciones de referencia con consejeros profesionales y agencias locales de atención a víctimas de abuso sexual que, con sus competencias profesionales, puedan asistir a las víctimas y a sus familias.
6. Crear lineamientos y políticas en los niveles correspondientes para ayudar a los líderes de la iglesia a:
 - Tratar con justicia a las personas acusadas de abuso sexual infantil.
 - Exigir responsabilidad a los agresores por sus acciones y aplicar la disciplina correspondiente.

7. Apoyar la educación y el fortalecimiento de las familias y de sus miembros mediante:
 - Desmentir creencias religiosas y culturales comúnmente aceptadas que puedan usarse para justificar u ocultar el abuso sexual infantil.
 - Desarrollar en cada niño un sentido saludable de su valor personal, que le permita respetarse a sí mismo y a los demás.
 - Fomentar relaciones semejantes a las de Cristo entre hombres y mujeres, tanto en el hogar como en la iglesia..
8. Proveer apoyo compasivo y un ministerio redentor basado en la fe dentro de la comunidad eclesiástica para sobrevivientes y agresores, facilitando al mismo tiempo su acceso a la red de recursos profesionales disponibles en la comunidad.
9. Promover la formación de más profesionales en el área familiar para facilitar los procesos de sanación y recuperación de víctimas y agresores.

(La declaración anterior se fundamenta en principios expresados en los siguientes pasajes bíblicos: Gén. 1:26-28; 2:18-25; Lev. 18:20; 2 Sam. 13:1-22; Mat. 18:6-9; 1 Cor. 5:1-5; Efes. 6:1-4; Col. 3:18-21; 1 Tim. 5:5-8).

DECLARACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA FAMILIAR

La violencia familiar implica una agresión de cualquier tipo—verbal, física, emocional, sexual, o negligencia activa o pasiva—cometida por una persona o personas contra otra dentro del ámbito familiar, ya sea que estén casados, emparentados, vivan juntos o separados, o estén divorciados. Las investigaciones internacionales actuales indican que la violencia familiar es un problema global. Ocurre entre personas de todas las edades y nacionalidades, en todos los niveles socioeconómicos, y en familias de todo tipo de trasfondos religiosos y no religiosos. Se ha constatado que la tasa general de incidencia es similar en comunidades urbanas, suburbanas y rurales.

La violencia familiar se manifiesta de diversas maneras. Por ejemplo, puede ser un ataque físico contra el cónyuge. Los ataques emocionales, como amenazas verbales, episodios de ira, desvalorización del carácter y exigencias irreales de perfección, también constituyen abuso. Puede tomar la forma de coerción física y violencia dentro de la relación sexual matrimonial, o de la amenaza de violencia mediante el uso de conductas verbales o no verbales intimidantes. Incluye comportamientos como el incesto y el maltrato o la negligencia hacia niños menores de edad por parte de un padre u otro tutor, que resultan en daño o lesión. La violencia contra las personas mayores puede manifestarse como abuso o negligencia física, psicológica, sexual, verbal, material o médica.

La Biblia indica claramente que la marca distintiva de los creyentes cristianos es la calidad de sus relaciones humanas en la iglesia y en la familia. Está en el espíritu de Cristo amar y aceptar, buscar afirmar y edificar a otros, en lugar de abusar o destruirse mutuamente. No hay lugar entre los seguidores de Cristo para el control tiránico ni para el abuso de poder o autoridad. Motivados por su amor a Cristo, Sus discípulos son llamados a mostrar respeto y preocupación por el bienestar de los demás, a aceptar a hombres y mujeres como iguales, y a reconocer que toda persona tiene derecho al respeto y a la

dignidad. No relacionarse con los demás de esta manera viola su condición de persona y devalúa a los seres humanos creados y redimidos por Dios.

El apóstol Pablo se refiere a la iglesia como “la familia de la fe”, que funciona como una familia extendida y ofrece aceptación, comprensión y consuelo a todos, especialmente a quienes sufren o están en desventaja. La Escritura presenta a la iglesia como una familia en la que puede producirse crecimiento personal y espiritual, a medida que los sentimientos de traición, rechazo y dolor dan paso al perdón, la confianza y la plenitud. La Biblia también habla de la responsabilidad personal del cristiano de proteger su cuerpo como templo, porque es morada de Dios.

Lamentablemente, la violencia familiar ocurre en muchos hogares cristianos. Nunca puede ser justificada. Afecta gravemente la vida de todos los involucrados y a menudo da lugar a percepciones distorsionadas a largo plazo acerca de Dios, de uno mismo y de los demás.

Creemos que la Iglesia tiene la responsabilidad de:-

1. Cuidar a las personas involucradas en la violencia familiar y responder a sus necesidades mediante:
 - Escuchar y aceptar a quienes sufren abuso, amándolos y afirmándolos como personas de valor y dignidad.
 - Denunciar las injusticias del abuso y alzar la voz en defensa de las víctimas, tanto dentro de la comunidad de fe como en la sociedad.
 - Proveer un ministerio atento y solidario a las familias afectadas por la violencia y el abuso, procurando que tanto las víctimas como los agresores tengan acceso a consejería con profesionales adventistas del séptimo día, cuando estén disponibles, u otros recursos profesionales de la comunidad.
 - Fomentar la capacitación y la disponibilidad de servicios profesionales adventistas del séptimo día con licencia, tanto para los miembros de la iglesia como para las comunidades circundantes.
 - Ofrecer un ministerio de reconciliación cuando el arrepentimiento del agresor haga posible considerar el perdón y la restauración de las relaciones. El arrepentimiento siempre incluye la aceptación plena de la responsabilidad por los actos cometidos, la disposición a hacer restitución en toda forma posible y cambios de conducta que eliminen el abuso.
 - Iluminar con el evangelio la naturaleza de las relaciones entre esposo y esposa, padres e hijos y otras relaciones cercanas, capacitando a individuos y familias para crecer hacia los ideales de Dios en su vida en común.
 - Evitar la marginación tanto de las víctimas como de los agresores dentro de la familia o la comunidad eclesial, manteniendo al mismo tiempo a los agresores firmemente responsables de sus actos.

2. Fortalecer la vida familiar mediante:

- Proveer educación para la vida familiar orientada por la gracia, que incluya una comprensión bíblica de la mutualidad, la igualdad y el respeto indispensables para las relaciones cristianas.
- Incrementar la comprensión de los factores que contribuyen a la violencia familiar.
- Desarrollar formas de prevenir el abuso y la violencia, así como el ciclo recurrente que a menudo se observa dentro de las familias y a través de generaciones.
- Corregir creencias religiosas y culturales comúnmente sostenidas que puedan utilizarse para justificar u ocultar la violencia familiar. Por ejemplo, aunque Dios instruye a los padres a corregir a sus hijos de manera redentora, esta responsabilidad no autoriza el uso de medidas disciplinarias severas o punitivas.

3. Aceptar nuestra responsabilidad moral de estar atentos y responder al abuso dentro de las familias de nuestras congregaciones y comunidades, y declarar que tal conducta abusiva viola los estándares cristianos adventistas del séptimo día. Cualquier indicio o denuncia de abuso no debe minimizarse, sino considerarse seriamente. Que los miembros de la iglesia permanezcan indiferentes o sin respuesta equivale a condonar, perpetuar y posiblemente extender la violencia familiar.

Si hemos de vivir como hijos de la luz, debemos iluminar la oscuridad donde la violencia familiar ocurre en medio de nosotros. Debemos cuidarnos unos a otros, aun cuando sería más fácil permanecer al margen.

(La declaración anterior se fundamenta en principios expresados en los siguientes pasajes bíblicos: Éx. 20:12; Mat. 7:12; 20:25-28; Mar. 9:33-45; Juan 13:34; Rom. 12:10, 13; 1 Cor. 6:19; Gál. 3:28; Efe. 5:2, 3, 21-27; 6:1-4; Col. 3:12-14; 1 Tes. 5:11; 1 Tim. 5:5-8.)

DECLARACIÓN SOBRE EL HOGAR Y LA FAMILIA

La salud y la prosperidad de la sociedad están directamente relacionadas con el bienestar de sus partes constitutivas: la unidad familiar. Hoy, como probablemente nunca antes, la familia atraviesa una crisis. Los analistas sociales lamentan la desintegración de la vida familiar moderna. El concepto cristiano tradicional del matrimonio entre un hombre y una mujer está siendo cuestionado. La Iglesia Adventista del Séptimo Día, en este tiempo de crisis familiar, anima a cada miembro de la familia a fortalecer su dimensión espiritual y sus relaciones familiares mediante el amor mutuo, el honor, el respeto y la responsabilidad.

La Creencia Fundamental N° 22 de la Iglesia, basada en la Biblia, afirma que la relación matrimonial “debe reflejar el amor, la santidad, la cercanía y la permanencia de la relación entre Cristo y Su iglesia. ... Aunque algunas relaciones familiares no alcancen el ideal, los cónyuges que se comprometen plenamente el uno con el otro en Cristo pueden lograr una unidad amorosa mediante la guía del Espíritu y el cuidado de la iglesia. Dios bendice a la familia y desea que sus miembros se ayuden mutuamente a alcanzar la madurez plena. Los padres deben criar a sus hijos para que amen y obedezcan al Señor. Con su ejemplo y sus palabras deben enseñarles que Cristo es un disciplinador amoroso, siempre tierno y atento, que desea que lleguen a ser miembros de Su cuerpo, la familia de Dios”.

Ellen G. White, una de las fundadoras de la iglesia, declaró: “La obra de los padres está en la base de toda otra obra. La sociedad está compuesta de familias, y es lo que los jefes de familia la hacen. Del corazón proceden las ‘fuentes de la vida’ (Prov. 4:23); y el corazón de la comunidad, de la iglesia y de la nación es el hogar. El bienestar de la sociedad, el éxito de la iglesia y la prosperidad de la nación dependen de las influencias del hogar”. — El Ministerio de Curación, p. 349.

Esta declaración pública fue emitida por el presidente de la Conferencia General, Neal C. Wilson, tras consultar con los 16 vicepresidentes mundiales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, el 27 de junio de 1985, durante la sesión de la Conferencia General en Nueva Orleans, Luisiana. *Traducción directa del original en inglés.

DECLARACIÓN SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD

La Iglesia Adventista del Séptimo Día reconoce que todo ser humano es valioso a los ojos de Dios, y procura ministrar a todos los hombres y mujeres en el espíritu de Jesús. Creemos también que, por la gracia de Dios y mediante el estímulo de la comunidad de fe, una persona puede vivir en armonía con los principios de la Palabra de Dios.

Los adventistas del séptimo día creen que la intimidad sexual pertenece únicamente a la relación matrimonial entre un hombre y una mujer. Este fue el diseño establecido por Dios en la creación. Las Escrituras declaran: “Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne” (Gén. 2:24, NVI). A lo largo de la Escritura se afirma este modelo heterosexual. La Biblia no contempla ni da cabida a la práctica ni a las relaciones homosexuales. Los actos sexuales fuera del marco del matrimonio heterosexual están prohibidos (Lev. 18:5-23, 26; Lev. 20:7-21; Rom. 1:24-27; 1 Cor. 6:9-11). Jesucristo reafirmó la intención divina en la creación: “¿No han leído —respondió— que al principio el Creador ‘los hizo hombre y mujer’, y dijo: ‘Por esta razón el hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser una sola carne’? Así que ya no son dos, sino uno solo” (Mat. 19:5, NVI). Por estas razones, los adventistas del séptimo día se oponen a las prácticas y relaciones homosexuales.

Jesús afirmó la dignidad de todo ser humano y se acercó con compasión a las personas y familias que sufrían las consecuencias del pecado. Ofreció un ministerio de cuidado y palabras de consuelo a quienes luchaban, distinguiendo claramente entre Su amor por los pecadores y Su enseñanza clara respecto a las prácticas pecaminosas. Como Sus discípulos, los adventistas del séptimo día procuran seguir la instrucción y el ejemplo del Señor, viviendo una vida de compasión y fidelidad semejante a la de Cristo.

Esta declaración fue aprobada por votación durante el Concilio Anual del Comité Ejecutivo de la Conferencia General, el domingo 3 de octubre de 1999, en Silver Spring, Maryland. Fue revisada por el Comité Ejecutivo de la Conferencia General el 17 de octubre de 2012. *Traducción directa del original en inglés.

DECLARACIÓN SOBRE LAS RELACIONES HUMANAS

Los adventistas del séptimo día deploran y procuran combatir toda forma de discriminación basada en la raza, la tribu, la nacionalidad, el color o el género. Creemos que toda persona fue creada a imagen de Dios, quien hizo de una sola sangre a todas las naciones (Hech. 17:26). Procuramos continuar el ministerio reconciliador de Jesucristo, quien murió por todo el mundo para que en Él “ya no haya judío ni griego” (Gál. 3:28). Cualquier forma de racismo corroe el corazón mismo del evangelio cristiano.

Uno de los aspectos más preocupantes de nuestro tiempo es la manifestación del racismo y el tribalismo en muchas sociedades, a veces con violencia y siempre con la denigración de hombres y mujeres. Como un cuerpo mundial presente en más de 200 naciones, los adventistas del séptimo día procuran manifestar aceptación, amor y respeto hacia todos, y difundir este mensaje sanador en toda la sociedad.

La igualdad de todas las personas es uno de los principios fundamentales de nuestra iglesia. Nuestra Creencia Fundamental N.º 13 declara: “En Cristo somos una nueva creación; las distinciones de raza, cultura, educación y nacionalidad, y las diferencias entre encumbrados y humildes, ricos y pobres, hombres y mujeres, no deben ser divisivas entre nosotros. Todos somos iguales en Cristo, quien por un mismo Espíritu nos ha unido en una sola comunión con Él y unos con otros; y debemos servir y ser servidos sin parcialidad ni reservas”.

Esta declaración fue aprobada por votación por el Comité Administrativo (ADCOM) de la Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día y fue dada a conocer por la Oficina del Presidente, Robert S. Folkenberg, durante la sesión de la Conferencia General celebrada en Utrecht, Países Bajos, del 29 de junio al 8 de julio de 1995. *Traducción directa del original en inglés.

DECLARACIÓN SOBRE EL RACISMO

Uno de los males más aborrecibles de nuestra época es el racismo, la creencia o práctica que considera o trata a determinados grupos raciales como inferiores y, por lo tanto, como objeto justificable de dominación, discriminación y segregación.

Aunque el pecado del racismo es un fenómeno antiguo basado en la ignorancia, el miedo, el distanciamiento y el orgullo falso, algunas de sus manifestaciones más horrendas han ocurrido en nuestro tiempo. El racismo y los prejuicios irracionales operan en un círculo vicioso. El racismo se encuentra entre los prejuicios más profundamente arraigados que caracterizan a los seres humanos pecadores. Sus consecuencias suelen ser más devastadoras porque el racismo fácilmente llega a institucionalizarse y legalizarse de manera permanente y, en sus manifestaciones extremas, puede conducir a la persecución sistemática e incluso al genocidio.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día deplora todas las formas de racismo, incluida la política de apartheid con su segregación impuesta y discriminación legalizada.

Los adventistas del séptimo día desean ser fieles al ministerio de reconciliación confiado a la iglesia cristiana. Como una comunidad de fe mundial, la Iglesia Adventista del Séptimo Día desea dar testimonio y manifestar en sus propias filas la unidad y el amor que trascienden las diferencias raciales y superan la alienación histórica entre las razas.

La Escritura enseña claramente que toda persona fue creada a imagen de Dios, quien “de una sangre ha hecho todo el linaje de los hombres para que habiten sobre toda la

faz de la tierra” (Hech. 17:26). La discriminación racial es una ofensa contra nuestros semejantes, creados a imagen de Dios. En Cristo “no hay judío ni griego” (Gál. 3:28). Por lo tanto, el racismo es en realidad una herejía y, en esencia, una forma de idolatría, pues limita la paternidad de Dios al negar la hermandad de toda la humanidad y al exaltar la supuesta superioridad de la propia raza.

La norma para los cristianos adventistas del séptimo día se reconoce en la Creencia Fundamental N.º 13 de la iglesia, basada en la Biblia, titulada “La unidad en el cuerpo de Cristo”. Allí se afirma: “En Cristo somos una nueva creación; las distinciones de raza, cultura, educación y nacionalidad, y las diferencias entre encumbrados y humildes, ricos y pobres, hombres y mujeres, no deben ser divisivas entre nosotros. Todos somos iguales en Cristo, quien por un mismo Espíritu nos ha unido en una sola comunión con Él y unos con otros; y debemos servir y ser servidos sin parcialidad ni reservas”.

Cualquier otro enfoque destruye el corazón mismo del evangelio cristiano.

DECLARACIÓN SOBRE LA CONDUCTA SEXUAL

En Su infinito amor y sabiduría, Dios creó a la humanidad, tanto varón como mujer, y al hacerlo estableció la sociedad humana sobre el firme fundamento de hogares y familias llenos de amor.

Sin embargo, es propósito de Satanás pervertir todo lo bueno; y la perversión de lo mejor conduce inevitablemente a lo peor. Bajo la influencia de la pasión no controlada por principios morales y religiosos, la relación entre los sexos ha degenerado, en un grado profundamente alarmante, en libertinaje y abuso que resultan en esclavitud. Con la ayuda de numerosas películas, programas de televisión, videos, radio y materiales impresos, el mundo está siendo conducido a nuevas profundidades de vergüenza y depravación. No solo se daña gravemente la estructura básica de la sociedad, sino que la desintegración de la familia fomenta otros males graves. Los resultados en las vidas distorsionadas de niños y jóvenes son angustiosos y despiertan nuestra compasión, y sus efectos no solo son desastrosos, sino también acumulativos.

Estos males se han vuelto más visibles y constituyen una amenaza seria y creciente para los ideales y propósitos del hogar cristiano. Las prácticas sexuales contrarias a la voluntad expresada de Dios incluyen el adulterio y las relaciones sexuales antes del matrimonio, así como las conductas sexuales obsesivas. El abuso sexual de los cónyuges, el abuso sexual de los niños, el incesto, las prácticas homosexuales (gays y lesbianas) y la bestialidad se cuentan entre las perversiones evidentes del plan original de Dios. Cuando se niega el claro propósito de pasajes bíblicos explícitos (véase Éx. 20:14; Lev. 18:22, 23, 29 y 20:13; Mat. 5:27, 28; 1 Cor. 6:9; 1 Tim. 1:10; Rom. 1:20-32) y se rechazan sus advertencias en favor de opiniones humanas, prevalecen la incertidumbre y la confusión. Esto es lo

que Satanás desea. Siempre ha intentado hacer que las personas olviden que cuando Dios, como Creador, hizo a Adán, también creó a Eva como su compañera femenina (“varón y hembra los creó”, Gén. 1:24, NEB). A pesar de las claras normas morales establecidas en la Palabra de Dios para las relaciones entre el hombre y la mujer, el mundo actual presencia un resurgimiento de las perversiones y la depravación que caracterizaron a las civilizaciones antiguas.

Los resultados degradantes de la obsesión de esta época con el sexo y la búsqueda del placer sensual están claramente descritos en la Palabra de Dios. Pero Cristo vino para destruir las obras del diablo y restablecer la relación correcta de los seres humanos entre sí y con su Creador. Así, aunque caídos en Adán y cautivos del pecado, quienes se vuelven a Cristo en arrepentimiento reciben pleno perdón y eligen el mejor camino: el camino de la restauración completa. Mediante la cruz, el poder del Espíritu Santo en el “hombre interior” y el ministerio formativo de la Iglesia, todos pueden ser liberados del dominio de las perversiones y las prácticas pecaminosas.

La aceptación de la gracia gratuita de Dios conduce inevitablemente al creyente individual a una vida y conducta que “adornará la doctrina de Dios nuestro Salvador” (Tito 2:10, NEB). También llevará a la iglesia, como cuerpo, a ejercer una disciplina firme y amorosa hacia el miembro cuya conducta representa mal al Salvador y distorsiona y rebaja las verdaderas normas de la vida y el comportamiento cristianos.

La Iglesia reconoce la verdad penetrante y las poderosas motivaciones de las palabras de Pablo a Tito: “Porque la gracia de Dios se ha manifestado trayendo salvación a toda la humanidad; y ella nos enseña a renunciar a la impiedad y a los deseos mundanos, y a vivir en este siglo con dominio propio, justicia y piedad, aguardando la bienaventurada esperanza y la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo. Él se dio a sí mismo por nosotros para redimirnos de toda maldad y purificar para sí un pueblo propio, celoso de buenas obras” (Tito 2:11–14, NEB; véase también 2 Ped. 3:11–14).

Esta declaración fue aprobada y votada por el Comité Ejecutivo de la Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día durante la sesión del Concilio Anual celebrada en Washington, D. C., el 12 de octubre de 1987. *Traducción directa del original en inglés.

DECLARACIÓN SOBRE LA VISIÓN BÍBLICA DE LA VIDA NO NACIDA Y SUS IMPLICACIONES PARA EL ABORTO

Los seres humanos fueron creados a imagen de Dios. Parte del don que Dios nos ha dado como seres humanos es la procreación, la capacidad de participar en la creación junto con el Autor de la vida. Este don sagrado siempre debe ser valorado y atesorado. En el plan original de Dios, todo embarazo debería ser el resultado de la expresión de amor entre un hombre y una mujer comprometidos entre sí en el matrimonio. Un embarazo debería ser deseado, y cada bebé debería ser amado, valorado y cuidado incluso antes de nacer. Lamentablemente, desde la entrada del pecado, Satanás ha hecho esfuerzos intencionales para empañar la imagen de Dios al desfigurar todos los dones de Dios, incluido el don de la procreación. En consecuencia, en ocasiones las personas se enfrentan a dilemas y decisiones difíciles en relación con un embarazo.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día está comprometida con las enseñanzas y principios de las Sagradas Escrituras, que expresan los valores de Dios sobre la vida y brindan orientación a futuras madres y padres, personal médico, iglesias y a todos los creyentes en asuntos de fe, doctrina, conducta ética y estilo de vida. La Iglesia, aunque no es la conciencia de cada creyente, tiene el deber de comunicar los principios y enseñanzas de la Palabra de Dios.

Esta declaración afirma la santidad de la vida y presenta principios bíblicos relacionados con el aborto. En esta declaración, aborto se define como cualquier acción

dirigida a la interrupción de un embarazo y no incluye la interrupción espontánea de un embarazo, también conocida como pérdida o aborto espontáneo.

PRINCIPIOS Y ENSEÑANZAS BÍBLICAS RELACIONADOS CON EL ABORTO

Dado que la práctica del aborto debe evaluarse a la luz de las Escrituras, los siguientes principios y enseñanzas bíblicas brindan orientación para la comunidad de fe y para las personas afectadas por decisiones tan difíciles:

1. ***La vida es un don de Dios, y Dios es el Dador de la vida.*** En Jesús está la vida (Juan 1:4). Él tiene vida en Sí mismo (Juan 5:26). Él es la resurrección y la vida (Juan 11:25; 14:6). Él da vida en abundancia (Juan 10:10). El que tiene al Hijo tiene la vida (1 Juan 5:12). Él también es el Sustentador de la vida (Hechos 17:25-28; Colosenses 1:17; Hebreos 1:1-3), y el Espíritu Santo es descrito como el Espíritu de vida (Romanos 8:2). Dios cuida profundamente de Su creación y, de manera especial, de la humanidad.
2. ***Además, la importancia de la vida humana se evidencia en que, después de la Caída (Génesis 3), Dios “dio a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree no se pierda, mas tenga vida eterna” (Juan 3:16).*** Aunque Dios pudo haber abandonado y puesto fin a la humanidad pecadora, optó por la vida. En consecuencia, los seguidores de Cristo resucitarán de los muertos y vivirán en comunión cara a cara con Dios (Juan 11:25-26; 1 Tesalonicenses 4:15-16; Apocalipsis 21:3). Por lo tanto, la vida humana tiene un valor incalculable. Esto es cierto en todas las etapas de la vida humana: los no nacidos, los niños de diversas edades, los adolescentes, los adultos y los ancianos, independientemente de sus capacidades físicas, mentales y emocionales. También es cierto para todos los seres humanos, sin importar sexo, etnia, condición social, religión o cualquier otra distinción. Esta comprensión de la santidad de la vida otorga un valor inviolable e igual a cada vida humana y exige que sea tratada con el máximo respeto y cuidado.
3. ***Dios considera al niño no nacido como vida humana.*** La vida prenatal es preciosa a los ojos de Dios, y la Biblia describe el conocimiento que Dios tiene de las personas antes de su concepción. “Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas, sin faltar una de ellas” (Salmo 139:16). En ciertos casos, Dios guió directamente la vida prenatal. Sansón debía “ser nazareo a Dios desde el vientre” (Jueces 13:5). El siervo de Dios es “llamado desde el vientre” (Isaías 49:1, 5). Jeremías ya había sido escogido como profeta antes de nacer (Jeremías 1:5), al igual que Pablo (Gálatas 1:15), y Juan el Bautista debía “ser

lleno del Espíritu Santo, aun desde el vientre de su madre” (Lucas 1:15). Sobre Jesús, el ángel Gabriel explicó a María: “por lo cual también el Santo Ser que nacerá, será llamado Hijo de Dios” (Lucas 1:35). En Su encarnación, Jesús mismo vivió el período prenatal humano y fue reconocido como el Mesías e Hijo de Dios poco después de Su concepción (Lucas 1:40-45). La Biblia atribuye al no nacido gozo (Lucas 1:44) e incluso rivalidad (Génesis 25:21-23). Los que aún no han nacido tienen un lugar firme ante Dios (Job 10:8-12; 31:13-15). La ley bíblica muestra un profundo interés por proteger la vida humana y considera grave el daño o la pérdida de un bebé o de la madre como resultado de un acto violento (Éxodo 21:22-23).

4. ***La voluntad de Dios respecto a la vida humana se expresa en los Diez Mandamientos y es explicada por Jesús en el Sermón del Monte.*** El Decálogo fue dado al pueblo del pacto de Dios y al mundo para orientar y proteger la vida. Sus mandamientos son verdades inmutables que deben ser apreciadas, respetadas y obedecidas. El salmista alaba la ley de Dios (p. ej., Salmo 119), y Pablo la llama santa, justa y buena (Romanos 7:12). El sexto mandamiento declara: “No matarás” (Éxodo 20:13), lo cual llama a preservar la vida humana. El principio de preservar la vida, contenido en el sexto mandamiento, abarca al aborto dentro de su alcance. Jesús reforzó el mandamiento de no matar en Mateo 5:21-22. La vida es protegida por Dios. No se mide por las capacidades de las personas o por su utilidad, sino por el valor que la creación de Dios y Su amor sacrificial han puesto sobre ella. La condición de persona, el valor humano y la salvación no se ganan ni se merecen, sino que se conceden por la gracia de Dios.
5. ***Dios es el Dueño de la vida, y los seres humanos son Sus mayordomos.*** La Escritura enseña que Dios es dueño de todo (Salmo 50:10-12). Dios tiene un doble derecho sobre los seres humanos: son Suyos porque Él es su Creador y, por lo tanto, les pertenece (Salmo 139:13-16). También son Suyos porque Él es su Redentor y los compró al precio más alto posible: Su propia vida (1 Corintios 6:19-20). Esto significa que todos los seres humanos son mayordomos de lo que Dios les ha confiado, incluida su propia vida, la vida de sus hijos y la de los no nacidos.
6. ***La mayordomía de la vida también incluye asumir responsabilidades que, en ciertos aspectos, limitan las opciones personales (1 Corintios 9:19-22).*** Puesto que Dios es el Dador y Dueño de la vida, los seres humanos no tienen control absoluto sobre sí mismos y deben procurar preservar la vida siempre que sea posible. El principio de la mayordomía de la vida obliga a la comunidad de creyentes a orientar, apoyar, cuidar y amar a quienes enfrentan decisiones acerca de embarazos.

- 7. *La Biblia enseña el cuidado de los débiles y vulnerables. Dios mismo cuida de los desfavorecidos y oprimidos y los protege.*** Él “no hace acepción de personas, ni recibe cohecho. Hace justicia al huérfano y a la viuda; ama también al extranjero dándole pan y vestido” (Deuteronomio 10:17-18; cf. Salmo 82:3-4; Santiago 1:27). No hace responsables a los hijos por los pecados de sus padres (Ezequiel 18:20). Dios espera lo mismo de Sus hijos. Son llamados a ayudar a los vulnerables y aliviar su carga (Salmo 41:1; 82:3-4; Hechos 20:35). Jesús habla de los más pequeños de Sus hermanos (Mateo 25:40), de quienes Sus seguidores son responsables, y de los pequeñitos que no deben ser despreciados ni perdidos (Mateo 18:10-14). Los más pequeños de todos, es decir, los no nacidos, deben contarse entre ellos.
- 8. *La gracia de Dios promueve la vida en un mundo marcado por el pecado y la muerte.*** Es propio de Dios proteger, preservar y sostener la vida. Además de la providencia de Dios sobre Su creación (Salmo 103:19; Colosenses 1:17; Hebreos 1:3), la Biblia reconoce los efectos amplios, devastadores y degradantes del pecado sobre la creación, incluidos los cuerpos humanos. En Romanos 8:20-24, Pablo describe el impacto de la Caída como haber sujetado la creación a vanidad. En consecuencia, en casos raros y extremos, la concepción humana puede dar lugar a embarazos con pronósticos fatales y/o anomalías congénitas agudas y potencialmente mortales, que presentan dilemas excepcionales para personas y parejas. Las decisiones en tales casos pueden dejarse a la conciencia de las personas involucradas y de sus familias. Esas decisiones deben estar bien informadas y ser guiadas por el Espíritu Santo y por la visión bíblica de la vida presentada anteriormente. La gracia de Dios promueve y protege la vida. Quienes atraviesan estas situaciones desafiantes pueden acudir a Él con sinceridad y hallar dirección, consuelo y paz en el Señor.

IMPLICACIONES

La Iglesia Adventista del Séptimo Día considera que el aborto está fuera de armonía con el plan de Dios para la vida humana. Afecta al no nacido, a la madre, al padre, a los familiares cercanos y extendidos, a la familia de la iglesia y a la sociedad, con consecuencias a largo plazo para todos. Los creyentes procuran confiar en Dios y seguir Su voluntad, sabiendo que Él busca su mayor bien.

Sin aprobar el aborto, la Iglesia y sus miembros son llamados a seguir el ejemplo de Jesús, siendo “llenos de gracia y de verdad” (Juan 1:14), para: (1) crear un ambiente de amor genuino y brindar cuidado pastoral bíblico, lleno de gracia, y apoyo afectuoso a quienes enfrentan decisiones difíciles respecto al aborto; (2) movilizar la ayuda de familias comprometidas y funcionales, y capacitarlas para cuidar de personas, parejas y familias en crisis; (3) animar a los miembros de iglesia a abrir sus hogares a quienes lo necesiten,

incluidos padres solteros, niños sin padres y niños en adopción o en hogares de acogida; (4) cuidar profundamente y apoyar de diversas maneras a las mujeres embarazadas que deciden continuar con su embarazo; y (5) brindar apoyo emocional y espiritual a quienes han abortado por diversas razones o fueron obligados a abortar y pueden estar sufriendo física, emocional y/o espiritualmente.

El tema del aborto presenta enormes desafíos, pero brinda a las personas y a la Iglesia la oportunidad de ser lo que aspiran a ser: la hermandad de hermanos y hermanas, la comunidad de creyentes, la familia de Dios, revelando Su amor inconmensurable e inagotable.

Esta declaración fue aprobada y votada por el Comité Ejecutivo de la Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día en la sesión del Concilio Anual, en Silver Spring, Maryland, el 16 de octubre de 2019. *Traducción directa del original en inglés.

DECLARACIÓN SOBRE EL CUIDADO Y LA PROTECCIÓN DE LOS NIÑOS

Los adventistas del séptimo día otorgan un alto valor a los niños. A la luz de la Biblia, son vistos como preciosos dones de Dios, confiados al cuidado de los padres, la familia, la comunidad de fe y la sociedad en general. Los niños poseen un enorme potencial para realizar contribuciones positivas a la Iglesia y a la sociedad. La atención a su cuidado, protección y desarrollo es de suma importancia.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día reafirma y amplía sus esfuerzos históricos para cuidar y proteger a los niños y jóvenes de personas —conocidas o desconocidas— cuyas acciones perpetúan cualquier forma de abuso y violencia contra ellos y/o los explotan sexualmente. Jesús modeló el tipo de respeto, cuidado y protección que los niños deberían poder esperar de los adultos a quienes se confía su cuidado. Algunas de Sus palabras más severas de reprensión estuvieron dirigidas a quienes les causan daño. Debido a la naturaleza confiada de los niños, a su dependencia de adultos mayores y más sabios, y a las consecuencias que cambian la vida cuando esa confianza es quebrantada, los niños requieren una protección vigilante.

CORRECCIÓN REDENTORA

La Iglesia Adventista del Séptimo Día da prioridad a la educación parental basada en la iglesia, que ayuda a los padres a desarrollar las habilidades necesarias para un enfoque

redentor de la corrección. Muchos niños experimentan castigos severos en nombre de un enfoque bíblico de la disciplina. La corrección caracterizada por un control severo, punitivo y dictatorial suele conducir al resentimiento y la rebelión. Este tipo de disciplina dura también se asocia con un mayor riesgo de daño físico y psicológico en los niños, así como con una mayor probabilidad de que los jóvenes recurran a la coerción y la violencia para resolver sus diferencias con otros. En contraste, tanto los ejemplos de las Escrituras como un amplio cuerpo de investigación confirman la eficacia de formas más suaves de disciplina, que permiten a los niños aprender mediante el razonamiento y la experiencia de las consecuencias de sus decisiones. Se ha demostrado que estas medidas más moderadas aumentan la probabilidad de que los niños tomen decisiones que afirmen la vida y adopten los valores parentales a medida que maduran.

HACER DE LA IGLESIA UN LUGAR SEGURO PARA LOS NIÑOS

La Iglesia también asume seriamente su responsabilidad de minimizar el riesgo de abuso sexual infantil y de violencia contra los niños en el contexto congregacional. Ante todo, los líderes y miembros de la iglesia deben vivir conforme a un estricto código de ética que excluya incluso la apariencia del mal en lo que respecta a la explotación de menores para la gratificación de deseos adultos. Otras medidas prácticas para hacer de la iglesia un lugar seguro para los niños incluyen la atención a la seguridad de las instalaciones de la iglesia y sus alrededores, así como la supervisión y el monitoreo cuidadosos de los niños y de su entorno durante todas las actividades relacionadas con la iglesia. La educación sobre lo que constituye una interacción apropiada e inapropiada entre adultos y niños, las señales de advertencia del abuso y la violencia, y los pasos específicos que deben seguirse cuando se informa o se sospecha de una conducta inapropiada, es de vital importancia. Los pastores y líderes de iglesia que son visibles y accesibles desempeñan un papel clave tanto en la prevención como en la respuesta adecuada a las necesidades de los niños cuya seguridad pueda haber sido comprometida. Se requieren actualizaciones periódicas respecto a su responsabilidad moral y legal de informar el abuso infantil a las autoridades civiles correspondientes. La designación de personal capacitado y de protocolos específicos en niveles más amplios de la organización de la Iglesia ayudará a garantizar una acción adecuada y un seguimiento eficaz cuando se reporte abuso dentro del entorno eclesiástico.

Debido a la naturaleza compleja del problema del abuso sexual infantil y de la violencia contra los niños, la intervención y el tratamiento de los perpetradores requieren recursos que van más allá del alcance del ministerio de la iglesia local. Sin embargo, la presencia de un perpetrador conocido en una congregación exige los más altos niveles de vigilancia. Si bien los perpetradores deben ser plenamente responsables de su propio comportamiento, la supervisión de personas con antecedentes de conducta inapropiada

es necesaria para garantizar que mantengan una distancia adecuada y se abstengan de todo contacto con niños durante las actividades relacionadas con la iglesia. Proveer oportunidades alternativas para que los perpetradores crezcan espiritualmente en entornos donde no haya presencia de niños fortalece considerablemente la protección infantil.

FOMENTAR LA SANIDAD EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Los niños que han sido victimizados personalmente o que han sido testigos de eventos perturbadores necesitan el cuidado de adultos que los traten con sensibilidad y comprensión. El apoyo práctico que ayuda a los niños y a las familias a mantener la estabilidad en medio de la crisis fortalece a las víctimas y a sus familias y promueve la sanidad. El compromiso de la Iglesia de romper el silencio que con frecuencia rodea al abuso sexual infantil y la violencia, sus esfuerzos en favor de la defensa y la justicia para todas las víctimas, y su acción deliberada para salvaguardar a los niños de todas las formas de abuso y violencia contribuirán en gran medida a la recuperación emocional y espiritual de todos los involucrados. La Iglesia considera el cuidado y la protección de los niños como una responsabilidad sagrada.

(Esta declaración se basa en principios expresados en los siguientes pasajes bíblicos: Lev. 18:6; 2 Sam. 13:1-11; 1 Rey. 17:17-23; Sal. 9:9, 12, 16-18; 11:5-7; 22:24; 34:18; 127:3-5; 128:3-4; Prov. 31:8-9; Isa. 1:16-17; Jer. 22:3; Mat. 18:1-6; 21:9, 15-16; Mar. 9:37; 10:13-16; Efe. 6:4; Col. 3:21; 1 Tim. 5:8; Heb. 13:3.)

DECLARACIÓN SOBRE EL TRANSGENERISMO

La creciente conciencia de las necesidades y desafíos que experimentan los hombres y mujeres transgénero, y el aumento de los temas transgénero a una prominencia social a nivel mundial, plantean preguntas importantes no solo para quienes se ven afectados por el fenómeno transgénero, sino también para la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Aunque las luchas y desafíos de quienes se identifican como personas transgénero comparten algunos elementos con las luchas de todos los seres humanos, reconocemos la singularidad de su situación y la limitación de nuestro conocimiento en casos específicos. Sin embargo, creemos que la Escritura provee principios de guía y consejo tanto para las personas transgénero como para la Iglesia, trascendiendo las convenciones humanas y la cultura.

EL FENÓMENO TRANSGÉNERO

En la sociedad moderna, la identidad de género suele denotar “el rol vivido público (y por lo general reconocido legalmente) como niño o niña, hombre o mujer”, mientras que el sexo se refiere “a los indicadores biológicos de masculino y femenino”.¹ La identificación de género normalmente se alinea con el sexo biológico de una persona al nacer. Sin embargo, puede ocurrir un desajuste a nivel físico y/o mental-emocional.

En el plano físico, la ambigüedad en los genitales puede resultar de anomalías anatómicas y fisiológicas, de modo que no se puede establecer con claridad si un niño es

varón o mujer. A esta ambigüedad de la diferenciación sexual anatómica a menudo se le llama hermafroditismo o intersexualidad.²

En el plano mental-emocional, el desajuste ocurre en personas transgénero cuya anatomía sexual es claramente masculina o femenina, pero que se identifican con el género opuesto al de su sexo biológico. Pueden describirse como si estuvieran atrapadas en un cuerpo equivocado. El transgenerismo, antes diagnosticado clínicamente como “trastorno de identidad de género” y ahora denominado “disforia de género”, puede entenderse como un término general que describe las diversas maneras en que las personas interpretan y expresan su identidad de género de forma distinta a quienes determinan el género sobre la base del sexo biológico.³ “La disforia de género se manifiesta de diversas maneras, incluyendo fuertes deseos de ser tratado como el otro género o de deshacerse de las características sexuales propias, o una fuerte convicción de tener sentimientos y reacciones típicos del otro género”.⁴

Debido a tendencias contemporáneas de rechazar la dicotomía bíblica de género (varón y mujer) y reemplazarla por un espectro creciente de tipos de género, ciertas decisiones desencadenadas por la condición transgénero han llegado a considerarse normales y aceptadas en la cultura actual. Sin embargo, el deseo de cambiar o vivir como una persona de otro género puede resultar en decisiones de estilo de vida bíblicamente inapropiadas. La disforia de género puede, por ejemplo, conducir al travestismo,⁵ a la cirugía de reasignación sexual y al deseo de tener una relación matrimonial con una persona del mismo sexo biológico. Por otro lado, algunas personas transgénero pueden sufrir en silencio, llevando una vida célibe o estando casadas con un cónyuge del sexo opuesto.

PRINCIPIOS BÍBLICOS RELACIONADOS CON LA SEXUALIDAD Y EL FENÓMENO TRANSGÉNERO

Dado que el fenómeno transgénero debe evaluarse a la luz de la Escritura, los siguientes principios y enseñanzas bíblicas pueden ayudar a la comunidad de fe a relacionarse con personas afectadas por disforia de género de una manera bíblica y semejante a Cristo:

1. Dios creó a la humanidad como dos personas identificadas respectivamente como varón y mujer en términos de género. La Biblia vincula de manera inseparable el género con el sexo biológico (Gén. 1:27; 2:22-24) y no hace distinción entre ambos. La Palabra de Dios afirma tanto la complementariedad como claras distinciones entre varón y mujer en la creación. El relato de la creación en Génesis es fundamental para toda pregunta sobre la sexualidad humana.
2. Desde una perspectiva bíblica, el ser humano es una unidad psicosomática. Por ejemplo, la Escritura llama repetidamente al ser humano completo alma (Gén. 2:7; Jer. 13:17; 52:28-30; Eze. 18:4; Hech. 2:41; 1 Cor. 15:45), cuerpo (Efe. 5:28; Rom. 12:1-2; Apoc.

18:13), carne (1 Ped. 1:24) y espíritu (2 Tim. 4:22; 1 Jn. 4:1-3). Así, la Biblia no respalda un dualismo en el sentido de separar el cuerpo de la comprensión de la sexualidad. Además, la Escritura no concibe una parte inmortal del ser humano, porque solo Dios posee inmortalidad (1 Tim. 6:14-16) y la otorgará a quienes creen en Él en la primera resurrección (1 Cor. 15:51-54). Por lo tanto, el ser humano está destinado a ser una entidad sexual indivisa, y la identidad sexual no puede ser independiente del cuerpo. Según la Escritura, nuestra identidad de género, tal como fue diseñada por Dios, queda determinada por nuestro sexo biológico al nacer (Gén. 1:27; 5:1-2; Sal. 139:13-14; Mar. 10:6).

3. La Escritura reconoce, sin embargo, que debido a la Caída (Gén. 3:6-19) el ser humano completo —es decir, nuestras facultades mentales, físicas y espirituales— está afectado por el pecado (Jer. 17:9; Rom. 3:9; 7:14-23; 8:20-23; Gál. 5:17) y necesita ser renovado por Dios (Rom. 12:2). Nuestras emociones, sentimientos y percepciones no son indicadores plenamente confiables de los diseños, ideales y verdad de Dios (Prov. 14:12; 16:25). Necesitamos la guía de Dios por medio de la Escritura para determinar lo que es nuestro mayor bien y vivir conforme a Su voluntad (2 Tim. 3:16).
4. El hecho de que algunas personas afirmen una identidad de género incompatible con su sexo biológico revela una seria dicotomía. Esta quebrantación o angustia, se sienta o no, es una expresión de los efectos dañinos del pecado en los seres humanos y puede tener diversas causas. Aunque la disforia de género no es intrínsecamente pecaminosa, puede conducir a decisiones pecaminosas. Es otro indicador de que, a nivel personal, los seres humanos están involucrados en el gran conflicto.
5. Mientras las personas transgénero estén comprometidas a ordenar su vida conforme a las enseñanzas bíblicas sobre la sexualidad y el matrimonio, pueden ser miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. La Biblia identifica de manera clara y consistente como pecado toda actividad sexual fuera del matrimonio heterosexual (Mat. 5:28, 31-32; 1 Tim. 1:8-11; Heb. 13:4). Los estilos de vida sexuales alternativos son distorsiones pecaminosas del buen don de la sexualidad (Rom. 1:21-28; 1 Cor. 6:9-10).
6. Debido a que la Biblia considera a los seres humanos como entidades integrales y no diferencia entre sexo biológico e identidad de género, la Iglesia advierte enfáticamente a las personas transgénero contra la cirugía de reasignación sexual y contra el matrimonio, si se han sometido a tal procedimiento. Desde el punto de vista bíblico integral de la naturaleza humana, no puede esperarse una transición completa de un género a otro ni el logro de una identidad sexual integrada en el caso de la cirugía de reasignación sexual.
7. La Biblia ordena a los seguidores de Cristo amar a todos. Creados a imagen de Dios, deben ser tratados con dignidad y respeto. Esto incluye a las personas transgénero. Los actos de burla, abuso o acoso hacia personas transgénero son incompatibles con el mandamiento bíblico: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mar. 12:31).

8. La Iglesia, como comunidad de Jesucristo, está llamada a ser refugio y lugar de esperanza, cuidado y comprensión para todos los que están perplejos, sufren, luchan o se sienten solos, porque “la caña cascada no quebrará, y el pábilo que humea no apagará” (Mat. 12:20). Todas las personas son invitadas a asistir a la Iglesia Adventista del Séptimo Día y disfrutar de la comunión de sus creyentes. Quienes son miembros pueden participar plenamente en la vida de la iglesia mientras abracen el mensaje, la misión y los valores de la Iglesia.
9. La Biblia proclama la buena noticia de que los pecados sexuales cometidos por heterosexuales, homosexuales, personas transgénero u otros pueden ser perdonados, y las vidas pueden ser transformadas mediante la fe en Jesucristo (1 Cor. 6:9-11).
10. A quienes experimentan incongruencia entre su sexo biológico y su identidad de género se les anima a seguir principios bíblicos para tratar su angustia. Se les invita a reflexionar en el plan original de Dios de pureza y fidelidad sexual. Perteneciendo a Dios, todos están llamados a honrarlo con su cuerpo y sus decisiones de estilo de vida (1 Cor. 6:19). Junto con todos los creyentes, se anima a las personas transgénero a esperar en Dios y se les ofrece la plenitud de la compasión, la paz y la gracia divinas, en anticipación del pronto regreso de Cristo, cuando todos los verdaderos seguidores de Cristo serán plenamente restaurados al ideal de Dios.

NOTAS

- ¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5.^a ed. (DSM-5™), editado por la American Psychiatric Association (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013), 451.
- ² Quienes nacen con genitales ambiguos pueden o no beneficiarse de tratamiento quirúrgico correctivo.
- ³ Véase DSM-5™, 451-459.
- ⁴ Esta oración forma parte de un resumen breve sobre la disforia de género provisto para introducir el DSM-5™ y publicado en 2013 (consultado el 11 de abril de 2017).
- ⁵ El travestismo, también referido como conducta travestista, está prohibido en Deuteronomio 22:5.



Este recurso también incluye presentaciones gratuitas de los seminarios y materiales de apoyo. Para descargarlos, visite:
family.adventist.org/2026RB

FAMILIA, FE Y ENFOQUE EN UN MUNDO DIGITAL

está diseñado para capacitar a pastores y líderes de ministerio en su labor con las familias de la iglesia local y de la comunidad. Nuestra esperanza es que los recursos de este volumen contribuyan a edificar matrimonios, familias e iglesias más fuertes y saludables, capaces de compartir con gozo y poder las buenas nuevas de la salvación y así ayudar a apresurar la venida de Jesucristo.

Visite **[FAMILY.ADVENTIST.ORG/RESOURCE-BOOK](https://family.adventist.org/resource-book)**

para explorar la edición digital. Este recurso está disponible en varios idiomas en línea para ayudarle a compartir su mensaje e impactar a las familias de su región. También puede descargar materiales complementarios, incluidos presentaciones, encuestas y otros recursos relacionados con esta edición.



Adventist®
Family Ministries

GENERAL CONFERENCE OF SEVENTH-DAY ADVENTISTS

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301.680.6175 office

family@gc.adventist.org

family.adventist.org



9 780812 705874

Review & Herald®
PUBLISHING ASSOCIATION



@Adventist.Family



/AdventistFamilyMinistries