



Con el nuevo estilo de vida que llevamos desde hace mas de dos meses, a nuestros hijos les sobra tiempo, por lo que pueden pasar horas jugando en los videojuegos o navegando en internet.

Esto es muy peligroso porque ya hay cifras que dicen que el numero de niños que han accedido a paginas pornográficas ha aumentado de forma considerable.

Es importante estar al pendiente de que nuestros hijos no caigan en las garras de los vicios, sin importar que tipo sea.

Los vicios son costumbres malas que se realizan de forma repetitiva y a veces de forma automática y que les quitan la libertad, volviéndolos esclavos y en muchas ocasiones, provocando grandes males en su persona, pero sobre todo en su alma y en su corazón.

Por eso aquí te dejo mis *5Tips* para evitar que nuestros hijos caigan en los vicios cuando tienen tiempo de sobra.

### **PRIMERO. Establece un horario familiar.**

La idea es que el tiempo que tienen durante el día esté bien ocupado, en cosas productivas y sanas, así no tendrán tiempo de perderlo.

Una buena planeación de los días nos ayuda a que nuestros pequeños no tengan tiempos de ocio que les den oportunidad de pensar en cosas malas o de caer en la tentación de visitar sitios o páginas de internet poco adecuados para ellos.

Pero no caigamos en el error de pensar que porque no tienen acceso a internet no pueden caer en los vicios. Los videojuegos, también causan adicción.

La flojera también es un vicio y en muchas ocasiones nuestros hijos ya son esclavos de ella sin darse cuenta.

Es necesario decir que dependiendo la edad, es más factible que se enganchen con algun vicio. Entre mas pequeños sean, es más fácil que estemos pendientes de

lo que hacen y que seamos nosotros los que definamos sus actividades; pero conforme van creciendo y se sienten más independientes, debemos estar más pendiente de enseñarles a usar bien de su tiempo y de presentarles opciones de actividades productivas, que les eduquen y les ayuden a crecer integralmente.

Es por eso que en el horario familiar debemos presentarles actividades de formación, actividades de recreación, tiempos para lectura, tiempos para juego, y sobre todo tiempos de convivencia familiar.

### **SEGUNDO. Que los tiempos de esparcimiento estén bien definidos.**

Los tiempos de esparcimiento deben estar bien delimitados en nuestro horario familiar para que no haya dudas y nuestros hijos aprendan a distribuir y aprovechar sus tiempos adecuadamente.

Por ejemplo, si nuestros hijos tienen dos horas de juego al día y dos horas de tiempo libre, es necesario definir específicamente cuanto tiempo pueden pasar navegando en internet o jugando videojuegos, o simplemente, cuanto tiempo pueden pasar viendo la tv o flojeando en la cama.

Los deportes también causan adicción y si son practicados en exceso, también se vuelven un vicio. Lo más sano es que todo tenga un justo medio, un sano límite.

Cuando les dejamos mucho tiempo libre, es más fácil que caigan en la tentación de ver o realizar cosas que atentan contra su persona, contra la moral o contra otras personas.

Bien dice el dicho que la ociosidad es la madre de todos los vicios; por lo tanto, debemos propiciar que nuestros hijos tengan bien ocupado su tiempo para su desarrollo integral.

### **TERCERO. Vigila lo que ven en internet.**

El mayor problema que tenemos en estos tiempos de aislamiento y encierro es el internet ya que es necesario que nuestros hijos naveguen en el, pero también es muy fácil que al hacerlo se topen con páginas que atentan contra su dignidad, su pureza y que les generen sentimientos y emociones que les creen adicción, haciéndolos esclavos y provocando que hieran su voluntad, lo que desencadena que pasen horas y horas en esas páginas.

Para eso es necesario establecer horarios de uso del internet y estar al pendiente de que se cumplan.

También debemos tener cuidado de que no entren a internet por medio de otros dispositivos que quizá no sabíamos que pueden tener acceso a la red, por ejemplo las consolas de videojuego.

Los dispositivos móviles también deben estar regulados tanto en el uso como en

las revisiones que haremos de ellos ya que algunos tienen la opción de una navegación oculta y eso genera historial.

Es necesario que nuestros hijos accedan a internet en lugares públicos de la casa, donde podamos acercarnos a ellos y revisar lo que están haciendo, ya que es muy fácil que nos digan que están haciendo tarea o investigando y de pronto estén jugando o visitando páginas indecorosas.

Otro peligro son las conversaciones con desconocidos que se pueden establecer por medio de las redes sociales y los videojuegos.

Por eso debemos regular muy bien los tiempos de uso de internet y las condiciones en las que se llevaran a cabo las actividades dentro de la red.

#### **CUARTO. Que tengan alguna actividad recreativa.**

Algunos de nuestros hijos, por carácter, les cuesta trabajo realizar actividades físicas, pero es necesario que las tengan, aunque sea un poco forzados, ya que las actividades físicas ayudan a que la energía que tienen, la saquen y que desestresen su cuerpo.

Esto ayuda a que tengan un sano descanso y estén siempre dispuestos a realizar las actividades propias de cada día.

Los juegos de mesa, los deportes, las manualidades son actividades que pueden ser de utilidad ahora que estamos en casa.

Cuando tengamos oportunidad de salir, podemos agregar a la lista salir al parque a jugar o caminar, jugar fútbol, correr, ir al cine, etc. por ahora podemos también establecer el que nuestros hijos y como familia podamos ver una película al día, que tenga valores o que nos enseñe la vida de algún santo.

#### **Y QUINTO. Dialoga con ellos y apoyamos si es necesario.**

Esto es indispensable ya que es la forma que tenemos para saber que nuestros hijos están bien o tienen la necesidad de nuestra ayuda.

Una buena comunicación es la base de un sano desarrollo integral.

Debemos hacer que nuestros hijos sepan que pueden hablar con nosotros en cualquier momento, ya sea para platicarnos sus cosas, para consultarnos alguna duda que les surja de lo que ven y escuchan o para contarnos como se sienten y pedirnos ayuda.

Nosotros debemos establecer el canal de comunicación y el mecanismo para que ellos se acercan cuando quieran hablar.

Debe ser personal y debe estar rodeado de la paciencia y el sigilo para que tengan

la confianza de contarnos lo que piensan y sienten.

Algo muy importante es que no sientan que nos estamos burlando de ellos cuando nos platican sus cosas porque a veces, lo que para ellos es una tormenta, para nosotros es algo muy sencillo que mucha veces nos genera ternura o se nos hace insignificante, pero para ellos es muy difícil y debemos respetarles y ayudarles dignamente.

Y recuerda, que nuestros hijos aprenden a ocupar su tiempo sanamente, ya que cuando tienen tiempo ociosos, es más fácil que caigan en los vicios y que después sea muy difícil dejarlos ya que los vicios los esclavizan, por lo que es necesario que les ayudemos a salir de ellos, pues no son capaces de hacerlo por si solos.