

Combatiendo la pornografía

San José, 2017
Escrito por Róger Medina

En los últimos años, con el incremento de la tecnología, ha subido el número de personas que tienen un contacto con la pornografía, cosa que antes no sucedía con tanta frecuencia.

¿Qué hizo la diferencia?

Creo que la sencillez con que pueden obtener cualquier tipo de pornografía de forma gratuita y la poca importancia que le damos actualmente a cualquier acto o imagen obscena que pasa frente a nosotros en el nombre del arte y la modernidad. Pensar que nuestros hijos y jóvenes de iglesia no están propensos y activos en esto es algo verdaderamente equivocado.

**Una madre muy angustiada me dijo:
“descubrí a mi hijo pidiendo a una
amiga una foto desnuda por medio
de su teléfono y además encontré
pornografía en su celular”;
su hijo tienen apenas 13 años**

**Otro padre me dijo: “yo sospechaba
que mi hijo de 13 años andaba en esto,
porque pasa por lo menos 5 horas al día viendo
su teléfono, además en la noche en su cuarto
tiene su teléfono y no sé qué está viendo y
hasta qué hora lo está haciendo”**

“Don Róger, desde que me levanto, en la tarde y la noche veo pornografía, solo esto quiero hacer y no sé cómo dejar esto que me tiene ansioso todo el día”; me dijo un joven que visita nuestra iglesia.

Esto parece normal en el mundo en que vivimos, pero qué pensaría que en solo un fin de semana atendí estos tres casos; y si soy realista, me temo que esto es solo la punta del iceberg en nuestras iglesias y hogares.

Escribí este documento con el fin de poder ayudar a los padres de familia y líderes juveniles que quizá no sabemos cómo enfrentar y ayudar a nuestros jóvenes a superar este pecado, que por desgracia, mata la inocencia de nuestra juventud y les puede arrastrar a tener vidas desgraciadas en el futuro corto, medio y largo desde la perspectiva espiritual, emocional y familiar.

Días atrás (en el mes de enero), una noticia conmocionó al país entero, al darse un múltiple asesinato en Liberia, Costa Rica. Donde una de las cosas que mediaron fueron las fantasías sexuales que tenía el asesino con una de las víctimas, fantasías que no puedo corroborar, pero estoy seguro no nacieron de un corazón limpio o de haber tenido una vida de pureza sexual desde su juventud, sino de una mente corroída por el pecado y alimentado seguramente por la pornografía.

Me temo que no estamos entendiendo a los ojos de nuestros varones y ahora frente a nuestras chicas, que tiene el único fin de dañar la pureza a la cual Dios les ha llamado y por defecto el precioso plan de Dios para su vidas.

Por desgracia, estamos frente a una generación de adultos que piensan que los chicos ya nacen maduros y saben orientarse y que ellos tienen la responsabilidad y le derecho de controlarse y dirigir sus vidas, cuando sabemos que la juventud no es el tiempo donde se toman las mejores decisiones y los hijos en estas etapas deben ser supervisados y dirigidos en cada paso que dan.

Solo mira lo que Dios escribió en su Palabra en un tiempo donde la pornografía no estaba tan estilizada, comercializada y descarada:

Eclesiastés 1: 8 “Todas las cosas son fatigosas más de lo que el hombre puede expresar; nunca se sacia el ojo de ver, ni el oído de oír.”

Este pasaje lo que dice es que si un joven ingresa al mundo de la pornografía, difícilmente podrá desarrollar los mecanismos para quitarla de su vida.

Josh McDowell en su libro **“La verdad desnuda”** nos alerta de una terrible realidad

- **20 % de los jóvenes de USA envían fotos de ellos desnudos**
- **El promedio de la primera exposición a pornografía es de 11 años**
- **35% de los adictos a la pornografía son mujeres**
- **La palabra sexo en Google recibe 338 millones de visitas cada mes; más de 4 mil millones de visitas al año.**
- **En el 2010 se añadieron a Facebook más de 250 millones de personas, alrededor de 20 millones de menores de edad tienen Facebook y de ellos 7,5 millones son menores de 13 años.**
- **Existen más de 5 millones de sitios pornográficos**
- **Hay más de 2500 millones de correos electrónicos con contenido pornográfico cada día.**
- **4 de cada 10 adolescentes envían mensajes sexualmente sugestivos.**

Josh y Dottie McDowell. Habla claro con tus hijos sobre el sexo. ¹

Algo de Costa Rica ²

- Según el censo 2011 de los hogares en Costa Rica
- 45,9% Poseen una computadora**
- 33,5% Tienen acceso a internet**
- 89,8% Tienen un televisor**

- Además ³

- 95% de los ticos tienen un teléfono celular**
- 50% de estos tienen internet móvil**
- 29% Usa teléfonos inteligentes**

Este panorama de puertas abiertas para pecar, nos tiene que poner alerta y en posición de batalla contra la pornografía, nos debe orientar a poner reglas y límites de control en cualquier artefacto, enseñanza y persona que pueda dañar la débil mente de nuestros hijos y jóvenes.

Yo entiendo que estamos en un mundo 24/7, pero ninguna actividad nos quita el peso de ser las personas a las que Dios les dio el privilegio y la responsabilidad de formar el carácter y futuro de los hijos.

Las decisiones son el resultado final, el adicto a la pornografía, la chica embarazada, el irresponsable, le abusador, el chico en drogas o en la cárcel, pero si lo vemos fríamente en la mayoría de los casos, porque existen sus excepciones ellos, son los que los padres los dejaron hacerse.

De modo que les aliento a tomar muy en serio la crianza de los hijos y el comportamiento de nuestros jóvenes.

Notas:

1-Página 12

2-Crhoy.com, noticias24/7, 23 Agosto 2012

3-lanacion.com, 18 de Noviembre 2012

Quiero iniciar con una pregunta muy sencilla,

¿Qué es pornografía?

Según el diccionario es **“la descripción de un comportamiento erótico (en imágenes o escritura) con intención de causar excitación sexual”**.

De modo que no solo entran en esta descripción los vídeos y revistas explícitas de pornografía, sino que también calzan las películas, series, publicidad y libros donde se escribe y se presenta el sexo de forma excitante.

La verdad es que en el mundo de la comunicación y publicidad hemos tragado el anzuelo y hemos estado inmutables ante toda la pornografía que viene en periódicos, publicidad comercial, entretenimiento y literatura actual; donde lamentablemente en lugar de quitar un programa, solo lo adelantamos, como si eso quitara las ideas que se pueden formular en las mentes tiernas de nuestros hijos y en nuestras mentes maduras también.

Nota importante

Escuchen esta trampa de la madurez

¿La ha visto y escuchado?

Disculpe mi hermano, pero según Dios lo que es incorrecto para un menor de 14, lo es también para un mayor de 100 años.

¿En qué edad del ser humano tenemos licencia para pecar?

Se ha preguntado ¿Por qué es tan fácil de entrar en la pornografía en estos tiempos?

Algunos estudiosos reducen a tres los factores de su rápida difusión:

- es accesible, está disponible en cualquier dispositivo y en cualquier momento.
- es asequible, existen millones de enlaces que dan acceso a pornografía de manera gratuita.
- es anónima, es posible mirar sin ser visto por nadie, y sin necesidad de crear un registro o dar el nombre o dirección de correo electrónico.

¿Qué pasa en la mente de la persona que desarrolla tanto deseo por consumir pornografía?

Ver pornografía, en combinación con acto impuro como la fornicación, adulterio o masturbación tiene un efecto en el cerebro similar al de la cocaína en una persona con adicción a las drogas o el alcohol en una persona con esta adicción. Es decir, produce una gran cantidad de dopamina en el cerebro liberada por una fuerte emisión de hormonas.

En grandes cantidades, la dopamina cambia las conexiones neuronales, haciendo que el pensamiento se vuelva más superficial, y la persona afectada se hace más dura en el trato, menos sensible a las necesidades de los demás, etc. El proceso de reabsorción de la dopamina dura aproximadamente nueve días, durante este tiempo la persona estará más expuesta a recaídas.

1

¿Qué es una adicción sexual?

La adicción sexual es una conducta compulsiva, es decir, que lleva a realizar una acción determinada más allá de la voluntad propia impidiendo detener su práctica por periodos prolongados. La adicción se hace inmanejable y el adicto pierde en cierta medida su libertad.

La adicción sexual puede manifestarse como adicción a la pornografía, a la masturbación, a la prostitución, a la homosexualidad, a la violación, etc. Es un problema serio equiparable al del alcoholismo o la drogadicción, y se caracteriza por la pérdida del dominio de la persona sobre sus actos, al menos en esos campos.

Notas: 1- <http://www.teologoresponde.org/2014/03/16/que-se-entiende-por-adiccion-sexual-es-simplemente-un-vicio-o-una-enfermedad/>

¿Qué debo hacer si descubrimos que nuestro hijo o joven de la iglesia tiene este problema y cómo puedo ayudarle?

Antes de ver el proceso de ayuda, debe entender que esto es un proceso que requiere mucha paciencia porque las personas metidas en este pecado, tienen los mismos deseos que tiene una persona que está siendo dominada por el alcohol o drogas (solo que aquí no interviene los factores químicos de esta droga), pero si lo hacen las hormonas que libera el cuerpo que hacen posible que una persona entre en un estado de dependencia a cierta sustancia o conducta, y es posible que la persona pueda recaer constantemente, más cuando no tenemos control de los teléfonos de los compañeros de colegio, trabajo y amigos de la misma iglesia.

Como este documento está orientado a padres y líderes juveniles, lo primero que debe recordar es

La solución de todo problema se encuentra dentro de las páginas de la bendita Palabra de Dios

Juan 8:36 Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.

1 Corintios 10: 13

“No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar”

Estos son solo una pequeña parte de las Escritura que nos afirma que no existe un mal en este mundo que no pueda ser sanado y limpiado por la bendita Palabra de Dios.

Juan 17:17 Santifícalos en tu verdad; tu palabra es verdad.

Salmos 119:11 En mi corazón he guardado tus dichos,
Para no pecar contra ti

Salmos 119:9 ¿Con qué limpiará el joven su camino?
Con guardar tu palabra.

Reconocer el problema: La pornografía es algo tan común y ha sido tan usado que las personas en especial los jóvenes que han crecido en un mundo hiper sexualizado lo ven como normal y hasta aceptable, pero no es solo hasta que la persona reconoce que se trata de algo grave a los ojos de Dios y que necesita ayuda que se puede empezar a trabajar de manera efectiva. **Juan 8:34** "Jesús les respondió: De cierto, de cierto os digo, que todo aquel que hace pecado, esclavo es del pecado.". Aceptar que existe un problema espiritual, saberse débil y necesitado de asistencia es el primer paso para salir de este pecado.

En **Marcos 1:11** la Palabra dice "Y vino una voz de los cielos que decía: Tú eres mi Hijo amado; en ti tengo complacencia.", esta complacencia venía producto de la obediencia a los mandamientos y voluntad de su Padre, de modo que debes reconocer que estar fuera del plan divino de Dios para la sexualidad y pureza no produce complacencia de Dios hacia nosotros y esto es algo que tenemos que luchar por cambiar cuanto antes y entre más rápido mejor.

Proverbios 28:13, El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia.

Isaías 55:7, Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el cual será amplio en perdonar.

Juan 1:9, Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.

Salmos 51:1-4,

Ten piedad de mí, oh Dios, conforme a tu misericordia;

Conforme a la multitud de tus piedades borra mis rebeliones.

Lávame más y más de mi maldad, Y límpiame de mi pecado.

Porque yo reconozco mis rebeliones, Y mi pecado está siempre delante de mí.

Contra ti, contra ti solo he pecado, Y he hecho lo malo delante de tus ojos; Para que seas reconocido justo en tu palabra, Y tenido por puro en tu juicio

Salmos 32:5, Mi pecado te declararé, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; Y tú perdonaste la maldad de mi pecado.

Debemos desarrollar prácticas espirituales:

En Mateo 17:19-21 los discípulos de Jesús preguntaron por qué ellos no podían tener los mismos resultados espirituales que su maestro, en respuesta Jesús les indica que no lo pueden hacer si no desarrollan prácticas espirituales que fortalecen precisamente la vida y comunión espiritual que ha sido dañada.

En Efesios 6: 12 "Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes." se nos recuerda que esta lucha se trata de algo espiritual y si no se ataca desde esta

perspectiva lo único que lograremos es poner parches temporales que con el tiempo se caen y el problema regresa y con más fuerza. Algunas de esas imágenes que han quedado grabadas en la mente y son difíciles de borrar en nuestras fuerzas, por esa razón debemos llevarlas cautivas a Cristo, **2 Corintios 10:5**

"derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo"

Aquí te damos varias practicas espirituales que están comprobadas que son efectivas

Oración: Solo mire la necesidad y el poder de la oración

Mateo 26:41 Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil.

Mateo 21:22 Y todo lo que pidieréis en oración, creyendo, lo recibiréis.

I Reyes 8:46-50 Si pecaren contra ti (porque no hay hombre que no peque), y estuvieres airado contra ellos, y los entregares delante del enemigo, para que los captive y lleve a tierra enemiga, sea lejos o cerca, y ellos volvieren en sí en la tierra donde fueren cautivos; si se convirtieren, y oren a ti en la tierra de los que los cautivaron, y dijeren: Pecamos, hemos hecho lo malo, hemos cometido impiedad; y si se convirtieren a ti de todo su corazón y de toda su alma, en la tierra de sus enemigos que los hubieren llevado cautivos, y oren a ti con el rostro hacia su tierra que tú diste a sus padres, y hacia la ciudad que tú elegiste y la casa que yo he edificado a tu nombre, tú oirás en los cielos, en el lugar de tu morada, su oración y su súplica, y les harás justicia. Y perdonarás a tu pueblo que había pecado contra ti, y todas sus infracciones con que se hayan rebelado contra ti, y harás que tengan de ellos misericordia los que los hubieren llevado cautivos;

Proverbios 15:29 Jehová está lejos de los impíos;
Pero él oye la oración de los justos.

Confesión: Esperamos que desde el momento que nos arrepentimos no volvamos a cometer este pecado, pero si somos realistas, sabemos que nuestra carne nos podría traicionar, de modo que si esto pasa debe saber:

Hebreos 4:15 Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado.

I Juan 1:9 Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.

Salmos 38:17-18 Pero yo estoy a punto de caer, Y mi dolor está delante de mí continuamente. Por tanto, confesaré mi maldad, Y me contristaré por mi pecado.

Salmos 32:5 Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; Y tú perdonaste la maldad de mi pecado.

Salmos 51:3-4 Porque yo reconozco mis rebeliones, Y mi pecado está siempre delante de mí. Contra ti, contra ti solo he pecado, Y he hecho lo malo delante de tus ojos; Para que seas reconocido justo en tu palabra, Y tenido por puro en tu juicio.

Lectura y memorización: El proceso no solo de dejar de hacer algo, sino de sustitución, es dejar el pecado y sustituirlo por la pureza de la Palabra de Dios la cual nos santifica según **Juan 17:17**, solo la Biblia tiene el poder de quitar toda la basura que viene acompañada con el pecado y ella nos provee el remedio para poder vencer las ataduras de la pornografía.

Romanos 12:2 nos indica esto mismo “No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”

Salmos 119:9 ¿Con qué limpiaré el joven su camino? Con guardar tu palabra.

Salmos 119:11 En mi corazón he guardado tus dichos,
Para no pecar contra ti.

Josué 1:8 Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien.

Job 23:12 Del mandamiento de sus labios nunca me separé; Guardé las palabras de su boca más que mi comida.

Romanos 10:17 Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios.

Lucas 4:4 Jesús, respondiéndole, dijo: Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra de Dios.

Efesios 6:17 Y tomad el yelmo de la salvación, y la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios;

Lucas 11:28 Y él dijo: Antes bienaventurados los que oyen la palabra de Dios, y la guardan.

Congregarse: En **Proverbios 13:20** dice “El que anda con sabios, sabio será; Mas el que se junta con necios será quebrantado.”, difícilmente encontrarás mejores amigos, conversaciones y ejemplos fuera de la comunión entre hijos de Dios, no quiero decir con esto que dentro de la iglesia no hay personas con iguales o peores problemas que los tuyos, pero dentro del cuerpo de Cristo puedes encontrar pastores, líderes y personas espirituales que pueden y quieren ayudarte con toda esta lucha y que sin duda pueden orientarte hacia lo correcto, hacia Cristo.

Hebreos 10:25 no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre

Salmos 122:1 Yo me alegré con los que me decían: A la casa de Jehová iremos.

Eliminar todo el material pornográfico:

La persona debe comprometerse a quitar, borrar y destruir todo el material pornográfico guardado en su computadora, teléfono, tablet, nube, impresos, etc.; todo elemento audiovisual que lleve a recuerdos o pensamientos que estimulen la lujuria. Incluso si es posible dejar de utilizar o de escuchar aquellas cosas que encienden la tentación. La idea es evitar todo aquello que pueda alimentar la vista y la mente, pues las imágenes tienen una gran influencia sobre los pensamientos.

Salmos 101:3 No pondré delante de mis ojos cosa injusta.

Job31: Hice pacto con mis ojos; ¿Cómo, pues, había yo de mirar a una virgen?

Deuteronomio 7:26 y no traerás cosa abominable a tu casa, para que no seas anatema; del todo la aborrecerás y la abominarás, porque es anatema.

Mateo 5:28 Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón.

Mateo 5:29 Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno.

Éxodo 20:17 No codiciarás la casa de tu prójimo, no codiciarás la mujer de tu prójimo, ni su siervo, ni su criada

Poner límites y reglas para proteger

Tengo dos hijos varones y una niña los cuales no quiero que caigan en pecados como estos, los cuales no solo los esclavizan, sino que les roban la niñez, inocencia y la pureza.

Hablando con dos chicos que estaban consumiendo pornografía les hice una pregunta ¿ustedes ven igual a las chicas de la iglesia después de haber metido eso en su mente y corazón?, ellos me respondieron con mucha franqueza y dijeron que no.

Los dos jóvenes no tienen ningún límite en cuanto al uso de su teléfono o computadora, tienen acceso libre a lo que deseen y todo patrocinado por sus padres.

Además de eso los padres les han dejado tener vidas que no les pertenecen, puesto que son chicos de 13 años que actúan como chicos de 18 (no digo con esto que uno de 18 si puede ver pornografía), lo que digo es que los dejan tan libres como chicos mayores, sin tener la madurez y experiencia para decidir bien en la vida y contra el pecado.

Hay una serie de cosas que podemos hacer para ayudar a nuestros hijos y jóvenes en el tema de establecer reglas y límites

A-Debe ayudarles a enfrentar la presión de grupo: Los jóvenes en muchas ocasiones hacen cosas presionados por lo que los demás hacen y sepa que la opinión de las personas que le rodean en sus centros de estudio, trabajo e iglesia importa demasiado en sus vidas, de modo que con mucha oración y respaldo familiar deben ayudarle a entender que no importa lo que los demás hagan ellos deben actuar diferente con el fin de agradar a Dios, pueden tener una lectura constante de Génesis 39: 1-12, con esto podemos mostrarle que cualquiera hubiera caído, pero un hijo de Dios con deseo de agradarle no lo hizo, este fue el caso de José, además pueden usar el ejemplo de señores y jóvenes ejemplares de su iglesia.

B-Deben haber reglas realistas y realizables: Debes poner reglas para el uso de los dispositivos tecnológicos, en casa tenemos varios que te pueden ayudar

- Hicimos un contrato para el uso del celular: Este lo hicimos juntamente con nuestro hijo y abarca cosas tales como

- no puede usar el teléfono si estamos todos juntos
- No puede usar su teléfono en lugares solitarios y encerrado
- No puede usar el teléfono mucho tiempo seguido, mas de 30 min
- No puede dormir con su teléfono, lo debe dejar en la mesa de la casa
- Nunca puede entrar a internet sin estar nosotros presentes
- No hay claves y candados de ingreso en su teléfono
- Cuando llegamos a la iglesia el teléfono se queda en el carro
- Cuando inició Facebook (hasta los 13), solo tenía 15 min diarios
- Después de las 8 se acaban las conversaciones y mensajes por teléfono
- Nunca puede borrar lo que tiene sin permiso

Poner reglas le darán al joven un marco seguro sobre el cual moverse, él sabrá que hacer y que no, pero si lo dejamos a la libre, cualquier cosa es posible sin saber si es bueno o malo, aceptable o no.

C-Debe saber que no tener límites y reglas con la tecnología puede además causar una serie más de trastornos en la vida de las personas.

(De ello hablaremos más adelante)

D-Supervisión constante: Rendir cuentas durante el periodo de recuperación es una muestra de respaldo de parte del padre o líder y una muestra de madurez y salud espiritual de parte del implicado en el problema

A las personas que tienen un problema de este tipo les estorba que se les pidan cuenta de sus avances y hasta suelen enojarse, he escuchado personas decirme ¿qué es que no confían en mi?, y la respuesta es un rotundo NO, las personas que entran en un estado de adicción a pecados tan sofocantes como la pornografía deben entender que el amor se da, pero la confianza se gana, de modo que una persona en esta situación no puede dejarse a la libre hasta que tengamos la plena confianza de que esta persona ha recibido la salud y libertad que Dios da por medio de su Palabra, y esto solo se puede ver por medio de los frutos.

Si es necesario puedes ofrecer a tu hijo y joven una persona que sea de su confianza y de la tuya quien le pueda ayudar en este tema y dar cuentas constantemente, porque no siempre nuestros hijos nos quieren decir todo, y la verdad es que Dios puso en el cuerpo de la iglesia personas aprobadas y con el corazón correcto para ayudarnos.

E- Instalar un filtro de reporte: un software de protección de internet que no sólo actúe de filtro sino que envíe un reporte a un tercero sobre las páginas web consultadas y las Apps utilizadas. Esos reportes deberán llegar a la persona que se le rinde cuentas. La difusión de la pornografía ha crecido tanto por el anonimato del usuario que muchas veces el solo uso de este software ha bastado para dejar el vicio.

F- Eliminar los canales de infección: En estos tiempos de restauración los chicos deben ser alejados de los instrumentos que les están causando los problemas, teléfonos celulares, tablets, televisores en los cuartos, computadoras, amistades, periódicos deben ser si es posible eliminados.

No podemos pretender que los chicos superen la tentación si se las dejamos a la mano las herramientas para recaer.

Adivina lo que su joven escogerá si lo dejamos solo en el colegio, cuarto o casa con un instrumento que lo puede llevar fácilmente a la pornografía, no creo que esté pensando que lo dejará a un lado y se pondrá a leer la Biblia y orar, la lógica me dice que muy posiblemente la tentación será muy grande y probablemente caerá.

Es por esta sencilla razón que debemos ayudarles en este proceso de rehabilitación y tener algunas técnicas de protección.

- . Poner las pantallas en un lugar común: no donde uno se pueda quedar solo; pues cuando se está aislado es cuando más tentación se tiene.
- . Usar computadoras en lugares donde se pueda ver lo que están haciendo
- . Dejar a un lado la mentira de que si no estamos comunicados con ellos, entonces están en peligro y por eso deben tener un teléfono.
- . Prohibir la permanencia con ciertos amigos, ya sea porque son mala influencia o viceversa
- . Filtrar los amigos que tienen en las redes sociales
- . Filtrar las aplicaciones que tienen y las tendencias a las que se asocian en las redes sociales
- . No dejarles asistir a ciertos lugares solos donde ellos no controlan el medio, malls, cines, casas, patines etc.
- . Dejar a un lado los canales de cable si no es posible tener algún filtro de programación
- . Evitar las altas horas de la noche para ver canales y navegar en internet

G- Promover hábitos saludables

- Establecer un tiempo definido de estudio y memorización de la Biblia: Recordemos que solo la Palabra de Dios es la medicina que puede limpiar y sustituir toda la suciedad que la pornografía causa en la mente y corazón de las personas que la consumen.
- Actividades espirituales: Conectar al joven a cuanta actividad haya para su beneficio en la iglesia (en este tema debemos ayudarle a controlar su horario para que no le afecte en sus estudios o trabajo y no sea que esto nos acarree otro problema)
- Búsquele actividades alternativas: Aprender a tocar un instrumento, leer, deportes, traer amigos a la casa, hacer estudios bíblicos.
- Pase tiempo con el joven: Llevarlo a su trabajo, motivarlo a ayudar a otros y tener tiempos de recreación que pueden desviar su mente y atención hacia cosas más interesantes y productivas.
- Asignarle responsabilidades en el hogar: Sentir responsabilidad por algo dentro de la casa sin duda le ayudará a poder invertir su tiempo de forma que no sea solo pensar en lo que a él le causa placer sino que se enfocará en el bienestar de otros.
- Darle un lugar importante al estudio académico o superación laboral: Este tipo de adicciones provocan embotamiento y pereza por las cosas que edifican la vida, de modo que ejercitar la mente se vuelve un remedio para provocar el pensamiento y la madurez.

Las cinco principales enfermedades que ocasiona el uso excesivo de la tecnología.¹

- **Síndrome del Túnel Carpiano:** El nervio que va desde el antebrazo hasta la mano se puede ver presionado o atrapado dentro del túnel carpiano, si se chatea en exceso.
- **Daños en la audición:** Escuchar música a todo volumen de por sí es dañino, sin embargo escucharla a través de audífonos puede causar hipocausia, es decir, sordera.
- **Problemas mentales:** El uso excesivo de la tecnología puede causar enfermedades como, depresión, aislamiento social, ansiedad y otros problemas que evitan el disfrute de la vida cotidiana.
- **Sobrepeso y obesidad:** La tecnología, al ser tan cómoda y conveniente, promueve el sedentarismo, por ende es común, que aquellos que utilizan la misma con frecuencia, parezcan de sobrepeso y obesidad y otras enfermedades en el sistema circulatorio.
- **Daños en la vista:** Pasar muchas horas mirando fijamente una pantalla, trae problemas como resequedad y tensión ocular

Notas:

1- <http://www.diariolasamericas.com/bienestar/enfermedades-causadas-el-uso-excesivo-la-tecnologia-n4108969>

Problemas emocionales causados por el uso excesivo de la tecnología

Se llaman tecnopatías y son las nuevas enfermedades que produce el exceso de la tecnología.

Aunque te cueste trabajo creerlo, en los últimos años se ha demostrado que el uso de Internet, los teléfonos y las computadoras se pueden traducir en comportamientos psicológicos anormales, mareos, insomnio, falta de memoria, trastornos músculo-esqueléticos, dolores de espalda, de cabeza y muchas cosas más.

1. síndrome de Google: que afecta la memoria de aquellas personas que consultan todo en este buscador.

“Al saturar el cerebro de información, la capacidad de retención es limitada, pues el usuario sabe de antemano que en cualquier instante puede volver a entrar a consultar lo mismo cuantas veces sea necesario y, por lo tanto, se pierde la intención de memorizar o aprender algo

2. síndrome de la llamada imaginaria y vibración fantasma: provoca inquietud y ansiedad,

los especialistas lo consideran una alteración psicológica relacionada con el estrés y el uso de la tecnología. “Estudios muestran que le pasa a 70% de los usuarios de teléfonos móviles, quienes imaginan que escuchan el tono de la llamada y sienten la vibración”. Esta especie de alucinación puede ocurrir porque estamos extremadamente pendientes del celular y, cualquier estímulo, el cerebro lo asocia con el de una llamada.

3. Cibercondría: Es un término que tiene que ver con la hipocondría: la tendencia a preocuparse constantemente por la salud.

La sufren personas obsesionadas por su estado físico que consultan en Internet síntomas que creen tener. Al dejarse influenciar por lo que leen, están seguros de padecer alguna enfermedad. “El problema es que suelen autodiagnosticarse y recurrir a la automedicación”.

4. Depresión social: Para los usuarios de Facebook también hay una nueva enfermedad: “La depresión de Facebook”.

La padecen quienes sienten que no tienen suficientes amigos o bien, por estar navegando en los perfiles de los demás comparando su vida, mirar las fotos de tus amigos o ex novios pensando en que esos tiempos eran mejores que los que vives ahora.

“Es importante saber que la vida que presentan los usuarios de Facebook y otras redes sociales, no siempre corresponde a la realidad. Todo el mundo se concentra en subir imágenes en las que se ve bien o está feliz. Nadie publica sus desgracias, así que hay que ser consciente de que a veces lo que observamos no tiene nada que ver con lo que ocurre en la vida cotidiana”,

5. La “apnea del Whatsapp” es una de las tecnopatías más típicas. Desde que apareció esta aplicación se han sustituido miles de llamadas, pues todo el mundo manda mensajes, notas de voz, fotos y videos por esta vía. Si usted es de los que tiene miles de grupos con sus amigos, peor aún, ya que está pegado día y noche pendiente de lo que le dicen.

Se trata de revisar de manera compulsiva si hay mensajes, lo cual genera dependencia y un estado de alteración psicológica que provoca obsesión y ansiedad”.

Las personas que lo sufren no pueden estar un día sin esta app porque se sienten inestables o inseguros emocionalmente.

6. “Nomofobia”, que describe a la ansiedad que aparece cuando se acaba la batería del celular, cuando hay la posibilidad de haberlo perdido o, bien, a salir de la casa sin él.

Esto es peor que ser obsesiva con tu novio, ya que las personas que lo sufren sienten como si tuvieran un ataque de pánico

Llenando la mente con la palabra de Dios

Esta es una lista de versículos que el joven puede memorizar que le ayudarán a combatir este pecado en específico.

1) Tenga cuidado con lo que piensas

Mateo 05:28 – Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ha cometido adulterio con ella en su corazón.

2) Huye de la pornografía

1 Corintios 6:18-20 – Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicar, peca contra su propio cuerpo.

3) Guarda tus ojos de ver pornografía bajo cualquier circunstancia o situación

Salmos 119:37 – Aparta mis ojos, que no vean la vanidad

Proverbios 4:25 – Tus ojos miren lo recto

4) Siempre hay una salida del pecado

1 Corintios 10:13 – No os ha sobrevenido ninguna tentación que realizó, pero como es común a los hombres; pero Dios [es] fieles, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis llevar; sino que con la tentación dará también a salida, para que podáis soportar.

5) Alimenta tu espíritu más que tu carne,

Gálatas 5:16 - Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne.

1 Juan 2:16 – Porque todo lo que [es] en el mundo, los deseos de la carne, y la concupiscencia de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo.

6) Piense en cosas que agradan a Dios

Filipenses 4:8 – 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.

7) Quítate la ropa sucia de pornografía

Efesios 4: 22-24 - En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.

Efesios 6:11-17 -. Vestíos de toda la armadura de Dios, para que podáis estar firmes contra las asechanzas del diablo

8) Recuerda que Dios ama el matrimonio, y la pornografía lo daña.

Hebreos 13:4 – Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios.

9) La pornografía es una evidencia de tu vida y comunión con Dios.

Gálatas 5:19 – Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia.

10) Pecar afecta seriamente tu salud física y espiritual

1 Corintios 6:18 – Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicar, peca contra su propio cuerpo.

11) Limpia tus caminos sucios con la palabra de Dios

Salmos 119:9-10 – ¿Con qué limpiaré el joven su camino? Con guardar tu Palabra

12) Ten una mentalidad del Reino de Dios

1 Corintios 6:9 – No sabéis que los injustos no heredarán el reino de Dios No os engañéis: ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones.

13) Haz un pacto con tus ojos para ver lo bueno

Job 31:1 – Hice un pacto con mis ojos; ¿cómo podía entonces mirar a una virgen?

14) No olvides nunca que tu cuerpo no fue diseñado ni para la pornografía ni mucho menos para la fornicación

1 Corintios 6:13 – Las viandas para el vientre, y el vientre para las viandas; pero tanto al uno como a las otras destruirá Dios. Pero el cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo

15) Acepta tu pecado, reconócelo y arrepíentete

Santiago 4:6 - Pero él da mayor gracia. Por esto dice: Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes.

Proverbios 28:13 - El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia

16) Dios promete victoria si le buscamos

Santiago 4:7 Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros.

17) Presenta tu cuerpo santo a Dios cada día

Romanos 12:1 – Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.

18) Cumple los deseos de Dios

1 Tesalonicenses 4:3 - pues la voluntad de Dios es vuestra santificación; que os apartéis de fornicación;

19) Muestra a Dios un amor visible

Juan 14:15 – Si me amáis, guardad mis mandamientos.

20) Debes cuidar los que ves

Salmos 101:3 – No pondré delante de mis ojos cosa injusta

21) Aléjate de personas y actividades pecaminosas

Efesios 5:11- Y no participéis en las obras infructuosas de las tinieblas, sino más bien reprendedlas;

Proverbios 13:20 El que anda con sabios, sabio será;

Mas el que se junta con necios será quebrantado

22) Nunca pienses que nadie te ve

Proverbios 15:3 - Los ojos de Jehová están en todo lugar, Mirando a los malos y a los buenos.

23) Todo siempre sale a la luz y se descubre

Gálatas 6:7-8 - No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará.

Porque el que siembra para su carne, de la carne segará corrupción; mas el que siembra para el Espíritu, del Espíritu segará vida eterna.

Marcos 4:22 Porque no hay nada oculto que no haya de ser manifestado; ni escondido, que no haya de salir a luz.

24) Eres el producto de lo que dejas entrar en tu vida

Mateo 6:22-23 – La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.

25) No olvides que es una lucha diaria

I Pedro 2:11 - Amados, yo os ruego como a extranjeros y peregrinos, que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma,

26)- Debes aprender a reconocer lo que conviene y lo que no conviene

I Corintios 6:12 Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen; todas las cosas me son lícitas, mas yo no me dejaré dominar de ninguna.

27)- Guardar la Palabra en tu corazón te ayudará a salir de este pecado

Salmos 119:11 En mi corazón he guardado tus dichos,
Para no pecar contra ti.

Josué 1:8 Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien.

28)- Cristo te puede hacer libre

Juan 8:36 Así que, si el Hijo os libertare, seréis verdaderamente libres.

29)- Dios siempre atiende un corazón arrepentido

Isaías 55:7, Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el cual será amplio en perdonar.

I Juan 1:9, Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.

30) Ten siempre presente el poder de la oración

Mateo 26:41 Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil.

Mateo 21:22 Y todo lo que pidieréis en oración, creyendo, lo recibiréis.

31)- Aférrate de la bendita Palabra de Dios

Job 23:12 Del mandamiento de sus labios nunca me separé;

Guardé las palabras de su boca más que mi comida.

Romanos 10:17 Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios.

Lucas 4:4 Jesús, respondiéndole, dijo: Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra de Dios.

Notas: <http://www.devocionalescristianos.org/2014/04/como-dejar-la-pornografia-40-versiculos-biblicos-que-deberias-leer.html>

Esperamos ser de bendición y que juntos de la mano de Cristo podamos vencer toda esta maldad que nos rodea.