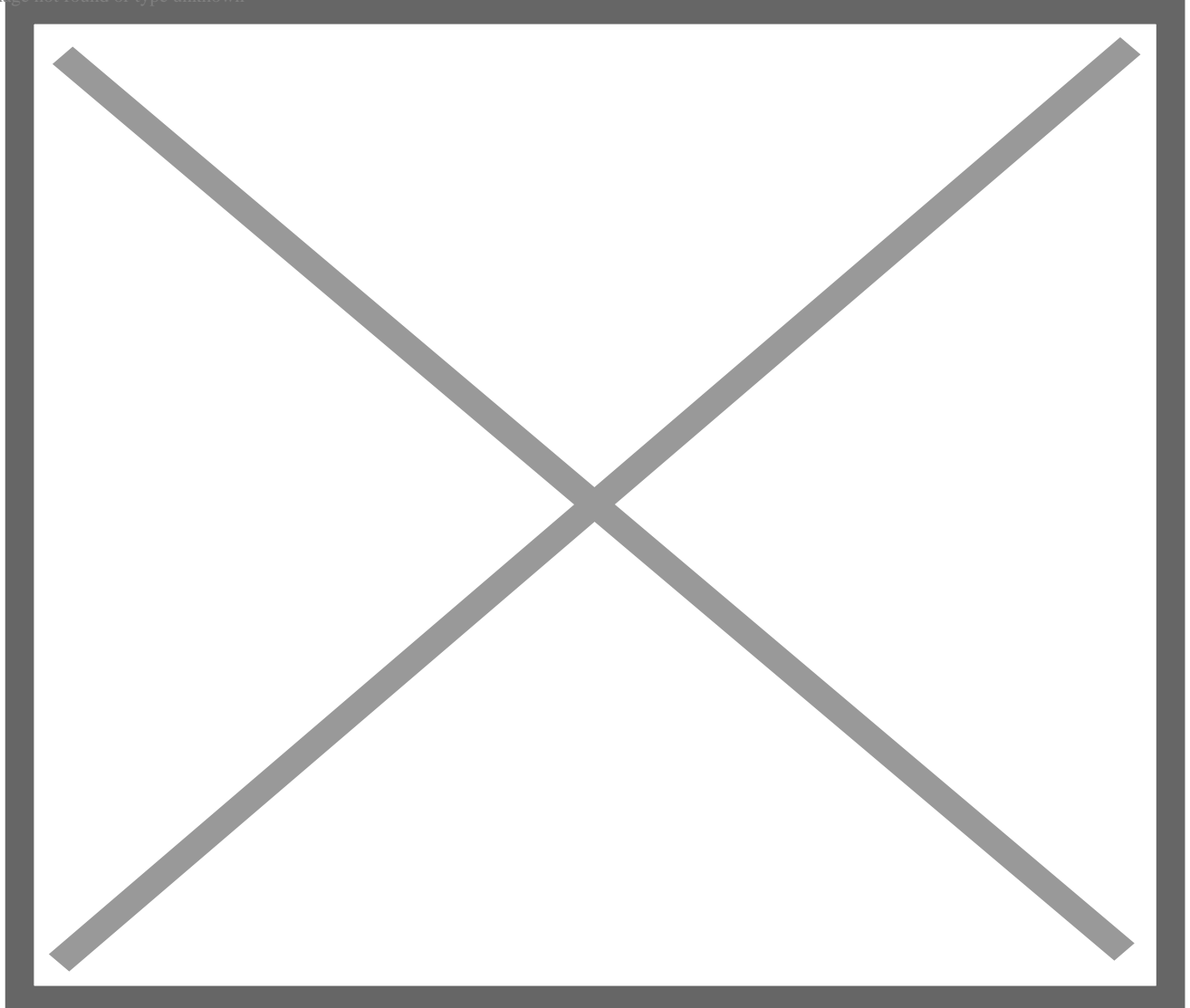


Miércoles 15 de Junio de 2022 | Matutina para Menores | ¿Videojuegos?

## Descripción

Image not found or type unknown



## ¿Videojuegos?

Acuérdate, pues, de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y se acerquen los años en que digas: No tengo en ellos placer. (Eclesiastés 12:1).

Antiguamente los niños jugaban y tenían una creatividad increíble, aunque no había juguetes tan

bonitos y sofisticados como los hay actualmente. Uno de los factores que ha contribuido a "apagar" la creatividad es la excesiva cantidad de videojuegos que existen y a los que tienen tanto acceso los niños. Algunos estudios de neurociencia han demostrado que jugar una pequeña cantidad de tiempo puede ser de ayuda al desarrollo cerebral. Sin embargo, "son muchas más las desventajas que provoca en la mente dedicar demasiado tiempo a eso!

Un estudio de 114 niños y 126 niñas mostr<sup>3</sup> que los videojuegos afectan directa o indirectamente el desarrollo del sistema neurol<sup>3</sup>gico inclinado a la inteligencia verbal. Por otro lado, nuestros cerebros no est<sup>3</sup>n dise<sup>3</sup>ados para la hiperestimulaci<sup>3</sup>n visual con la que estamos siendo bombardeados. ¿Y qu<sup>3</sup> ser<sup>3</sup> lo peor? Jugar videojuegos produce adicci<sup>3</sup>n.

Si gastas mucho tiempo en este tipo de actividad quisiera que te autoeval<sup>0</sup>es respecto a lo que sientes mientras juegas y lo que te sucede despu<sup>3</sup>s de jugar. Mientras juegas, ¿te aumenta la adrenalina en la sangre? ¿Las manos te sudan? ¿El latido de tu coraz<sup>3</sup>n se altera? ¿Se contraen tus pupilas? Mientras juegas tienes un exceso de adrenalina en tu cuerpo porque este se encuentra en "modo pelea" o "batalla".

¿Y despu<sup>3</sup>s de jugar? Al terminar de jugar, el nivel de adrenalina baja en tu cuerpo. ¿Te sientes cansado y sin energ<sup>3</sup>a? ¿Te duele la cabeza? ¿Sientes que nunca es suficiente tiempo jugando? ¿Te molestas con tus padres porque te presionan a dejar de jugar, y act<sup>0</sup>as de manera irrespetuosa?

Si respondiste positivamente a la mayor<sup>3</sup>a de estas preguntas, quiz<sup>3</sup>s sea necesario que decidas hacer algunos cambios para proteger tu mente y tu cerebro, ya que con el tiempo esto podr<sup>3</sup>a empeorar.

**El ir pasando niveles es un desaf<sup>0</sup>o muy atractivo, y da mucha satisfacci<sup>3</sup>n, pero yo te quiero desafiar hoy a invertir m<sup>3</sup>is tiempo en ir pasando niveles en tu amistad con Jes<sup>0</sup>s. Disfruta al ver c<sup>3</sup>mo creces espiritualmente ahora, en los d<sup>3</sup>as de tu juventud. Que todos vean que eres un campe<sup>3</sup>n porque tu car<sup>3</sup>cter muestra que conoces a Jes<sup>0</sup>s, y tus actos hacen felices a otros.**

Nina