

opusdei.org

# "Menos pantalla, más familia"

Entrevista con Joanna  
Raczyńska, polaca, esposa de  
Marcin, madre de dos niños,  
arquitecta y bloguera.

26/03/2015

**Dirige *blogs* temáticos y administra varios perfiles en *Facebook*; además el ordenador es también el instrumento para su trabajo profesional. ¿Se puede decir que los ordenadores son su pasión?**

*(Se ríe)* Mi pasión es mi familia y el arte, pero mi marido es programador, y realmente nos gusta pasar tiempo delante del ordenador e ir descubriendo las posibilidades de internet. Para mí es una fuente de inspiración y también una fuente de ocasiones para acercar a otras personas a Dios. Gracias a Internet puedo compartir con los demás mis ideas y mi visión del mundo.

**Últimamente se oye mucho sobre los peligros del Internet. No sólo por algunos contenidos, sino también por la facilidad con que crea dependencia. ¿Cómo defender a los niños de esos peligros?**

Por un lado es necesario protegerles, por ejemplo instalando filtros, seleccionando programas, o limitando el tiempo de conexión, y por otro enseñarles a elegir de forma inteligente, sin ceder a caprichos. Los niños se pegan al ordenador o al

*tablet*. Hay que tener en cuenta que cuanto más emocionante es el juego, tanto más el niño se mete en él y más dependiente se queda. Por eso escogemos juegos lógicos, en los que nadie dispara, o donde no se huye de nadie. Tenemos en cuenta también la parte gráfica, que sea simpática, de buen gusto y adecuada a la edad del niño.

**El buen ejemplo de los padres es también importantísimo, y eso es una tarea muy exigente. ¿Cómo se prepara?**

Este es uno de los campos donde noto más los beneficios de la formación cristiana y humana que recibo en el Opus Dei. Sí, gracias a ella continuamente me hago consciente de que el tiempo es un talento que me dio Dios, y que puedo usar bien – multiplicándolo, haciendo algo por los demás-, o echarlo a perder pensando sólo en mí misma.

En el Opus Dei he encontrado inspiración para luchar por tener una voluntad fuerte, para perseverar en la lucha con los defectos, con espíritu deportivo –fallando e intentándolo de nuevo, logrando objetivos pequeños-, con sentido del humor y sin desanimarme con las caídas.

**Usted ha promovido una campaña social llamada “Menos pantalla, más familia”. ¿Cómo resumiría sus objetivos?**

Yo defiendo mucho las ventajas de internet. Como he dicho antes, soy muy activa en la Red. Pero la familia exige una atención especial. Por eso, algunos propósitos que propongo podrían resumirse así:

- Menos tiempo delante de la pantalla, más tiempo para los demás.
- Menos redes sociales, más relaciones auténticas con los otros.

- Menos televisión, más juegos de mesa.
- Menos “picar” delante de la pantalla, más comidas en familia.
- Menos juegos de ordenador, más deporte.
- Menos Internet, más libros.
- Menos tiempo “online”, más tiempo de sueño.
- Menos wikipedia, más estudio serio.
- Menos “gadgets”, más amigos.

**¿Qué alternativas surgen a la pantalla? ¿Qué otras propuestas pueden gustar tanto como los juegos de ordenador?**

A los más pequeños les encanta pasar el tiempo con sus padres, de una manera activa. Y para los padres es un enorme placer hacerles participar de sus pasiones. A unos les

gustan las excursiones, a otros la música, a otros leer... Cuando nuestros hijos eran más pequeños nos absorbían mucho tiempo los juegos creativos, hacer pastas, construir juguetes, pintar...; para ellos era una alegría poder hacer esas cosas con mamá. Ahora a medida que son mayores les gustan más los juegos de tablero, donde el papá lleva la batuta. Y cuando hace buen tiempo, claro está que dominan los juegos al aire libre. Intentamos también que tengan compañeros de sus edades y puedan conocer el valor de la verdadera amistad, que no se puede sustituir por un ordenador. No vemos películas cuando tenemos invitados: se pasa el tiempo de una forma mucho más interesante en una conversación y diversión común; los niños ya lo saben.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/familia-  
internet-joanna/](https://opusdei.org/es-es/article/familia-internet-joanna/) (27/03/2025)