

opusdei.org

# Joanna: "Menos pantalla, más familia"

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

26/03/2015

**Usted 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 del internet. Para mí es una fuente de inspiración y también fuente de contactos y campos de apostolado. Gracias al internet puedo hacer participar a los demás en mis modos de pensar y mi visión del mundo.

**Últimamente se oye mucho sobre los peligros del Internet. No sólo en lo que concierne a los temas que contiene, sino también a la facilidad de dependencia, influencia negativa en la concentración y en la psique. ¿Cómo defender los niños de esos peligros?**

Por un lado es necesario proteger (por ej. instalando filtros,

seleccionando programas, o limitando el tiempo), y por otro enseñar a elegir de una forma inteligente y a no 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, en los que no se huye de nadie. Tenemos en cuenta también a 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. En este aspecto ¿le ayuda la formación 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 ese talento – multiplicarlo, haciendo algo por los demás, o echarlo a perder pensando sólo en mí misma.

El Opus Dei enseña también a luchar por tener una voluntad fuerte y a perseverar en la lucha con los defectos – con espíritu deportivo, sentido del humor, sin desanimarse con las caídas.

**En las últimas fiestas de Navidad obtuvo gran popularidad la acción "Tiempo de Navidad: menos pantalla y más familia". ¿Qué piensa usted de esto?**

Me gustó esa acción desde el principio, cuando me pidieron que hiciera el cartel.

Realmente vale la pena pensar en este tema también hoy aunque ya pasaron las fiestas de Navidad, ya que su mensaje: “Menos pantalla – más familia” es actual cada día. Los

propósitos sugeridos por los organizadores pueden ser un buen reto para la Cuaresma y después para las fiestas de Pascua.

## **FELICITACIONES / PROPUESTAS / PROPÓSITOS PARA EL AÑO 2015**

- **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 “on line” – más tiempo de sueño**
- **Menos Viquipedia – más estudio serio**

- **Menos “gadgets” – más amigos**

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-hn/article/kim-jest-  
czlowiek-2/](https://opusdei.org/es-hn/article/kim-jest-czlowiek-2/) (08/02/2026)