

Cómo poner en práctica las medidas de protección en el uso de la tecnología

Piense en los desafíos que afronta actualmente en relación con el uso de la tecnología, y considere cómo las siguientes medidas de protección de *Predicad Mi Evangelio* pueden ayudarlo en sus circunstancias.

Medida de protección 1: Esté en armonía con las impresiones del Espíritu

Algunas ideas:

- Ore para obtener guía sobre cómo usar la tecnología con rectitud.
- Anote en su diario las impresiones que reciba sobre sus dispositivos digitales.
- Dé prioridad a los hábitos que invitan al Espíritu, tales como el estudio de las Escrituras, la oración y la obra del templo.

Medida de protección 2: Enfóquese en su propósito

Algunas ideas:

- Evite usar su dispositivo cuando no tenga un propósito específico en mente.
- Antes de usar la tecnología pregúntese si ese uso invitará o dificultará la compañía del Espíritu Santo.
- Si utiliza las redes sociales, siga solamente a las personas que lo ayuden a mantenerse cerca del Señor.

Medida de protección 3: Sea disciplinado

Algunas ideas:

- Cuando esté con otras personas, guarde su dispositivo e interactúe con las personas que lo rodean.
- Fije un límite de tiempo diario frente a la pantalla.
- Tenga lugares libres de dispositivos, como el dormitorio y el baño.
- Cuando se sienta débil y se vea tentado, apague su dispositivo y salga a caminar.

Medida de protección 4: Sed uno

Algunas ideas:

- Pida ayuda a un ser querido cuando se sienta débil o se vea tentado.
- Comunique a alguien de confianza su plan para usar la tecnología con rectitud.
- Piense en cómo puede llegar a ser un amigo de confianza para otras personas.

Escriba su plan a continuación.
