

EDGE

Middle School Ministry

VERSIÓN DE EJEMPLO

Unless otherwise noted, Scripture passages have been taken from the Revised Standard Version, Catholic edition. Copyright ©1946, 1952, 1971 by the Division of Christian Education of the National Council of the Churches of Christ in the USA. Used by permission. All rights reserved.

Quotes are taken from the English translation of the Catechism of the Catholic Church for the United States of America (indicated as CCC), 2nd ed. Copyright ©1997 by United States Catholic Conference – Libreria Editrice Vaticana.

Writing Team: Mary Conney

Design: Casey Olson

Traducción: Raquel Castanyo Clariana

Copy Edit: Jordi Massegú (Spain)

©2020 Life Teen, Inc. All rights reserved. No part of this book, including interior design, cover design, and/or icons, may be reproduced or transmitted in any form, by any means (electronic, photocopying, recording, or otherwise) without prior written permission from the publisher.

The information contained herein is published and produced by Life Teen, Inc. The resources and practices are in full accordance with the Roman Catholic Church. The Life Teen® name and associated logos are trademarks registered with the United States Patent and Trademark Office. Use of the Life Teen® trademarks without prior permission is forbidden. Permission may be requested by contacting Life Teen, Inc. at 480-820-7001.

NAVEGAR POR EL MUNDO DIGITAL

¿Por qué importa cómo uso las redes sociales?

LA EDGE NIGHT DE UN VISTAZO



Recursos

Edge Video Support: March 2017: «1 New Message»

Edge Video Support: March 2016: «Word Fight»

Pediatrics Official Journal de la American Academy of Pediatrics: «The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families»

Forbes: «6 Ways Social Media Affects Our Mental Health»

Association for Psychological Science: «Social Media 'Likes' Impact Teen's Brain and Behavior»

Child Mind Institute: «How Using Social Media Affects Teenagers»

Child Mind Institute: «Does Social Media Cause Depression?»

OBJETIVO

El objetivo de esta Edge Night es ayudar a los jóvenes a explorar cómo usar y acercarse a las redes sociales con una comprensión y una mentalidad saludables para que puedan desenvolverse bien en ellas.

GATHER

Los jóvenes juegan un juego en el que deben decidir si creen que algo está sobre o infravalorado, y muestran su respuesta poniéndose debajo de una silla o de pie encima de ella. El propósito de este juego es que los jóvenes se diviertan mientras ven las opiniones de todos sobre varios temas relacionados con la cultura adolescente y las redes sociales.

PROCLAIM

Estos son los principales puntos del Proclaim:

- Las redes sociales pueden ser una gran herramienta de conexión y expresión, pero también pueden tener un efecto negativo en la autoestima y las relaciones.
- Las desventajas de las redes sociales se pueden capear aprendiendo a usarlas de una manera sana y positiva.
- El uso que hacemos de las redes sociales representa quiénes somos y es una herramienta que podemos usar para generar un impacto positivo en el mundo.

BREAK

Se desafía a los jóvenes a idear un plan para mejorar una aplicación actual. El propósito de esta actividad es ayudar a los jóvenes a pensar en el uso para el que se crean las redes sociales y cómo los resultados pueden ser tanto positivos como negativos. Posteriormente, se comenta la charla.

SEND

Se conduce a los jóvenes a la capilla del Santísimo para pasar diez minutos en silencio. El propósito de esta actividad es desafiar a los jóvenes a estar y encontrarse

con el silencio, incluso si les incomoda, para que practiquen la desconexión del ruido del mundo para encontrar la paz y la claridad.

RETO SEMANAL

Escribid tres metas sobre el uso que queréis darle a las redes sociales para que tenga un impacto positivo en vuestra vida.

Notas:

VERSIÓN DE EJEMPLO

NAVEGAR POR EL MUNDO DIGITAL

¿Por qué importa cómo uso las redes sociales?

GUIÓN DE LA EDGE NIGHT

Introducción (5 min)

Dad la bienvenida a los jóvenes, presentad a cualquiera que haya venido por primera vez y comenzad con una plegaria. Ofreced un breve explicación del tema de la sesión siguiendo este ejemplo:

Tengáis o no redes sociales, está claro que se han convertido en parte de la vida cotidiana. Son la forma más usada para conectar con los amigos, y se han convertido en una extensión de lo que somos. Las redes sociales son una gran herramienta, pero tenemos que seguir descubriendo cómo podemos usarlas de una manera positiva que nos edifique y nos ayude a tener un impacto positivo en el mundo que nos rodea.

Encima/debajo (15 min)

Esta actividad se lleva a cabo en un solo grupo grande. Necesitáis una silla robusta para cada joven.

1. Explicad a los jóvenes que vais a jugar a “encima/debajo”. El responsable o uno de los catequistas dirá algo, y los jóvenes deberán decidir si esa cosa o persona está sobrevalorada o infravalorada.

2. Si creen que está sobrevalorada, deben ponerse de pie encima de la silla. Si creen que está infravalorada, deben poner al menos una parte del cuerpo debajo de la silla (brazo, pierna, cabeza, el cuerpo entero, etc.).

3. Leed el primer elemento de la lista y dejad unos segundos para que los jóvenes tengan tiempo para ponerse encima o debajo de la silla.

4. Pedid a los jóvenes que vuelvan a ponerse de pie en el suelo, delante de la silla, y leed el segundo elemento de la lista. Cuando lo hayáis hecho, los jóvenes vuelven a ponerse encima o debajo de la ella.

5. Continúad jugando hasta que se agote el tiempo o hasta que hayáis leído todos los elementos de la lista.

Os dejamos unos cuantos ejemplos que podéis usar. Podéis adaptarlos o añadir más elementos a la lista si es necesario.

- Instagram
- La música de Billie Eilish
- Disney+
- Rachas de Snapchat
- La música de Shawn Mendes
- TikTok
- La interpretación de Zendaya
- Baby Yoda
- Old Town Road
- YouTube
- El estilo de Harry Styles
- Enviar mensajes
- Memes
- Los vídeos de TikTok de Charli D'amelio

Sugerencias

Después de cada ronda, preguntar a uno de los jóvenes por qué opina que esa cosa está sobre o infravalorada.

Inculturación hispanoamericana

Podéis agregar algunos elementos extra que les resulten más familiares a los jóvenes hispanoamericanos, como los Takis (snack de maíz), la música de J. Balvin, el legado de Selena Quintanilla o la carne asada casera.

PROCLAIM

Reflexión (10 min)

Podéis encontrar el guion en las páginas

BREAK

Los aspectos prácticos (10 min)

Dividid a los adolescentes en sus pequeños grupos. Comenzad con una oración y luego dad a cada joven una hoja de papel y algo para escribir (lápiz, bolígrafo, etc.) Pedidles que se pongan en parejas. Cada pareja debe elegir una aplicación que exista actualmente y decidir qué haría para mejorarla. Pedid a los jóvenes que escriban las características que le añadirían y cómo sus mejoras tendrían un impacto positivo en quienes usan la aplicación.

Después, pedid a cada pareja que exponga sus ideas al resto del grupo.

Conversación en pequeños grupos (10 min)

Usad las siguientes preguntas para fomentar la conversación entre los miembros del grupo:

- En una sola palabra o frase: ¿Qué es lo que más te gusta hacer que no tenga que ver con una pantalla?
- ¿Te gustan las redes sociales? ¿Por qué?
- ¿Te plantearías no tener ninguna red social? ¿Por qué?
- ¿Crees que las redes sociales han mejorado o mejorarán tu vida? ¿Cómo?
- ¿Crees que las redes sociales te han hecho o podrían hacer tu vida más difícil? ¿Cómo?
- ¿Qué cosas puedes hacer cuando empiezas a sentirse solo o triste en las redes sociales? Di tres.
- ¿Qué cosas puedes hacer para tener un impacto positivo en el mundo a través de las redes sociales? Di tres.

Adaptación para mayores

Usad las siguientes preguntas para comentar la reflexión con los jóvenes mayores de vuestro grupo:

- En general, ¿cómo ha sido tu experiencia en las redes sociales?
- ¿Alguna vez has visto que alguien fuera tratado mal en las redes sociales? ¿Qué hiciste? ¿Cómo terminó la situación?
- ¿Alguna vez te ha inspirado alguien a quien sigues en las redes sociales? ¿Qué es lo que te inspiró?
- ¿Alguna vez ha sentido que las redes sociales consumen todo tu tiempo? Si es así, ¿qué puedes hacer para cambiar eso?
- ¿Qué puedes hacer para “descansar” de las redes sociales? Di tres cosas.

SEND

Estar en silencio (15 min)

Reunid a los jóvenes de nuevo en un solo grupo y presentad este rato de oración. Podéis usar este ejemplo:

El mundo está lleno de ruido, y no solemos tomarnos tiempo para experimentar el silencio. Puede que no os guste el silencio, puede que no os guste estar lejos del móvil u otras distracciones, pero es importante que aprendamos a estar en calma. En la quietud y el silencio, especialmente en la presencia de Jesús, podemos ver y oír con mayor claridad. Cuando dejamos de mirar la vida de otras personas o de disputarnos su aprobación, podemos ver con mayor claridad quiénes somos y qué es lo más importante en nuestra propia vida. Podemos oír nuestra voz interior con más claridad, impulsándonos a pensar en quién somos y quién queremos ser. En la presencia de Jesús estamos con Dios, que nos conoce y nos ama exactamente como somos. Puede que no os guste el silencio, puede que no os guste pensar en quién sois,

pero eso os ayudará a alcanzar un mayor entendimiento y, finalmente, os llevará a una paz mayor.

Llevar a los jóvenes a la capilla del Santísimo de la iglesia e indicadles que se dispersen para que no estén al alcance de nadie más. Si han traído el móvil, pedidles que lo dejen en una cesta antes de entrar en la iglesia. (Devolvédsele al final de la Edge Night). Luego, pedidles que cierren los ojos, respiren profundamente, ofrezcan una oración y se sienten en silencio en la presencia de Jesús durante diez minutos.

Termine este rato de silencio y la sesión rezando juntos un avemaría.

Reto semanal (5 min)

Escribid tres metas sobre el uso que queréis darle a las redes sociales para que tenga un impacto positivo en vuestra vida.

Notas: _____

NAVEGAR POR EL MUNDO DIGITAL

¿Por qué importa cómo uso las redes sociales?

PRIMEROS PASOS

Los puntos de la charla son un ejemplo de cómo presentar este tema de una forma relevante para los adolescentes de secundaria y apropiada para su edad. Si los jóvenes están listos para ir un poco más allá, podéis incorporar algunos de los elementos que os sugerimos bajo el título «Para profundizar». Sencillamente escoged aquellos con los que los jóvenes de vuestra parroquia se identifiquen más.

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN

LAS REDES SOCIALES ME HACEN SENTIR...

Dad una tarjeta y algo para escribir a cada joven y pedídes que completen la siguiente frase con una sola palabra: «Las redes sociales me hacen sentir _____». Cuando hayan terminado, pedídes que le den su tarjeta a un catequista, que las colocará todas al frente de la sala para que todo el mundo las vea. Dedicad unos minutos a comentar algunas de las palabras o puntos en común que identifiquéis.

Las redes sociales nos permiten hacer muchas cosas: podemos conectar con amigos y compartir cosas con ellos, seguir a los famosos que más nos gustan y estar al día de los temas que nos importan.

También nos brindan un lugar donde podemos expresar quiénes somos y qué es importante para nosotros.

Haced referencia a algunas de las palabras positivas que los jóvenes hayan escrito en sus tarjetas.

Tengáis o no redes sociales, está claro que se han convertido en parte de la vida cotidiana. No parece que se vayan a ir a ninguna parte, por lo que es importante que aprendamos a usarlas bien.

Las redes sociales han conseguido cosas increíbles, como conectar el mundo y brindar un espacio para la autoexpresión, pero las publicaciones y los comentarios que vemos pueden dejarnos con sentimientos o pensamientos negativos.

Haced referencia a algunas de las palabras negativas que los jóvenes hayan escrito en sus tarjetas.

Si alguna vez habéis sentido emociones negativas en relación con las redes sociales, no estáis solos. Cuando buscamos esta frase en Google, ¿sabéis cuales son las opciones más buscadas? «Las redes sociales me dan ansiedad, me deprimen, me hacen daño...» (Antes de dar esta información, escribid esa frase en Google para ver qué opciones os ofrece y haced los cambios que corresponda).

Es importante que, al observar el mundo de las redes sociales, entendamos sus aspectos positivos y seamos conscientes de la posibilidad de experiencias negativas



Inculturación hispanoamericana: Tened en cuenta que, por lo menos en los Estados Unidos, los jóvenes hispanoamericanos pasan más tiempo en las redes sociales que los jóvenes blancos. Asimismo, también afirman que las «disfrutan» más que los jóvenes blancos, pero sus padres los supervisan mucho menos (Common Sense Media: «The Common Sense Census: Media



Use by Tweens and Teens», 2019). Durante el Proclaim, tened en cuenta que, aunque no todos los jóvenes tengan el mismo tipo de límites o experiencias en las redes sociales, estas ideas están destinadas a ayudarlos a reflexionar y evaluar individualmente cómo las usan.

TENGAMOS CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES

Empezad haciendo referencia a algunos famosos que han admitido que las redes sociales han afectado negativamente su vida o que han eliminado sus cuentas, ya sea de manera permanente o temporal (por ejemplo: Billie Eilish, Selena Gómez, Justin Bieber, Lizzo, Miley Cyrus, Kanye West). Escribid vuestras ideas aquí.

Las experiencias negativas de estos famosos no están únicamente relacionadas con su fama, sino que son parte de una realidad mayor de los efectos negativos que las redes sociales pueden tener en nosotros. Como las redes sociales no van a desaparecer y se pueden usar para bien, es importante que comprendamos sus efectos negativos para poder evitarlos o gestionarlos de una manera saludable. (Forbes)

Las redes sociales son un gran lugar para compartir experiencias o cosas que son importantes para nosotros. Sin embargo, la gente suele expresar que ver las publicaciones de otras personas puede hacer que se sientan solos o excluidos. Cuando empezamos a sentirnos así, es importante recordar que no siempre

podemos ser parte de todo lo que hacen nuestros amigos y familiares. Una buena forma de responder a este sentimiento es desconectarse de las redes sociales y pasar tiempo con alguien en persona.

Las redes sociales nos ayudan a conectarnos con los amigos y a apoyarnos unos a otros, pero la experiencia de conseguir «me gusta» o comentarios en las publicaciones puede ser adictiva. Las hormonas del cerebro reaccionan de cierta manera cuando a la gente le gusta o comenta nuestras fotos, lo que hace que las redes sociales sean adictivas. Para evitar caer en esta adicción, debemos establecer sobre cuándo revisaremos las redes sociales o tomarnos descansos periódicos de las redes. (Association for Psychological Science)

Las redes sociales nos brindan un espacio para expresar quiénes somos y las facetas de nuestra identidad, pero la mayoría solo publicamos las mejores cosas de nuestra vida. Cuando solo vemos la mejor versión, la versión más hermosa, emocionante y editada de la vida de las personas, podemos sentirnos mal por nuestra propia vida. Si empezamos a sentirnos mal por esto o por quiénes somos, lo mejor que podemos hacer es salir de las redes y hacer una lista de todas las cosas por las que estamos agradecidos.

El ciberacoso (cyberbullying) también es un peligro real de las redes sociales. Si alguna vez recibís comentarios de odio, o si veis a otra persona recibirlos, decídselo a un adulto de confianza. Del mismo modo, si alguien os trata mal, os amenaza o se burla de vosotros en las redes sociales, contádselo a un adulto de confianza. El acoso cibernético nunca está bien, y no tenéis por qué aceptarlo ni dejar que otras personas os traten mal, ni a vosotros ni a los demás. Si alguna vez habéis troleado o acosado a alguien por Internet, debéis comprender lo mucho que vuestras acciones pueden dañar a otra

persona. Debéis detener este comportamiento, hablar con un adulto de confianza sobre lo ocurrido y tomar las medidas adecuadas para corregir el mal que habéis hecho. (Child Mind Institute)

Hay gente que usa las redes sociales con malas intenciones. Por eso, es importante que sepamos quién nos sigue en las redes. Es una práctica inteligente no permitir que nos sigan personas que no conocemos. Otra buena práctica es no publicar nunca información personal o nuestra ubicación. También es importante no quedar jamás con personas que no conozcamos. Si un desconocido se pone en contacto contigo en las redes sociales o una persona que no conoces te está pidiendo que te encuentres con ella, díselo a un adulto de confianza.

Las redes sociales son complejas. Hay muchas emociones conectadas con la experiencia de ver tantas cosas sobre la vida de otras personas y compartir tanto sobre nuestra vida. En muchos casos, las redes sociales pueden aumentar los niveles de ansiedad o depresión. (Child Mind Institute)

Si tenéis sentimientos de preocupación o pánico, tristeza generalizada o pensamientos negativos cuando usáis las redes sociales, es importante que os cuidéis; dejad de mirarlas y hablad con un adulto de confianza sobre cómo os sentís.

Las redes sociales tienen aspectos tanto positivos como negativos. Si sois conscientes de los aspectos negativos ahora que empezáis a usarlas, o antes de empezar a hacerlo, estaréis mejor preparados para evitarlos o gestionarlos.

QUIÉN SOMOS EN LAS REDES

Empezad preguntando a uno o dos jóvenes sobre un

influencer o una persona famosa que siguen en las redes sociales y por qué. En la mayoría de los casos, los adolescentes de la generación Z valoran la autenticidad de las personas en las redes sociales. Escribid vuestras ideas aquí:

La autenticidad en las redes sociales es algo importante. Generalmente, seguimos y apoyamos a unas personas o causas según lo auténticas que creemos que son. Lo que esa persona publica representa y dice algo sobre quién es.

De la misma manera, lo que publicáis representa quién sois.

Todo lo que publicamos en las redes sociales es permanente. Incluso si eliminamos una foto o todas nuestras publicaciones, nunca desaparecen realmente; siempre se pueden encontrar en Internet. Aunque existen aplicaciones que usan publicaciones que no permanecen en el perfil, cualquier persona puede hacer una captura de pantalla de cualquier cosa que publiquemos en Internet.

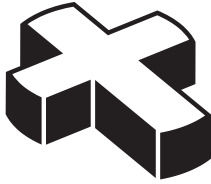
Debido a esta permanencia, es importante que pensemos antes de publicar. Nunca publiquéis algo por venganza o porque estáis enfadados: esto solo abre las puertas a que sucedan cosas malas, y nunca termina bien.

Tenéis acceso a muchas cosas increíbles a través de Internet y tenéis también la capacidad de generar un impacto positivo en el mundo de una manera que los adolescentes nunca antes habían tenido.

Dedicad unos minutos a resaltar algunas causas iniciadas por adolescentes que han ganado fuerza gracias a las redes sociales. Escribid vuestras ideas aquí:

Aunque las redes sociales tienen muchos aspectos negativos, también se pueden usar para muchas cosas sorprendentes y positivas si decidimos aquí y ahora usarlas para el bien. Se pueden usar para edificar a las personas y no para hundirlas, para compartir sinceramente nuestra vida para traer esperanza e inspiración a los demás, y para permanecer conectados con las cosas que más nos importan.

Las redes sociales seguirán formando parte del mundo, pero podemos decidir qué papel desempeñarán en nuestra vida. Cuando somos conscientes de todo lo que tienen que ofrecer y todas sus desventajas, podemos decidir cómo utilizarlas bien como herramienta para mejorar nuestra vida.



EDGE

Middle School Ministry

VERSIÓN DE EJEMPLO