

8 VERDADES SOBRE LA LUCHA:

- 1 – No estoy solo – Y debo buscar ayuda
- 2 – Mi persona, mi ser, es distinto de mi adicción
- 3 – Toda vida feliz incluye un poco de reclusión y clausura, y nunca un poco de pornografía
- 4 – Pornografía Destruye La persona en su profundidad. Destruye vidas y familias
- 5 – Una recaída no significa desperdició su tiempo luchando
- 6 – Siempre estoy en peligro de cair
- 7 – Al luchar, me hago más fuerte de lo que pienso
- 8 – Nunca debo perder el ánimo. Cada día es un día nuevo.

7 DATOS SOBRE PORNOGRAFÍA VÍA INTERNET :

1 DE CADA 3 HOMBRES ADULTOS « admite » que visita *regularmente* a un sitio pornográfico.

80% ENTRE 15-17 AÑOS han visto el contenido de pornografía fuerte varias veces por Internet – o han visitado esos sitios.

11 AÑOS DE EDAD! El promedio de edad de la primera exposición a la pornografía en Internet.

1 DE CADA 8 SITIOS WEB son pornográficos.

420,000,000 PÁGINAS DE INTERNET PORNOGRÁFICAS (89% en los E.U.A)

100,000 SITIOS WEB que ofrecen pornografía infantil ilegal.

\$ 97,000,000,000. Total de los ingresos de la industria pornográfica en 2006 (mayor que los ingresos de las principales empresas de tecnología combinada: Microsoft, Google, Amazon, eBay, Yahoo, Apple, Netflix y EarthLink).

NO PORN !

PORNOGRAFÍA VÍA INTERNET

DATOS

DAÑOS

RESPUESTAS

www.no-porn.info

- 3 fold flyer -

UNA ADICCIÓN MÁS FUERTE QUE EL TABACO O ALCOHOL?

La fisiología del cerebro humano es tal que una **imagen** tiene mucho más impacto que el **texto** o incluso **sonidos** (mayor emisión de la sustancia química epinefrina).

A través del Internet, el estímulo visual no es recibido de forma pasiva (como en TV), pero también es provocado por el usuario (que escoge lo que quiere ver), por lo que la satisfacción del deseo no demora, es **inmediata**. Esta inmediatez de la satisfacción provoca de forma muy fuerte esta **adicción** o dependencia.

El sentimiento de vergüenza, el desprecio por los demás (reducción a un objeto), la agresividad, la tristeza, y la **soledad** – todos aumentan la angustia y, por ello, la adicción aumenta de nuevo.

El cuerpo no es destruido, como ocurre con el tabaco, el alcohol o las drogas, pero es alterado rápida y profundamente en su capacidad de tener relaciones con los demás que sean **libres, adultas, y felices**. La esperanza, el gozo y la libertad son destruidos.

El daño a la capacidad de amar, confiar, del dar de sí mismo, y para iniciar una familia, es substancial.

10 PASOS GARANTIZADOS A LIBERTARLE:

SEA MUY PRÁCTICO...

1 – Destruya de inmediato toda la pornografía: libros, fotos, películas, enlaces de Internet...

2 – Descargue un **Filtro de Internet** con contraseña (cf. www.no-porn.info), y pídale a un amigo (o su esposa) que guarde la seña.

3 – Encuentre un **Padrino**, un amigo que le ayudará cuando esté tentado. Es casi imposible hacerlo solo. Para los hombres casados, puede ser su esposa.

4 – Vuelva a programar su cerebro: restrinja las imágenes que ve por Internet, TV, etc...! **Lectura sana** es una buena opción, y deportes también.

5 – Vigile las **situaciones de riesgo sin piedad**: las personas, horas, lugares, conversaciones, pensamientos, el alcohol, la fatiga, la física, el estrés...es más fácil apagar una vela que un incendio. Aquí es bueno que ser extremo, al igual que un alcohólico que se niega a tocar una gota de alcohol. Ser 98% casto no funciona...

...Y SI ERES CATÓLICO:

6 – Reserve un tiempo de **oración diaria**, para hablarle y escuchar a Dios (al menos 20 minutos). El **Rosario** es también muy poderoso.

7 – La **Lectura Diaria de la Palabra de Dios**, y el memorizar versículos de la Biblia, es una manera eficaz de volver a programar el cerebro.

8 – Participe de la **Eucaristía** con la mayor frecuencia posible. Obtiene así Gracia y el Propio Autor de la Gracia, nuestro Salvador Jesucristo. Su Gracia nos recordará del amor incondicional del Padre, y de nuestra dignidad como hijos de Dios.

9 – En caso de fracaso, no espere, pero corra al **Sacramento de la Reconciliación** (Confesión) y vuelva a levantarse.

10 – En momentos de tentación, **invoque el nombre** de “Jesús” o de “María” repetidamente, llame al Espíritu Santo, y vencerá en cada lucha. “Quien ora, vence. El que no reza, se cae”.