

Boletín Católico para Padres

Volúmen 3, Num. 1
Enero– febrero 2019

*Pensamientos de
Aquí y de Ahí*

“Cada familia necesita un campeón de la oración. ¿Qué pasaría si el campeón de tu familia fueras tú?.” *Allen Hunt*

“Cuando nuestros hijos observan nuestro comportamiento, les estamos enseñando simplemente con nuestra presencia.”
Dolores Curran

“Estamos aquí para enseñarles a nuestros hijos a ver el mundo de una manera diferente—descubriendo a un Dios de amor quien nos hizo a todos para vivir a lo grande, vidas hermosas y significativas.”
Matthew Wagner

“Jesus nos ama a cada uno como si sólo fuera uno de nosotros y quiere estar más cerca que cualquier otro amigo en la tierra .”
Danielle Bean

“La esperanza es la virtud de un corazón que no ... permanece encerrado en el pasado, sino mira hacia el future.”
” Papa Francisco

La Semana Nacional de las Escuelas Católicas comienza el 27 de enero del 2019

Ayudemos a nuestras familias a encontrar “Esperanza” en el Año Nuevo

Enfoquemonos en la virtud de la esperanza después de los días festivos. Cuando encontramos esperanza en nuestra vida, podemos enseñarle a nuestra familia que todos y cada uno de los días podemos confiar en los dones de Dios y en el don de la salvación . Empecemos por usar el plan de cuatro partes **H.O.P.E.** durante todo el año.

Felicidad: Jesús nos enseñó que el camino para ser verdaderamente felices es vivir las Bienaventuranzas. Estas ocho formas de felicidad o bendiciones se pueden encontrar en *Mateo 5:3-12* y nos ayudan a enfocarnos para tener una correcta actitud ante la vida. Como familia, memoricen una de las beatitudes cada semana y escojan una forma de vivirla durante este año.

Apertura: Jesús envió el Espíritu Santo para ayudarnos a tener la Fortaleza para seguirlo. Como familia, platiquen sobre lo que significa el Espíritu Santo y de qué manera los está guiando. Sean abiertos al Espíritu Santo en una forma especial. Una vez a la semana, reunan en familia y que cada miembro comparta las diferentes maneras en las que ellos han

visto trabajar al Espíritu Santo en su vida, en la Iglesia, en la escuela o en el trabajo y en otra gente.

Espíritu de Oración: Jesús nos enseñó como orar al enseñarnos el Padre Nuestro, pero El también animaba a la gente para que le pidiera a Dios lo que necesitaba como una manera de construir la confianza en Dios. Establezcan un tiempo en familia al menos una vez por semana para compartir algunas necesidades que ustedes han visto en su familia, amigos, vecinos o en el mundo entero. Hagan una lista con estas peticiones y rueguen para que Dios ayude a la gente que lo necesita.

Entusiasmo: Jesús nos anima a vivir plenamente como hijos de Dios. La palabra entusiasmo viene de una palabra griega que significa vivir en Dios o estar inspirados por Dios. Como familia, acuerden recibir con entusiasmo nuevas ideas y personas durante este año—con una disposición a participar y trabajar juntos. También tengan la esperanza y la confianza de que Dios traerá lo Bueno cuando surjan dificultades.

Adaptacion de *Family Faith on the Go*

Lectura Recomendada: “*Amazing Grace for Fathers: 75 Stories of Faith, Hope, Inspiration, and Humor*” Por: Jeff Cavins

El libro titulado Amazing Grace for Fathers (en inglés) celebra el poder de la paternidad que es el amor. El amor de nuestros padres terrenales refleja el infinito amor Dios, nuestro Padre celestial, de quien proviene toda guía, disciplina y protección paternal. Las poderosas historias de este libro nos muestran qué tan profundo es el amor de un padre por sus hijos, especialmente cuando él vive y se fortalece por la gracia de Dios. Usted encontrará en este libro apoyo e inspiración para vivir su propia paternidad.



Cinco Reglas Básicas para Escuchar

La Comunicación es la creadora o destructora de todas las relaciones. "¡Tú, simplemente no entiendes!" este es un comentario que muchos padres escuchan. No subestime la importancia de la comunicación. La mayoría de los problemas y conflictos se pueden evitar o resolver cuando dos personas se toman el tiempo para compartir pensamientos y sentimientos.

Nunca es demasiado temprano para comenzar a formar buenos hábitos de comunicación. Lleva mucho tiempo, pero el esfuerzo valdrá cada hora. ¿Cómo establecería usted una comunicación positiva? Aprenda nuevas formas de escuchar y hablar con su hijo.

Regla # 1: Escuche con todo su cuerpo. Al escuchar a su hijo recuerde el cliché, las acciones hablan más fuerte que las palabras. Apague la televisión, mantenga un buen contacto visual, apague el teléfono y dele a su hijo toda su atención.

Regla # 2 — Haga preguntas. Hacer preguntas le mostrará a su hijo que está interesado en lo que tiene que decir. También ampliará una conversación y abrirá más áreas de las cuales hablar.

Regla # 3: No interrumpir. Claro y sencillo, no interrumpa. Deje que su hijo diga lo que piensa.

Regla # 4 — No le dé todas las respuestas. Si bien su hijo puede acudir a usted en busca de respuestas, es mejor hacerle preguntas y motivarlo para que encuentre sus propias respuestas cuando esto sea posible.

Regla # 5 — Repetir, repetir, repetir. Repita lo que dice su hijo. Esto hará que su hijo esté seguro de que lo está escuchando y usted sabrá que está entendiendo el mensaje de su hijo.

Estas cinco reglas básicas de escucha le ayudarán para abrir sus líneas de comunicación. Tenga en cuenta que tomará tiempo. Si no ha tenido mucha comunicación positiva con su hijo y él/ella descubre repentinamente que usted es todo oído, puede preguntarse qué pasa. Implemente las cinco reglas lentamente con el tiempo. Comience con una y luego agregue las otras.
(Extraído de "The Parent Resource")

El Tiempo Juntos Construye Familias Fuertes

El comienzo de un nuevo año es un excelente momento para implementar nuevas tradiciones. Aquí hay algunos consejos para crear la unidad familiar en el nuevo año.

Designen una noche al mes, márkela en el calendario, como "Noche familiar para ver películas". Rente una película, prepare unas palomitas de maíz y disfrute del momento. No empiece hasta que todos estén reunidos para ver la película.

Elijan un evento especial para la próxima época del año: un viaje para acampar, una noche para ir al cine, un día para visitar el zoológico, un picnic en el parque. Permita que cada miembro de la familia participe en la planificación y en el evento.

Planeen un día especial con cada hijo, uno a uno. El tiempo individual para cada hijo ayuda a construir relaciones. Involucre a los abuelitos o a otros adultos que también quieran hacer planes para tener un día especial en la vida de su hijo.

RECUERDE, ponga estos eventos en el calendario para que todos los vean y lo recuerden al hacer planes.



Rivalidad entre Hermanos. Por el Dr. Gregory Popcak

¡El me pego! "¡Ella comenzó!" "¡Devuélveme eso!" "¡Deja de TOCARME!" Los hermanos y las hermanas a menudo luchan por superar los desafíos de vivir bajo el mismo techo, pero es bueno saber que la rivalidad entre hermanos no es una parte necesaria de la vida familiar. ¿Quiere transformar la rivalidad entre hermanos en una fiesta entre ellos? Aquí hay algunos consejos que puede usar para hacer que este milagro ocurra.



CONSTRUYA SU EQUIPO: Cuando una familia se siente como un equipo real que trabaja en unión y se cuida entre sí, los hermanos disfrutan de los demás en lugar de pelearse. Desarrolle un espíritu de equipo creando amplios rituales familiares que le den a usted y a sus hijos mucho tiempo para trabajar, jugar, hablar y orar juntos cada semana. Si quiere detener la rivalidad entre hermanos, reduzca el exceso de actividades extracurriculares y enfoque su energía en buscar tiempo para tener una verdadera vida familiar.

INSISTA EN EL RESPETO: Los padres inteligentes saben que el respeto no es sólo algo que los niños le deben mostrar a los padres. Es algo que los hermanos y hermanas también se deben dar mutuamente. Enseñe a sus hijos un vocabulario emocionalmente saludable. Cuando sus hijos les hablen a sus hermanos de manera inapropiada, corríjalos respetuosamente. En lugar de decirse malas palabras, enséñele al hijo que está enojado a decir: "Estás lastimando mis sentimientos, por favor, para de hacerlo". En lugar de golpear y tomar un juguete ajeno enséñele al hijo frustrado a decir: "Tienes que dármelo". Enséñeles a sus hijos la diferencia entre buscar su ayuda para manejar una situación difícil y tratar de que alguien esté en problemas.

BUSQUE TIEMPO PARA CADA UNO. Finalmente, busque oportunidades para tener tiempo individual con cada hijo y asegúrese de hablar con ellos y escúchelos cuando llegue el momento. No tiene que gastar un montón de dinero para que este tiempo sea significativo. De hecho, llevar a su hijo con usted a la tienda de comestibles puede ser un placer si le da a ese hijo toda su atención mientras están fuera. Claro, si tiene tiempo y puede comprar o hacer algo especial, eso sería genial, pero lo mejor es el tiempo que usted le dé. Los hermanos se pelean menos cuando sienten que hay mucho para compartir y hacer juntos.

Tomarse el tiempo para adoptar estos tres simples hábitos puede hacer que sus hijos disfruten sus relaciones con los demás y conviertan su familia en la escuela de amor que la Iglesia dice que debe ser.

Adaptado de *Take Out*

"Te Amo de Manera Incondicional"



El día de San Valentín es uno de esos días festivos de más presión. Tratamos de hacerlo memorable. Tratamos de hacerlo especial. Y eso puede ser un desafío. ¡Hágalo sencillo! Vaya alrededor de la mesa durante la cena y pídeles a cada uno que digan tres cosas que realmente les encantan de los otros miembros de la familia. Sea específico y sincero.

Pero no haga eso solamente. Después de que todos hayan terminado, vaya alrededor de la mesa una vez más. Haga contacto visual. Recuérdeles que con o sin esos atributos que acaban de compartir, todos somos amados sin condiciones. Nuestro amor mutuo como familia es incondicional. Nos amamos sin condiciones. De la misma manera como Dios nos ama a todos. Será un memorable día de San Valentín. ¿Quién dijo que el amor es algo que debe demostrarse sólo el 14 de febrero?

Adaptado de *Take Out (Family Faith on the Go)*

Arquidiócesis de Kansas City en Kansas
Oficina de la Vida Matrimonial y Familiar.

Boletín Católico para Padres

12615 Parallel Parkway
Kansas City, Kansas 66109

Phone: 913-721-1570 ext. 149

Fax: 913-721-1577

Email: famlife@archkck.org

**Boletín Católico
para Padres**

Place your parish logo,
and/or contact person
information here!

Una Oración por Nuestra Familia.

(Una oración por la esperanza y la paz)

Señor Dios,

Te entrego a todos los miembros de nuestra familia, especialmente a los niños.
Tú los conoces muy bien y los amas a todos.
Te pido que nos cubras con tu don de esperanza.

Esperanza que nos reúna para resolver nuestras diferencias.
Esperanza que nos ayude a celebrar juntos y a cuidarnos mutuamente.
Esperanza que nos cuide donde quiera que vayamos.
Esperanza que nos ayude a superar la adversidad y a reunir fuerzas para salir adelante.
Esperanza que nos guíe y nos dé visión para seguir juntos nuestro futuro.
Esperanza llena de amor.
Esperanza que alimente la fe.
Esperanza en la que se respire paz.

Que nuestra familia viva en ti y bajo tus promesas.

Amén.

