

Boletín Católico para Padres

Volumen 13, Publicación 6
Noviembre/Diciembre 2019

"Soy un pincel pequeño que Jesús ha elegido para pintar su propia imagen en las almas... confiadas a mi cuidado.

St. Therese of Lisieux

"A medida que se acerca la Navidad, ayude a sus hijos a prepararse instándolos a elegir al menos una de sus posesiones para regalar a alguien que lo necesita más que ellos". *Susan Vogt*

"Las cosas más gratificantes que haces en la vida son a menudo las que parecen que no se pueden hacer".

Arnold Palmer

"La crianza de los hijos se trata de la autocomplacencia, los celos fraternos y el perdón, todas las dinámicas familiares típicas. No importa las fallas en su propia familia, recuerde perdonar. No significa que la reparación, nunca sea necesaria, pero deje que el perdón sea la base".

Susan Vogt

"Queridos padres, enseñen a sus hijos a orar. *Oren con ellos.*" *Papa Francisco*

"Expresa gratitud todos los días"

A medida que las familias se reúnen alrededor de la mesa, este día de acción de gracias, muchos se turnarán para decirse mutuamente por lo que están agradecidos en sus vidas. Para muchos, la lista probablemente será familiar y similar: familia, salud, trabajo y, por supuesto, la comida en la mesa.

No importa su origen, familia o posición en la vida, la verdadera gratitud y alegría proviene de saber que Dios nos ama.

Como padres, una de nuestras tareas más importantes es alentar a nuestros hijos a llenar sus corazones y mentes con el conocimiento del amor de Dios. Piense en los momentos en su vida cuando le enseñaron sobre el amor de Dios. Quizás fue un padre o abuelo o un maestro quien rezó con usted. De hecho, pueden ocurrir momentos de enseñanza importantes cuando menos lo esperamos: una reunión se cancela, por lo que puede llegar a casa temprano del trabajo; su hija aprende a hacer panqueques; su canción favorita comienza a sonar mientras haces las compras de comestibles. Notar intencionalmente estas pequeñas alegrías enriquece el paseo por la vida. Cuando los comparte con su familia, les enseña que ellos también pueden reconocer las bendiciones en sus vidas.

Cuando podemos estar agradecidos por las cosas pequeñas, aprendemos a buscar la luz de la gratitud escondida en los momentos más oscuros. Esta es la lección más importante para compartir con su familia; incluso en los momentos más oscuros y desafiantes, Dios *está con nosotros*. Cuando llevamos a Dios en nuestros corazones, incluso ante la lucha y los infortunios, nos fortalecemos. El reconocimiento de la presencia de Dios en nuestras vidas nos ayuda a superar los tiempos que de otro modo podrían sentirse desesperanzados. Cuando nuestros hijos son testigos de este coraje, aprenden que el amor de Dios los sacará adelante.

Oración de la cena de acción de gracias — *Nuestro Padre que estás en el cielo, damos gracias por la bendición de reunirnos para esta ocasión. Damos gracias por esta comida preparada por manos amorosas. Damos gracias por la vida, la libertad de disfrutarlo y todas las demás bendiciones. Mientras participamos de esta comida, rezamos por la salud y la fuerza para continuar y tratar de vivir como nos gustaría. Amén.*

"No dejes que la cultura críe a tus hijos" por Marcia Segelstein

Como periodista, productora de televisión, escritora y editora, Marcia Segelstein ha pasado décadas informando sobre temas familiares. Su trabajo la ha enfrentado a cambios preocupantes en nuestra cultura alejados de los valores cristianos, y el impacto que estas tendencias están teniendo en nuestros hijos. Como madre, Marcia reconoce que estas son más que noticias: son una batalla personal. Y esta es una batalla que todos los padres cristianos de hoy deben estar equipados para luchar.

En *No deje que la cultura críe a sus hijos*, Marcia nos muestra cómo los padres de hoy deben ser diferentes, y por qué. Ella entrena a los padres para que guíen a sus hijos con confianza y autoridad, con los ojos bien abiertos a las trampas y peligros que los rodean, ya sea en los medios de comunicación, en la escuela o entre sus compañeros.

No es demasiado tarde para criar hijos cristianos. Es así de simple: *No dejes que la cultura críe a tus hijos*. Armado con la información proporcionada en este libro, puede comenzar hoy.

Reúnanse alrededor de la mesa en Acción de



A medida que se acerca el Día de acción de gracias, se nos recuerda la importancia de reunirse para las comidas. La investigación de hoy muestra que las familias que comen juntas están más conectadas y saludables. Las comidas son el ancla en nuestras vidas familiares, así como la misa nos proporciona el sacramento de la eucaristía, que es la fuente y la cumbre de nuestra fe católica. La misa es una comida sacrificial y una reunión de la familia de Dios. Cuando nos reunimos alrededor de la mesa del Señor en la misa, celebramos el cuerpo de Cristo cuando juntos llegamos a ser nutridos, fortalecidos, renovados, inspirados y unificados. Acción de gracias es el corazón de este sacramento, como podemos ver en su mismo nombre, Eucaristía, significa "dar gracias".

Formas de hacer de las comidas familiares un hábito ...

- Comparta horarios familiares y hable sobre los días que funcionan para las comidas familiares.
- Ponga estas comidas en el calendario familiar donde todos puedan verlas.
- ¡Apaga los aparatos! Establezca la mesa como un área libre de dispositivos electrónicos.
- Piense en la hora de comer como la hora de noticias de la familia. Apague la TV y tome turnos para compartir sus noticias.
- Incluya a todos en poner la comida en la mesa.
- Comience cada comida con una oración. Dé las gracias y diga: "Gracias por esta comida y esta familia".
- Trate de tener una conversación a la vez en la mesa. Esto les enseña a los pequeños a escuchar y a los niños mayores a escucharlos. Todos tienen una contribución que hacer.

Una comida familiar es mucho más que simplemente consumir alimentos. También alimenta nuestro corazón y alma. Es un momento para hacer recuerdos familiares. Agregar pequeños toques especiales a sus comidas puede convertir una comida simple en un evento.

- Anime a los niños a participar en la planificación de las comidas. Ir de compras y elegir juntos alimentos especiales.
- Eche un vistazo a las recetas para encontrar alimentos que le encantarán a toda la familia. Obtenga comidas aventureras y de diseño utilizando alimentos y recetas de un país que desee visitar, o intente cocinar una comida completa con alimentos locales cultivados en su área.
- Decore manteles individuales con un tema.
- Encienda velas ocasionalmente para que una cena ordinaria se sienta sagrada y especial. *Adaptado de "Take Out"*

Los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos.

Esta es la temporada para dar regalos. La mayoría de los padres seleccionan cuidadosamente los regalos más apropiados para sus hijos. Buscan, compran, envuelven y preparan los regalos para abrirlos con entusiasmo en el momento adecuado. Se gasta mucha energía emocional, mental y física para deleitar y beneficiar a los jóvenes.



Sin embargo, los regalos más grandes que puede dar a sus hijos no vienen envueltos en papel festivo. No ocupan espacio y no se administran una vez al año. Y, pueden no costar nada. Sin embargo, su valor es inconmensurable.

El mejor regalo para los niños es el compromiso de pasar tiempo de calidad con ellos durante todo el año. Este es realmente el regalo que sigue dando. Los niños que reciben atención diaria de al menos veinte minutos de interacción compartida con sus padres, tienden a prosperar.

Los mejores regalos que puede dar a sus hijos son: *Atención completa, amorosa, cuidado y orientación.* Cuando les dé a sus hijos sus regalos navideños este año, pregúntese si también les está dando los regalos más importantes que necesitan durante todo el año.

"Grandes expectativas" para los padres durante los días festivos"

¿EL PENSAMIENTO DE LA PRÓXIMA TEMPORADA DE NAVIDAD LE ABRUMA?

¡No deje que los días festivos agoten su alegría! Celebre el nacimiento del Señor aprendiendo qué aceptar, en lugar de qué esperar.



Involucre a toda la familia. Pregúntele a su familia qué hace que los días festivos sean especiales para ellos. "Hable de sus planes" dice la psicóloga Dra. Marilyn Marshall. "No hay necesidad de trabajar haciendo cosas que la gente no quiere." Deje que cada miembro de la familia elija una actividad o evento navideño que sea más importante para él o ella. Adhiérase a su lista y olvídense del resto.

Busque atajos. Encuentre alternativas rápidas a algunas tareas. En lugar de pasar horas en la cocina, invite a sus hijos a una visita a la panadería y permita que seleccionen los dulces festivos de la familia mientras disfruta de una taza de café relajante.

¡Sea espontáneo! Si está atrapado en la rutina de hacer lo mismo cada Navidad, probablemente ya no encuentre alegría en algunas de esas actividades. Jueguen en la nieve o acurríquense

juntos con una película acerca de las fiestas.

Invite vecinos. Tenga una fiesta de poda de árboles con vecinos, amigos o parientes y sirva galletas, sidra y ponche de huevo. Su casa estará decorada en muy poco tiempo.

Mantenga un horario. Mantenga los horarios de dormir y comer de los niños tanto como sea posible. La última caminata de compras navideñas no valdrá nada si lo hace con niños cansados y hambrientos.

Mantenga lo principal como lo principal. Ayude a sus hijos a comprender el propósito de la Navidad usando un calendario de adviento. También es posible que desee colocar un pesebre vacío en su nacimiento. Cada vez que alguien en su familia hace una buena acción, él o ella coloca un poco de paja en el pesebre. Cuando llegue la Navidad, ¡el pesebre estará lleno!

El espíritu de la Navidad se encuentra en el tiempo que pasa con aquellos que aprecia. Ya sea que haya nevado y esté sin electricidad la mañana de Navidad, en un avión que vuela por el país o en la mesa rodeado de familiares y amigos, acepten el tiempo juntos como el regalo que realmente es.

Adaptado de "Our Sunday Visitor"

(Nuestro visitante dominical)

San Juan Diego, fiesta el 9 de diciembre



El festejo de San Juan Diego es el 9 de diciembre. Nació en 1474 y murió el 30 de mayo de 1548. San Juan Diego es el primer santo indígena de las Américas. Mientras se dirigía a la iglesia, fue visitado por Nuestra Señora, quien le indicó que construyera una iglesia en su honor en la colina de Tepeyac (Ciudad de México). Cuando el obispo local pidió una señal, Juan Diego llenó su tilma (capa) con rosas de fuera de temporada que María le mostró. Cuando desenrolló su capa ante el obispo, la famosa imagen de Nuestra Señora de Guadalupe estaba impresa en ella. Él fue ampliamente considerado como santo por siglos, y fue canonizado el 31 de julio de 2002 por el Papa San Juan Pablo II.

Recuerde las palabras de Nuestra Señora a San Juan Diego:
"¡Soy la madre compasiva de ti y de toda tu gente aquí en esta tierra y de los otros pueblos que me aman, que me gritan!"

Arquidiócesis de Kansas City en Kansas
Oficina de matrimonio y vida familiar

Boletín Católico para Padres

12615 Parallel Parkway
Kansas City, Kansas 66109

Teléfono: 913-721-1570 ext. 149

Fax: 913-721-1577

Correo electrónico: famlife@archkck.org

**Boletín Católico
para Padres**

Coloque el logotipo de
su parroquia,
y/o información de

**Devoción navideña a la Sagrada
Familia de Jesús, María y José**

(La fiesta de la Sagrada
Familia es el domingo 29
de diciembre)

Jesús, María y José,
De la casa celestial en lo alto
Considera nuestros hogares terrenales hoy.

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
No fuiste bienvenida en Belén; acepta
A los rechazados por el mundo

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
Te refugiaste en un establo;
Protege a los que no tienen hogar.

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
Escuchaste la canción de los ángeles;
Cántanos la alegría del cielo.

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
Has observado fielmente la ley divina;
Muéstranos cómo hacer la voluntad de Dios.

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
Protegida y guiada
por San José,

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
Cuidada, velada por
Santa María,

¡Ruega por nosotros!

Sagrada Familia,
satisfecha por la
presencia de Cristo,

¡Ruega por nosotros!

Sé nuestra fuerza en la vida,
Sé nuestra esperanza en la hora de la muerte.

¡Ruega por nosotros!

Amén