

Boletín Católico para Padres

Volumen 14, Publicación 1
Enero/Febrero 2020

"El valor de la oración constante no es que Dios nos escuche, sino que nosotros escucharemos a Dios".

William McGill

"¿De quién puedes ser la respuesta hoy?"

Matthew Kelly

"Nuestros hijos nos miran vivir, y lo que SOMOS grita más fuerte que cualquier cosa que podamos decir".

Wilfred A. Peterson

"¿Qué mayor regalo podrían dar los padres a sus hijos que la oportunidad de una vida adulta alegre, productiva y responsable?" *Jim Fay*

"Muestre a sus hijos el amor de Dios amándolos a ellos y a los demás como Cristo los ama a ustedes. Sea rápido para perdonar, no guarde rencor, busque lo mejor y hable suavemente sobre las áreas de sus vidas que necesitan crecimiento".

Genny Monchamp

Escuelas Católicas

Semana

Enero 26—enero 31

"Aprende. Sirve. Lidera. Triunfa."

Primer día de Cuaresma, 26 de Febrero



Una Cuaresma exitosa se define por compromiso con la oración, el ayuno y la limosna.

Piense en su comida favorita. Ahora piense en renunciar a esa comida. Es difícil estar sin algo que sea su favorito. Durante la Cuaresma, nos acercamos a Dios al renunciar a nuestros favoritos y unirnos a Jesús en su sacrificio. Una forma en que los adultos hacen esto es renunciando o absteniéndose de comer carne los viernes. Renunciamos a cosas por Cristo porque Él dio su vida por nosotros. También podemos prometer agregar cosas a nuestras vidas durante la Cuaresma—Más tiempo de oración o comprometernos a ayudar en la casa son opciones.

Aquí hay algunas ideas sobre cómo puede participar toda la familia.

Oración—

Rece por la familia—

Amigos—Inmigrantes—

Misioneros—El don de una fe fuerte

Ayuno—(cosas para renunciar)

Postre—Juegos de video—TV—

Uso de la tableta/teléfono: decir palabras poco amables

Limosna—(ayudar a otros) Donar

productos enlatados—Tarjetas de regalo para vecinos—Abrazos a la familia—Done ropa y juguetes usados

"Porque tenía hambre y me diste comida, tuve sed y me diste de beber, un extraño y me acogiste, desnudo y me vestiste, enfermo y me cuidaste, en la cárcel y me visitaste."

Mateo 25:35-36

Lectura recomendada: "Crianza con las Bienaventuranzas: Ocho hábitos santos para la vida diaria" por Jeannie y Ben Ewing

Crianza con las Bienaventuranzas ofrece profundos conocimientos espirituales tanto para las madres como para los padres sobre cómo fortalecer su propia formación de virtud y al mismo tiempo educar a sus hijos en el desarrollo moral.

Este no es un libro de "autoayuda". . . es mucho más que eso. *Crianza con las Bienaventuranzas* ayuda a las familias en su camino espiritual hacia la santidad, fortaleciéndolas y alentándolas en el camino. Cada capítulo se basa en una de las ocho Bienaventuranzas y ofrece reflexiones de Ben y Jeannie Ewing (padres también que han experimentado las alegrías y las dificultades de criar a los niños católicos hoy) sobre cómo San José y la Santísima Madre vivieron esta Bienaventuranza en su familia, respectivamente.

Cada capítulo también incluye "sub-virtudes" específicas para cada bienaventuranza. Por ejemplo, en el capítulo sobre mansedumbre, explican cómo crecer en humildad (una virtud que es de gran ayuda para enseñar mansedumbre) y cómo enseñar a los niños la importancia de la obediencia.

¡Pero no lo ponga todo sobre sus hombros! Cada capítulo incluye un perfil de santo (para debate familiar)



Reduzcamos la velocidad en el año nuevo



Enero es un excelente momento para desacelerar y evaluar sus muchas bendiciones. Comprométase con su familia a mantener este mes simple disminuyendo la velocidad y redescubriendo la alegría que siente en compañía de sus seres queridos.

Haga espacio para el tiempo familiar—Una forma importante de mantener su tiempo sagrado es acurrucarse como familia y planificar. A principios de mes, siéntase y mire su calendario completo de enero. Cruce con una X los días que desea reservar solo para que su familia esté junta. No importa qué días trabajen para su familia, asegúrese de que todos entiendan que estos días son sagrados—

no programación de última hora. Cuando usted y su familia se comprometen a pasar este tiempo juntos, se demuestran el uno al otro que ES UN tiempo valioso. Nada dice "Te amo y te valoro" más sinceramente que el compromiso.

Volver a lo básico—Elija una o dos actividades simples en las que todos puedan participar.

- * Sople el polvo del juego Monopolio. Aprenda un nuevo juego de cartas.
- * Tome un paseo de invierno. ¡Escuche!
- * Revisen juntos un libro de cocina y encuentren algo nuevo para probar.
- * Saque una buena novela o libro de poesía del estante. Le sorprenderá lo mucho que todos en la familia todavía disfrutan de una buena historia que se les lee mientras se acurrucan en mantas con una taza de chocolate caliente.

Herramientas para hablar de fe—No olvide que está luchando por la paz y la conexión, lo que a veces significa sentarse en silencio y escuchar. Comience una conversación de fe con preguntas como: "¿Dónde viste a Dios hoy?" (Dígalas a sus hijos que Dios está a nuestro alrededor, en todas las personas que hacen el bien en el mundo).

Haga tiempo para Dios—Rezar juntos como familia es una forma genuina de unir a su familia y enfocar sus mentes en su relación con Dios. Muy a menudo, cuando perdemos nuestras conexiones en nuestra vida, también hemos perdido la noción de nuestra conexión con Dios. Dios quiere que vivamos en gran paz, con nuestra familia, nuestro mundo y nosotros mismos. Recen juntos una oración de gratitud y hablen sobre las muchas cosas que su familia reconoce como bendiciones.

Rezar el Rosario— Enero es un mes perfecto para practicar las oraciones meditativas tradicionales, como el

rosario. Trate de hacer esto como una familia, incluso si es solo un misterio del rosario.

Tome medidas—Comuníquese con alguien que necesite lo básico este mes. Ayude a llevar víveres para un vecino o lleve productos de papel a una familia con un nuevo bebé. Traiga alegría a alguien que está confinado en casa entregándoles flores. Difundir alegría es una excelente manera de calentar corazones y compartir el amor de Dios.

Adaptado de Take Out, *Family Faith on the Go*

Día de actos de bondad al azar—Celebrado el 17 de febrero

"Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, jamás es desperdiciado". Esopo

Como padres, podemos comenzar a realizar "Actos de bendición al azar".

Mire a sus hijos y diga "Te amo" con los ojos. Puede funcionar como magia. Esos ojitos que le devuelven la mirada y dicen: "Te amo". Entonces podemos llevar esto al mundo que nos rodea. Concéntrese en el amor que Dios siente por todos nosotros. Cuando se encuentre con un extraño, bendígalo con una sonrisa. Hay muchos ejemplos de bendecir a otros en la *vida de los santos*. Estos pequeños actos de bendición al azar pueden convertirse en la "pequeña manera" de Santa Teresa: una persona a la vez. Pronto descubriremos que, al realizar actos de bendición al azar, seremos nosotros los bendecidos.

Adaptado de "La vida católica en nuestros tiempos"

¡Las comidas familiares pueden ayudar a salvar a su familia!

El padre Leo Patalinghug dice: "Si bien no me propongo ser un experto en psicología de una familia, especialmente como sacerdote célibe, puedo decir que después de trabajar e interactuar con familias saludables de todo el país y del mundo, he descubierto que lo único que determina la conexión de la unidad familiar es la *comida familiar regular e intencional*."



Las comidas familiares regulares conducen a una unidad familiar saludable. Cada acción comienza con intenciones, como hacer algo desafiante, como reducir la velocidad y programar nuestro negocio

alrededor de pasar tiempo con las personas que más nos importan. Si no somos intencionales con las comidas familiares, podemos reemplazar fácilmente esa experiencia íntima con actividades extracurriculares que no nos alimentan o nos unen. ¿Cómo sería si nos preguntamos seriamente, "¿Qué hacemos intencionalmente para demostrarle a nuestra familia que los amamos?" El método inspirado de santidad de Santa Teresa de Calcuta fue *"actos pequeños y simples, ¡con gran amor!"*

¿Cómo podemos comenzar? Comer juntos. Las comidas familiares ofrecen una oportunidad para que los miembros de la familia se reúnan, fortalezcan los lazos y construyan mejores relaciones. Construyen un sentido de pertenencia que conduce a una mejor autoestima. Las comidas familiares ofrecen a los padres la oportunidad de ser modelos a seguir.

Tómese el tiempo para compartir al menos una comida al día juntos. Alimentará a sus seres queridos con comida preparada con amor y satisfaciendo corazones y almas hambrientas con su presencia. Es a la vez simple e increíblemente desafiante. A veces se requiere un esfuerzo regular, intencional e incluso heroico. A veces es difícil en la cultura actual tener unidad familiar, es decir, comunidad. El ajetreo y las complicaciones del horario son obstáculos y excusas que lo dificultan. Se necesita un héroe de "cena", no un superhéroe, para ayudar a salvar a nuestra familia ¡y a la familia de Dios!

Adaptado de "Plating Grace"

Jugando afuera en el invierno



"El invierno es el momento de la comodidad, de la buena comida y del calor, del toque de una mano amiga y de una charla junto al fuego: es el momento del hogar".
Edith Sitwell

El invierno puede ser una época difícil del año. Menos luz solar, nieve y frío pueden fomentar sentimientos de infelicidad y falta de energía. Ayude a su familia a aprovechar la alegría saliendo juntos. Los ángeles de nieve son divertidos a cualquier edad; el esquí de fondo, el trineo o simplemente una caminata rápida pueden ayudar a combatir la tristeza invernal. Estudios recientes muestran que la exposición a la luz solar ayuda a aumentar la energía del cuerpo con la liberación de vitamina D. ¡Gracias a Dios por el regalo de la familia y el aire fresco!

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

**Boletín Católico
para Padres**

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

La oración de un padre/madre

Dios amoroso,
Eres el dador de todo lo que poseemos, la fuente de todas nuestras
bendiciones. Te agradecemos y te alabamos.

Gracias por el regalo de nuestros hijos.

Ayúdanos a establecer límites para ellos, pero igual alentarlos a
explorar. Danos la fuerza y el coraje para tratar cada día como un
nuevo comienzo.

Que nuestros hijos te conozcan a ti, el único Dios
verdadero, y a Jesucristo, a quien has enviado.

Que tu Espíritu Santo los ayude a crecer en fe, esperanza y amor
para que puedan conocer la paz, la verdad y la bondad.

Que sus oídos escuchen tu voz.

Que sus ojos vean tu presencia en todas las cosas.

Que sus labios proclamen tu palabra.

Que sus corazones sean tu morada. Que sus
manos hagan obras de caridad.

Que sus pies caminen en el camino de Jesucristo, tu Hijo y nuestro Señor.
Amén.