

Boletín Católico para Padres

Volumen 14 #5

Septiembre/Octubre 2020

"Permita que sus ojos se iluminen cuando sus niños estén alrededor. ría más. Dígalos cómo se siente todo vacío y quieto cuando ellos no están. Disfrute de las cosas que ellos traen a su vida. Asista a sus actividades, no como si fueran algo obligatorio para los padres, sino lanzándose dentro de sus vidas". Valerie Bell

"Un hombre verdaderamente rico es aquel cuyos niños corren a sus brazos cuando sus manos están vacías".

Autor Desconocido

"Den sus manos para servir y sus corazones para amar"

Santa Teresa de Calcuta

"Ame a sus niños. En ellos puede ver al Niño Jesús. Rece mucho por ellos y cada día póngalos bajo la protección de la Virgen María" Santa Gianna Molla

Día de los Abuelos, el 13 de Septiembre



HAPPY GRANDPARENTS DAY



AYUDE A SU NIÑO A HACER FRENTE A LOS CAMBIOS DEL COVID-19

Las familias en todo el país se están adaptando a los cambios que van sucediendo en su vida cotidiana causados por la pandemia del COVID-19. La mayoría de las escuelas, las reuniones en lugares públicos, y los negocios no esenciales son diferentes, y los padres y otros cuidadores se enfrentan a ajustarse a la nueva normalidad con la ayuda de sus familias. Esto incluye tratar de mantener a los niños ocupados, darles seguridad e intentar seguir el ritmo del trabajo escolar lo mejor posible. Nada de esto es fácil, pero ayuda a mantenernos concentrados en lo que es posible con la finalidad de reforzar un sentido de control y asegurar a los niños que todo está bien, y que la situación mejorará.

Es muy importante recordar que los niños buscan en los adultos orientación sobre cómo reaccionar a los eventos estresantes. Reconocer algún nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es apropiado y puede dar como resultado tomar las acciones necesarias que reducen el riesgo de contraer la enfermedad.

- **Sea un ejemplo.** Los niños reaccionarán y seguirán sus reacciones. Ofrézcales mucho amor y afecto.
- **Sea consciente cuando hable acerca del COVID-19** La forma en como habla acerca del COVID-19 puede aumentar o disminuir los miedos de su niño.
- **Explíqueles el distanciamiento social** Los niños probablemente no comprenden completamente por que los padres/tutores no les permiten estar con sus amigos.
- **Demuéstreles como respirar profundamente** Respirar profundamente es una herramienta muy valiosa para calmar al sistema nervioso. Practique ejercicios de respiración con sus niños.
- **Enfóquese en las cosas positivas** Celebre tener más tiempo para pasarlo con la familia. Hágalo tan divertido como sea posible. Haga proyectos familiares. Cante, ría, y salga al aire libre.
- **Establezca y mantenga una rutina diaria.** Mantener un horario regular provee un sentido de control, previsibilidad, calma y bienestar.
- **Identifique proyectos que podrían ayudar a otras personas.** Esto puede incluir escribir cartas a los vecinos o a otras personas que pudieran estar atrapadas y solitarias en sus casas.

Adaptado de NASP

Lecturas Recomendadas: *How To Catholic Family: Nurturing Faith in the Messiness of Everyday Life* por Tommy y Karen Tighe

Este libro es una guía práctica, alentadora para los padres Católicos que quieren impartir la fe a sus niños, pero no están seguros por dónde empezar. Los tópicos incluyen dar el ejemplo, tener conversaciones sobre la fe, leer la Biblia en familia, aprender acerca de los santos, rezar juntos, aprender lo que significa la Misa, celebrar los días especiales/días de fiesta y temporadas litúrgicas (Adviento, Cuaresma) y encontrarse en comunidad con otras familias Católicas. El libro enfatiza el hacer esta tarea realizable, y con humor, los autores le permiten al lector conocer que puede haber muchos fallos en el camino, pero que no deben rendirse al tratar de desarrollar una vida familiar llena de fe.



LAS FAMILIAS FELICES NO SON PERFECTAS...SON INTENCIONALES



En los últimos meses la vida ha sido tan estresante y no parece que esta situación vaya a terminar a corto plazo. Ahora más que nunca, es momento de dar un paso atrás y ser intencional sobre nuestra vida familiar. Es útil comenzar a analizar nuestras experiencias sobre la pandemia hasta ahora.

Como una familia, discuta:

- ¿Qué hemos perdido durante la pandemia?
- ¿De qué nos hemos aliviados al no tener que salir?
- ¿Qué hemos disfrutado de nuestro tiempo en nuestra casa?
- Si pudiese tener solo una actividad fuera este año, ¿cuál hubiera sido y por qué?
- ¿Cuál es la actividad favorita que hacemos como familia?
- ¿Cuál es la cosa que hemos dejado de hacer y que NO extrañamos?

¡Escoja una para practicarla este mes!

- Ponga en su calendario una "noche familiar" y una "cena familiar" y programe su agenda alrededor de ellas.
- Sea intencional acerca de cómo pasar el tiempo con los miembros de la familia, asignándoles tareas en pareja, o tome un niño a la vez para salir a hacer diligencias o a caminar.
- Añada una pequeña practica para ayudar a su familia a tomar el próximo paso en la fe:
La Misa Semanalmente y/o la Confesión Mensual, Oración familiar regular (rosarios, las sagradas escrituras). Bendiga a los niños antes de la escuela y al irse a dormir.
Añada la siguiente escritura a la oración de la comida
- Gálatas 5:1 Es por la libertad que Cristo nos hizo libres.

¿Como utilizará su familia su libertad?

¿QUIERE MAS IDEAS Y ANIMO? www.joyfulmarriageproject.com

LAS COMIDAS FORTALECEN A LAS FAMILIAS

¡Las comidas familiares pueden ayudar a salvar la familia humana! Lo único que determina la conexión de la unidad familiar es la comida en familia, regular e intencional. Para muchos padres, podría ser mucho más fácil y simple olvidarse acerca de la cena familiar. El trabajo, los niños, las actividades después de la escuela son actividades que contribuyen a que las familias estén constantemente en movimiento, entonces sienten la necesidad de comer de prisa. Sin embargo, más y más padres se dan cuenta de la importancia de un tiempo para compartir en familia en la mesa de comedor. El comer juntos puede ayudar a que los niños tengan más confianza en sí mismos. Al animar a sus niños a hablar acerca de su día (y escuchar genuinamente sus respuestas), usted les está comunicando que usted los valora y respeta quienes son. Anime a sus niños a ayudar con las tareas asociadas con la hora de la comida, bien sea poner la mesa, servir la comida o limpiar.



Muchas familias revivieron la comida familiar durante la Pandemia del Coronavirus. En un esfuerzo para prevenir la propagación del COVID-19 las familias ahora pasan más tiempo en casa..., así que es un momento oportuno para restablecer nuestras rutinas. Las comidas familiares son un hábito poderoso para la salud. Algunos estudios muestran que la relación positiva entre el número de comidas familiares por semana está asociada con un mejor funcionamiento familiar. Las comidas familiares están unidas a calificaciones más altas, a llevarse mejor con otros, y a reducir los comportamientos de riesgo en los adolescentes.

A continuación, le daremos unas cuantas estrategias básicas para las comidas familiares:

Comience con una oración. Puede practicar treinta segundos de silencio antes de su oración los cuales servirán a los niños de transición del caos y las distracciones previos a la comida.

Apague las pantallas Esto incluye televisión (ver TV causa un corto circuito a los beneficios de comer juntos) al igual que los teléfonos.

No haga que los modales dominen la comida. Los modales son importantes, pero trabaje uno a la vez para que pueda poner la mayor parte de su energía en la conexión.

Rece al final de la comida, utilice una pequeña acción de gracias para "marcar el final" de su tiempo juntos.

Las comidas familiares no tienen que ser abrumadoras. Con planificación y estrategias para ahorrar tiempo, las familias pueden reunirse frecuentemente, comer mejor y conectarse más con cualquier comida. Intente tener comidas juntos tres veces por semana, y utilice ese tiempo juntos para adquirir el hábito de reunirse regularmente alrededor de la mesa.

VIGILE Y RECE



La oración es la base y el corazón del ministerio en nuestras casas. Ore diariamente con y por su cónyuge y sus niños. Al rezar, agradezca a Dios por todas las bendiciones que recibe diariamente. Pida orientación y fuerza en los tiempos difíciles y de dudas. Hable con Dios como lo haría con un amigo cercano acerca de su día. Comparta las cosas buenas y las preocupaciones. Recuerde que Dios lo ama y se preocupa por usted y por su familia, y en la quietud no se olvide de escuchar.

Arquidiócesis de Kansas en Kansas
City
Oficina de Matrimonios y Vida
Familiar

Boletín para Padres Católicos
12615 Parallel Parkway
Kansas City, Kansas 66109

Teléfono: 913-721-1570 ext. 149

Boletín para
Padres

Coloque aquí el logo de su parroquia,
y/o la información de la persona a
contactar

SOMOS FAMILIA

Oración Familiar

Señor Dios, te agradecemos el don de la familia. Reconocemos que nuestra imagen y nombre como familia provienen de ti.

Creemos que dentro de nuestra familia hay una santidad hecha en casa. Afirmamos que es en este hogar de fe que experimentamos Tu presencia, Tu perdón y Tu amor.

Somos familia. Te damos gracias, por las muchas alegrías y bendiciones que hemos recibido a través de nuestra familia.

Como familia, algunas veces sentimos dolor. Y Te ofrecemos nuestros desencantos, frustraciones y dolores. Ayúdanos a perdonar a aquellos miembros de la familia, incluyéndonos a nosotros mismos, que han causado algún dolor.

Recemos pidiendo fortaleza para ser una luz dentro de nuestra familia. Que abramos nuestros corazones, nuestros ojos y oídos para llevar nuestra luz a aquellos que la necesitan.

Dios, Creador de la tierra y de toda su gente, ayúdanos a ser conscientes que, como miembros de una familia global, todos somos iguales ante Tus ojos. Ayúdanos a continuar apreciando la diversidad de las personas en nuestros hogares y en nuestro mundo. Como miembros iguales en dignidad humana, que construyamos un mundo mejor y proclamemos nuestra voluntad de ser el pueblo santo que Tu nos llamas a ser.

Amen.