

Boletín Católico para Padres

Volumen 14, Publicación 4
Julio/Agosto 2020



Santa Kateri Tekakwitha es la primera nativa americana en ser reconocida como santa por la Iglesia Católica. Ella nació en 1656, en el pueblo Mohawk de Ossernenon. Santa Kateri fue canonizada por el Papa Benedicto XVI el 21 de octubre de 2012. Es la patrona de la ecología y el medio ambiente, personas en el exilio y de los nativos americanos.

Su fiesta es el 14 de julio.

Casa Hermosa

Querido Dios,
Llena nuestra casa
de cosas hermosas:

Palabras amables
Cálidas bienvenidas
Adioses cariñosos
Charla feliz
Silencio fácil Unión

Espacio

Amor.

Lois Rock

"Ningún deber es más urgente que el de devolver las gracias".

San Ambrosio

Rece con sus hijos

Tal vez nunca ha rezado con sus hijos. Pero no importa la edad que tengan, nunca es demasiado tarde para comenzar. Ayuda a recordar que la oración es simplemente una conversación con Dios.

Aquí hay algunas ideas para comenzar:

1) **Oración de la plegaria.** Puede ayudar a sus hijos a orar en voz alta dándoles una oración para completar, como:

- "Jesús, te agradezco por ..."
- "Jesús, perdóname por ..."
- "Jesús, ayuda a mi amigo ..."
- "Jesús, ayúdame a ser más ..."
- "Jesús, ayúdame a dejar ir ..."
- "Jesús, dame el valor para ..."
- "Jesús, ayúdame con mi miedo a ..."

2) **Altibajos.** Pregúnteles a sus hijos cuáles fueron sus "altibajos" del día. Comparta sus altibajos también, y luego ore por ellos juntos como familia.

3) **Diario de plegaria.** Comparta su petición de oración con los otros miembros de su familia y anótelos en un diario de plegaria.



Una persona puede orar por todas las peticiones que ha enumerado para el día.

La próxima vez que recen juntos, revise las peticiones que enumeró anteriormente y actualice los cambios y las respuestas. Esta es una buena manera de ver cómo Dios ha estado activo en sus vidas de oración.

4) **Plegaria A.C.A.S.** Esta forma de oración es fácil de recordar:

A significa "adoración". Comience la oración simplemente adorando a Dios por quien es.

C significa "confesión". Pase un tiempo confesando sus pecados.

A significa "acción de gracias". Tómese el tiempo para agradecer a Dios por las bendiciones que Él le ha dado a usted y a su familia.

S significa "súplica". Levante áreas específicas de la vida de su familia en las que necesita que sea Dios quien provea sus necesidades.

Adaptado de *Centrarse en la familia*

Lectura recomendada: Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (Prensa Loyola) *"Todos pertenecen"* Ilustrado por Kristin Sorra

Inspirado por la declaración de USCCB "Abre de par en par nuestros corazones: La llamada duradera al amor, una carta pastoral contra el racismo", **Todos pertenecen** capacita a los lectores jóvenes para reflexionar sobre la realidad del racismo en nuestra sociedad, para verla a través de la lente de la historia y la fe, y actuar hacia el respeto, la comprensión y la amistad.

En este libro completamente ilustrado para niños de 5 a 12 años, Ray Ikanga es un niño cuya familia huyó de la violencia en su país de origen para venir a los Estados Unidos como refugiados. La familia se muda a un nuevo vecindario y Ray comienza a hacer nuevos amigos. Sin embargo, su emoción se interrumpe cuando alguien pinta con aerosol un mensaje hiriente en su garaje: "¡Vete a casa!" **Todos pertenecen** es un libro sobre el reconocimiento del valor de nuestras diferencias, el respeto mutuo y el perdón.

Desarrollar buenas habilidades de

La comunicación fomenta la calidez y la intimidad dentro de la familia. Hablar unos con otros sobre pensamientos, sentimientos, experiencias, decepciones, esperanzas y sueños personales es parte del desarrollo de habilidades vitales de comunicación. Al hablar libre y abiertamente, usted transmite el mensaje de que compartir sentimientos negativos y positivos, afirmarse y alentarse mutuamente y dar y recibir afecto son elementos importantes en la vida de su familia. Otra parte crítica de una buena comunicación es aprender a escuchar. Escuchar atentamente significa prestar toda nuestra atención a los mensajes verbales y no verbales que se entregan.

Escuche con su corazón. Sea abierto, atento e interesado en el mensaje que su hijo está comunicando tanto verbalmente como no verbalmente. Sea sensible al tono de voz y expresiones faciales, y recuerde la importancia del contacto visual. Trate de entender lo que siente su hijo.

Afirme y anime a su hijo con su respuesta. Las sonrisas, asentimientos y respuestas de una palabra indican atención. Deles a sus hijos permiso para ser honestos con usted. Haga preguntas abiertas y amigables: "¿Qué estabas pensando o sintiendo cuando sucedió esto?" "¿Qué es lo que más te gustó de esta experiencia?"

Entienda exactamente lo que su hijo está diciendo. Repita a su hijo lo que le oye decir: "Te escucho decir ... ¿A eso te refieres?" Esto ayuda a los niños a aprender a articular sus pensamientos y sentimientos, y expresarlos de manera apropiada.

Empatice con su hijo. Imagínese en el lugar de su hijo. Esto lo ayudará a comprender sus reacciones mucho mejor. Comparta una historia de su infancia o vida adulta que se relacione con la experiencia de su hijo.

Absténgase de proporcionar soluciones instantáneas. En cambio, escuche y reconozca los sentimientos de su hijo. Trate de comprender. Escuche pacientemente y descubra cómo ser un canal de curación y apoyo para su hijo simplemente "estando allí".

No interrumpa. Permita que su hijo complete el mensaje. El contacto visual constante y un movimiento de cabeza convencerán al niño de que quiere escuchar todo lo que tiene que decir.

Expresa su amor por el niño. Comunique su amor por su hijo con comentarios cariñosos y palabras amables, para que se sientan amados incondicionalmente. Expresa sus sentimientos con abrazos, besos, y muchos mensajes afirmativos: "Te amo"; "Eres maravilloso"; "Le doy gracias a Dios por ti."

Adaptado de "Oraciones, actividades, celebraciones ..." Bridget Mary Meehan

Cómo responder a la pregunta de los niños: "¿Qué hago cuando estoy asustado?"

A veces suceden cosas que perturban nuestra vida diaria. Puede dar miedo cuando las personas se enferman o los padres pierden sus empleos. Está bien sentirse asustado, pero como católicos sabemos que nunca estamos solos. Dios está siempre con nosotros.

Debemos decirles a nuestros seres queridos cuando nos sentimos asustados. Orar junto con nuestra familia y amigos puede ayudarnos a sentir la presencia tranquilizadora de Dios.

También es importante recordar que el sentirse asustado, no durará para siempre. Pasará y comenzará a sentirse mejor. Nunca pierda la esperanza; ¡Dios está con nosotros!

Adaptado de Take Out; *Fe familiar en camino*

Cuando pensabas que no estaba mirando ...



Cuando pensaste que no estaba mirando, te vi colgar mi primer cuadro en el refrigerador e inmediatamente quise pintar otro.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te vi alimentar a un gato callejero, y aprendí que era bueno ser amable con los animales.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te vi hacer mi pastel favorito para mí y aprendí que las pequeñas cosas pueden ser cosas especiales en la vida.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te escuché rezar, y supe que hay un Dios con el que siempre puedo hablar y aprendí a confiar en Dios.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te vi hacer una comida y llevarla a un amigo que estaba enfermo, y aprendí que todos tenemos que ayudarnos a cuidarnos unos a otros.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te vi dar tu tiempo y dinero para ayudar a las personas que no tenían nada, y aprendí que los que tienen algo deberían dar a los que no.

Cuando pensaste que no estaba mirando, sentí que me besabas buenas noches y me sentí amado y seguro.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te vi cuidar de nuestra casa y de todos en ella, y aprendí que tenemos que cuidar lo que nos dan.

Cuando pensaste que no estaba mirando, vi cómo manejaste tus responsabilidades, incluso cuando no te sentías bien, y yo aprendí que tendría que ser responsable cuando creciera.

Cuando pensaste que no estaba mirando, vi lágrimas salir de tus ojos y aprendí que a veces las cosas duelen, pero está bien llorar.

Cuando pensaste que no estaba mirando, vi que te importaba y quería ser todo lo que pudiera ser.

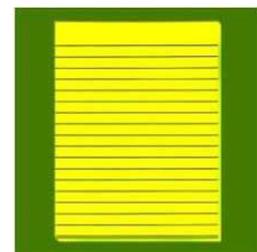
Cuando pensaste que no estaba mirando, aprendí la mayoría de las lecciones de la vida que necesito saber para ser una persona buena y productiva cuando crezca.

Cuando pensaste que no estaba mirando, te miraba y quería decirte: *¡Gracias por todas las cosas que vi ... cuando pensaste que no estaba mirando!*

Autor desconocido

¿Sabía...?

El papel amarillo es una gran ayuda para el estudio: los niños ven mejor la información en papel amarillo. Es por eso que las personas usan resaltadores amarillos o notas auto-adhesivas amarillas. La mejor manera de ayudar a los niños a aprender palabras o hechos es imprimirlos en papel amarillo con tinta negra.



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

Una oración por las familias

Dios que todo lo ama, te agradecemos por todos tus buenos regalos,
especialmente el regalo de la familia.

Por los padres y abuelos que nutren nuestra fe y nos elevan en tiempos
difíciles, te damos gracias, Dios.

Por los hermanos y hermanas que se ríen, escuchan y celebran con
nosotros en tiempos de alegría, te damos gracias, Dios.

Por los días festivos y días santos cuando nos unimos alrededor de la
mesa y recordamos el vínculo que nos une, te damos gracias, Dios.

Por todos aquellos que nos aman y se preocupan por nosotros y nos dan
la bienvenida a casa una y otra vez, gracias, Dios.

Por el regalo de la vida eterna y la promesa de que algún día nos
uniremos a todos los seres queridos que nos han precedido, gracias,
Dios.

Con la guía de la Sagrada Familia, que podamos seguir siendo una
familia de fe fuerte y vibrante, ahora y para siempre.

Amén.

Heidi Busse