

Boletín Católico para Padres

Volumen 15, Publicación 3
Mayo/Junio 2021

"Los niños son un regalo de muchas maneras. Traen alegría incluso en medio de las angustias; dan una dirección adicional a la vida de sus padres. Los niños, que son el fruto del amor y el compromiso significativo, son una causa de amor y significado." — *Matrimonio: Amor y vida en el Plan Divino, 2009*

"Ve a José con extrema confianza, porque no recuerdo haber preguntado nada de San José, sin haberlo obtenido fácilmente".
San Padre Pio

"Cuando el futuro es incierto y todo lo que ves es oscuridad, tienes algo que no tienes durante tiempos de tranquilidad: la oportunidad de confiar en Jesús."

Gary Zimak

Solemnidad de la Santísima Trinidad, 30 de mayo Celebra una de las mayores verdades de nuestra fe: Dios es tres personas en una. (Pensar en la Trinidad cuando reces la Señal de la Cruz ... hazlo lentamente.)

Disfrute de una experiencia de verano más lenta



¡Es verano! Es un descanso del aprendizaje en línea, la educación en el hogar o cualquier tipo de educación en la que sus hijos hayan estado trabajando este año. Pruebe algunas de estas sugerencias para que su verano sea un poco más católico.

Obras de misericordia: inicie una discusión sobre las siete obras corporales de misericordia. Asigne una forma para que sus hijos practiquen una de las obras. Por ejemplo, tenga un el niño mayor que se comprometa a ayudar a un hermano menor a conseguir bebidas y refrigerios. (*Dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, vestir al desnudo, dar refugio a los desamparados, visitar a los enfermos, visitar a los presos, enterrar a los muertos*).

Muévase— Planifique unas Olimpiadas para niños, haga que los niños practiquen toda la mañana y luego celebre los juegos después del almuerzo. Tómese un minuto

para hablar sobre cómo nuestros cuerpos, sin importar cómo se vean o funcionen, son regalos de Dios.

Explore la naturaleza— Realice una caminata o un paseo. Busque pájaros, insectos y diferentes tipos de follaje. Disfrute estar afuera en la creación de Dios. Recuérdeles a sus hijos que es importante ser buenos administradores de la Tierra y de las criaturas que viven aquí.

Escriba cartas— Deje que sus hijos le ayuden a darle un giro personal a la comunicación con una carta o un paquete de atención a un miembro de la familia que no ha visto en un tiempo.

Echa un vistazo a las iglesias en línea— Pase un día lluvioso observando los diferentes estilos de iglesias católicas. Compare los de este país con otros de todo el mundo.

Ore por los enfermos— Dedique parte de su tiempo de oración por los enfermos y los que sufren.

Trabaje su camino a través de un libro de oraciones— Diga una nueva oración cada noche. Agregue sus favoritos a su rutina nocturna.

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

Lectura recomendada: "En Nuestra No tan Sagrada Familia: Una guía práctica para los padres católicos" por Mark & Melanie Hart

Familia, los Hart ofrecen sabiduría cándida, sincera y realista de su tiempo en las trincheras de la crianza de los hijos. Repleto de anécdotas divertidas sobre su viaje criando a cuatro hijos, el libro de Hart recuerda a los católicos que ser un buen padre significa tomarse el tiempo para conocer a sus hijos y disfrutarlos. Encontrará información valiosa sobre una variedad de temas relacionados con la crianza de los hijos:

- Convertirse en un padre proactivo y emocionalmente presente,
- Curar heridas personales antes de que surjan en su crianza,
- Criar a los hijos con su cónyuge como un equipo mientras se mantiene la intimidad en el matrimonio,
- Rezar en familia sin coaccionar a sus hijos,
- Administrar el tiempo de pantalla, las redes sociales y los horarios exigentes, y elegir sus batallas y ser un buen oyente.

Cada capítulo presenta deficiencias y obstáculos típicos que enfrentan los padres católicos, sugerencias e ideas para pensar y orar como pareja, y recursos o actividades para probar como pareja o familia.

Supervisión del uso de la tecnología

Hay mucha información ahí fuera sobre el software que puede monitorear el uso de la tecnología por parte de los niños. Algunos implican el uso de un programa específico, mientras que otros pueden ofrecerse a través de su proveedor de Internet. Estos programas pueden ayudar a monitorear la tecnología y también a limitar el acceso y las horas de tiempo en línea.

Si bien estas herramientas pueden ser una parte esencial para asegurarse de que las actividades en línea de sus hijos sean saludables y seguras, no pueden brindar la misma orientación que usted como adulto, padre o cuidador que se preocupa.



A continuación, presentamos algunas tácticas a considerar para crear un entorno que proteja a sus hijos y les enseñe a usar Internet de manera segura, especialmente en el hogar.

- Cree una estación de acoplamiento en la cocina u otro lugar público para todos los teléfonos, computadoras, tabletas, etc., cuando no estén en uso.
- Establezca una regla de que la tecnología solo se puede usar en un lugar público que se pueda observar o, si se necesita silencio para las tareas escolares, en un dormitorio con una puerta abierta (tenga en cuenta que los teléfonos celulares se pueden llevar a cualquier lugar, por lo que esto puede no ser lo más adecuado de una regla).
- Para los niños más pequeños, solo permita el acceso a sitios previamente aprobados bajo su supervisión.
- En el caso de los niños mayores, hable con regularidad sobre los sitios a los que acceden y hágalos saber que puede ver la actividad de su dispositivo de vez en cuando.
- Establezca e inicie conversaciones periódicas sobre los aspectos positivos de la tecnología y los aspectos que podrían ser peligrosos (como concertar una cita con un conocido en línea en persona).
- Fomente la comunicación abierta y deje que los niños bajo su cuidado sepan que siempre pueden acudir a usted si algo en línea los hace sentir inseguros o incómodos.
- Si permite que sus hijos tengan cuentas en las redes sociales, haga "amigos" o "sígalos" como recordatorio de que todo lo que aparece en las redes sociales es público.
- Limite el uso de la tecnología para fomentar las actividades fuera de línea y tenga una conversación sobre por qué esto es tan importante.
- Considere sus propios hábitos tecnológicos y qué comportamiento desea modelar para sus hijos. Decidir en familia hacer cosas como guardar los teléfonos en la cena, terminar el acceso a la tecnología en un momento determinado de la noche o incluso tener un día "sin tecnología" cada semana (que tal vez podría reemplazarse con una noche de "juegos" con juegos de mesa o ocupaciones).

La tecnología está en todas partes de nuestra sociedad. Muchos de nosotros queremos que la próxima generación lo entienda y lo use bien. Al mismo tiempo, sabemos que la tecnología puede representar riesgos para la seguridad y evita que los niños quieran participar en otras actividades. Al idear prácticas tecnológicas que funcionen para su entorno, puede enseñar a los niños a su cargo cómo navegar por el mundo digital de una manera segura y responsable.

*Con permiso...Por Caitlin Bootsma
Consultor de los Programas VIRTUS®*

Día de la Madre, 9 de mayo - Día del Padre, 20 de junio



A medida que se acercan el Día de la Madre y el Día del Padre, tómese unos momentos para pensar en lo que significa para usted, como padre, amar a sus hijos. Con la preocupación adicional de la pandemia, muchos padres quedan atrapados en el torbellino de las actividades extracurriculares y trabajan duro para ahorrar para su futuro y comprar cosas que les hagan sonreír. Si bien estas acciones surgen de un corazón lleno de amor, hay tres formas muy simples de amar a sus hijos que marcan la diferencia todos los días:

Dígales que los ama — Dígales a sus hijos que los ama al decir las palabras — *todo el tiempo*. Una de las formas en que los niños aprenden mejor es a través de la repetición. Decirles "te amo" varias veces al día les ayudará a saber y a confiar en que realmente los amas.

Ame a sus hijos escuchándolos — Apague la televisión y la computadora, y dedique tiempo cada día a escuchar atentamente a su hijo o hija. Descubra qué lo hizo sentir feliz o triste durante el día, y en qué está pensando en este momento. Dele a sus hijos los regalos de su tiempo y su oído. Es importante que los niños sepan que les pertenece solo a ellos durante al menos un un poco cada día.

Recuérdelos a sus hijos que hay alguien que los ama incluso más que usted — Decirles cuánto Jesús los ama — y siga diciéndoles. Es esencial recordar a los niños este amor asombroso a diario. Saber que son hijos amados de Dios les asegurará que no solo tienen un lugar especial en su familia, sino que tienen un lugar aún más especial en la familia de Dios.

Que Dios bendiga a todas las madres, abuelas y madrastras que siguen siendo generosas en su amor, fuerte en su guía y perseverantes en el cuidado de sus hijos.

Que Dios bendiga y fortalezca a todos los padres, abuelos y padrastros en sus roles de proveedores, maestros, mentores, reparadores de juguetes rotos y corazones rotos.

Devoción del Papa Francisco a San José

“¡Incluso cuando duerme, se ocupa de la iglesia! ¡Sí! Sabemos que puede hacer eso. Entonces, cuando tengo un problema, una dificultad, escribo una pequeña nota y la pongo debajo de San José, ¡para que pueda soñar con eso! En otras palabras yo le digo: ¡Ora por este problema! " Dijo el Papa Francisco. “¡No te olvides de San José que duerme! Jesús durmió con la protección de José”. *Papa Francisco*



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

Oración por las actividades de verano

Tómese el tiempo para reclamar su fuerza; son dones de Dios.
Tómese su tiempo para divertirse; es la manera en que Dios le enseña sus fortalezas.
Tómese su tiempo para crecer usted mismo; solo usted puede hacerse crecer.
Tómese el tiempo para confiar en si mismo; Dios confía en usted.
Tómese el tiempo para ser auto-suficiente; es mejor que ser dependiente.
Tómese el tiempo para compartir con los demás; ellos le bendecirán y usted los bendecirá.
Tómese el tiempo para tener esperanza, es un hijo de Dios.

Pongámonos en las manos del Señor y oremos para que Dios nos bendiga a nosotros y a nuestras familias durante los maravillosos meses de verano. Que todos podamos ayudar a hacer de nuestro hogar un lugar de relajación, alegría, amor, paz y seguridad.

Que seamos generosos y considerados, no pensando solo en nosotros mismos, sino ayudando a otros a disfrutar de las bendiciones del verano. Señor Dios, Creador de todas las cosas, guía nuestros pasos y fortalece nuestro corazón, durante estos meses de verano y días de vacaciones. Concédenos un refrigerio de mente y cuerpo.

Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor.

Amén.