

Boletín Católico para Padres

Volumen 15, Publicación 4
Julio/Agosto 2021

"¡Qué hermosa es la mirada con la que Jesús nos mira, qué llena de ternura! No perdamos nunca la confianza en la paciencia y la misericordia de Dios".
Papa Francisco

Tu bondad nos rodea,
Señor.
Ayúdanos a reconocerlo
y celebrarlo
en todo lo que hacemos
en todos los que nos
encontramos
en todos los lugares a los que
vamos y especialmente
en nuestros corazones y
hogares.
Amén.

"Los padres necesitan llenar el balde de la autoestima de un niño tan alto que el resto del mundo no pueda hacer suficientes agujeros para que se seque".
Alvin Price

"Lo que el sol es para las flores, las sonrisas son para la humanidad. Estas no son más que trivialidades, sin duda; pero esparcidos por el camino de la vida, el bien que hacen es inconcebible".
Joseph Addison

Ayudar a los niños a controlar el estrés

El comienzo del año escolar trae nuevos amigos, nuevas cosas que aprender y algo de estructura, pero volver a comenzar la escuela también puede traer estrés. Aquí hay algunas formas en que los padres pueden ayudar a sus hijos a controlar el estrés.

Esté atento a las señales de estrés. Si su hijo expresa muchas preocupaciones, tiene problemas para dormir, se frustra con demasiada facilidad o dice tener muchos síntomas como dolores de cabeza y de estómago sin una causa física aparente, es posible que necesite ayuda para controlar el estrés.

Evite la programación excesiva. Anime a su hijo a elegir una (para niños en edad de primaria) o dos (para niños mayores) actividades extracurriculares en las que esté especialmente interesado o talentoso, en lugar de inscribirse en cada deporte o actividad.

Permanezca en comunicación con los maestros. Hágalos saber cuando su hijo se sienta abrumado o tenga problemas con la cantidad o el tipo de tarea.

Asegúrese de que su hijo descance lo suficiente. Los CDC recomiendan de 9 a 12 horas de sueño para los niños de 6 a 12 años y de 8 a 10 horas para los adolescentes. Muchos niños sufren privación crónica de sueño, lo que los hace mucho más susceptibles a los efectos de los factores estresantes cotidianos. La calidad y consistencia del sueño también es importante.

Entrene a su hijo en destrezas efectivas para resolver problemas. En lugar de decirles a los niños qué hacer, podemos ayudarlos a desarrollar las habilidades para hacer frente a los problemas al guiarlos a través de la mejor acción a tomar.

Lo más importante es que sus hijos sepan que no están solos. Dígalos que siempre pueden acudir a usted en busca de apoyo cuando lo necesiten, y que también pueden llevar sus necesidades a Dios. Ore con sus hijos acerca de los problemas y factores estresantes que enfrentan, recordándoles que las Escrituras dicen: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

Adaptado de Family Faith on the Go

**Lectura recomendada...CRIANDO A LOS NIÑOS VERTICALES EN UN MUNDO AL REVÉS:
Desafiando la cultura anti-padres por el Dr. Ray Guarendi**

Desde programas de televisión obscenos hasta compañeros inmorales, las barreras para criar niños morales y maduros son más altas y más traicioneras que nunca. En su último libro, el aclamado psicólogo católico Dr. Ray Guarendi ofrece a los padres un mapa vial a través de este terreno difícil y a veces aterrador, y aporta sus décadas de práctica clínica y su experiencia como padre de diez hijos para abordar algunas de las preguntas más difíciles de la crianza moderna:

¿Cómo controla el acceso de sus hijos a la cultura pop?

¿Cuánta libertad les da a sus hijos para elegir a sus propios amigos y cuándo interviene para evitar malas decisiones?

¿Cómo respondes a los demás, incluida su propia familia, que se resisten a su crianza contracultural?

¿Cuáles son los hábitos mentales que debe inculcarles para que puedan mantenerse firmes contra una cultura moral y espiritualmente corrosiva?

¿Cómo maneja la sobreabundancia de cosas (juguetes, ropa, tecnología) que envuelve la vida cotidiana de su familia?

¿Cuándo regalas (o quitas) un teléfono inteligente?

Notar el buen comportamiento de los niños

Voy a ser honesto aquí. Mi hija de tres años ha escrito en casi todas las paredes de la casa. Y, algunos pisos. Cuando la veo con un utensilio de dibujo, tengo que evitar llorar. "Tiene tres años", me digo. "Ella se detendrá eventualmente." Sin embargo, puede ser un desafío con niños de todas las edades fortalecerlos y alentarlos en sus "buenos" comportamientos, cuando a veces sus fechorías pasadas vienen a la mente e influyen negativamente en su pensamiento.

Sabemos que el estímulo de los padres y otros adultos que cuidan es vital para los niños. Entonces, ¿qué podemos hacer cuando no siempre nos sentimos tan cálidos y mimosos con los niños que cuidamos, a pesar de que los amamos y los cuidamos mucho?



Podemos tomar un acto concreto para dar retro-alimentación positiva y específica cuando veamos que les va bien. Por ejemplo:

- "Buen trabajo cuidando a tu pequeño hermano cuando quería bajarse del juego".
- "Puedo ver que has estado trabajando muy duro para memorizar estas oraciones".
- "Estoy realmente impresionado con lo diligente que fuiste cuando volviste a intentar esos problemas de matemáticas que te resultaron difíciles".
- "Vi lo difícil que fue para ti resistirte a coger una galleta. Me di cuenta de lo honesto que fuiste al venir y pedirme una en vez".
- "Hiciste un excelente trabajo compartiendo los crayones con tus amigos hoy".

Hay muchas maneras de expresar un buen comportamiento; hacer esto es una excelente manera para que los niños conecten sus palabras con sus acciones. Con los niños a su cuidado, también puede considerar recordarles su buen comportamiento antes de acostarse o en otros momentos de reflexión como familia. Las notas alentadoras en las loncheras o que se dejan en la habitación también pueden traer buenos frutos.

Cuando mi hijo de 3 años me hace un dibujo de palitos, con una gran sonrisa y cabello salvaje, trato de decir: "Me encanta este dibujo que me hiciste. Los dibujos son tan bonitos cuando están en papel". ¡Y es verdad! Quizás la próxima vez decida hacer arte en papel en lugar de la casa. Ya sea que cambien su comportamiento de inmediato o no, los niños internalizarán el hecho de que sus padres y otros adultos que los cuidan los aman y los apoyan, defendiendo sus buenos comportamientos y perdonando fácilmente sus errores.

Con Permiso— Por Caitlin Bootsma, Consultora de los Programas VIRTUS

Santa Filomena—Patrona de los bebés y la juventud



La fiesta de Santa Filomena es el 11 de agosto.

Santa Filomena fue una joven virgen y mártir que fue martirizada a la edad de 13 años. Sus restos fueron descubiertos en las catacumbas de Santa Priscila en Roma en 1802. Es conocida por su poderoso intercesión y por los milagros en su nombre que han resultado en la curación de los pobres y los afligidos.

Oh Dios, Santísima Trinidad, te damos gracias por las gracias que concediste a la Santísima Virgen María y a Tu sierva Filomena, por cuya intercesión imploramos Tu Misericordia. Amén.

Fomentar la fe de la familia en el hogar

Sabemos lo importante que son los padres y toda la familia en la vida de los jóvenes. La conferencia católica en Estados Unidos de los obispos declara que la familia es "nuestra primera comunidad y la forma más básica en la que el Señor nos reúne, nos forma y actúa en el mundo" (Sigue el Camino de Amor). Sabemos que la forma principal por la cual la identidad católica se arraiga en la vida de los niños es las prácticas religiosas diarias de la familia y las formas en que los padres modelan su fe y la comparten en conversaciones, colaboración y exposición a oportunidades religiosas externas. Los padres son simplemente las más firmes influencias en los resultados espirituales y religiosos de los jóvenes (Sigue el Camino de Amor).



La familia es la comunidad donde se nutren y desarrollan las prácticas de los jóvenes. A través de la investigación, hemos descubierto que ciertas prácticas marcan una gran diferencia en la crianza de la vida de los niños y adolescentes en el hogar. Entre las prácticas más importantes se encuentran:

- ▷ Leer la Biblia en familia y animar a los jóvenes a leer la Biblia con regularidad
- ▷ Rezar juntos en familia y animar a los jóvenes a rezar individualmente
- ▷ Sirviendo a las personas necesitadas como familia y apoyando las actividades de servicio de los jóvenes.
- ▷ Comer juntos en familia
- ▷ Tener conversaciones familiares
- ▷ Hablar de fe, cuestiones religiosas y preguntas y dudas.
- ▷ Ritualizar momentos familiares importantes y experiencias históricas.
- ▷ Celebrando las fiestas y las temporadas del año eclesiástico en casa
- ▷ Proporcionar instrucción moral
- ▷ Estar involucrado en una comunidad de fe y participar regularmente en la adoración dominical como familia

Batido de fresa y sandía



Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de sandía, cortada en cubos pequeños de 1"**
- 2 tazas de fresas frescas o congeladas**
- 1 taza de yogur griego de vainilla**
- 1 cucharadita de jugo de limón**

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que esté completamente mezclado. Vierta en vasos. Beba con lindas pajillas. A los niños les encanta, y es saludable.

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
contacto aquí!

Oración de regreso a clases

Bendito seas, Señor Dios, Creador de cuerpo, mente y corazón; has enviado el espíritu de sabiduría y conocimiento para guiar a tu pueblo en todos sus caminos.

Al comienzo de este nuevo año escolar, en este tiempo de incertidumbre y ansiedad, imploramos tu misericordia. Bendice y protege a nuestros estudiantes, maestros, personal, sus familias y especialmente _____ (*inserte su intención especial y personal*).

Brinde sabiduría a quienes toman las decisiones, ya sea en nuestras escuelas o en nuestros hogares.

Expande los horizontes de nuestras mentes y profundiza nuestro compromiso de buscar la verdad de tus caminos. Aviva nuestra fe para llegar a los necesitados, en particular a los aislados y solitarios.

En estos días en que tanto ha cambiado, ayúdanos a confiar en el amor de tu Hijo Jesús, nuestro Divino Maestro, que es el mismo. ayer, hoy y siempre.

AMÉN.