

Boletín Católico para Padres

Volumen 15, Publicación 1
Enero/Febrero 2021

"Es fácil alabar cuando las cosas van bien, pero es más *importante* elogiar a la persona incluso cuando las cosas van mal".

"Si en lugar de una gema o incluso una flor, arrojáramos el regalo de un pensamiento amoroso en el corazón de un amigo, eso sería dar como dan los ángeles".

Washington Irving

"Cuanto más ocupado esté, más valiosa será la hora de comer para su hijo". *Dr. Lee Salk*

"El amor da y sirve sin esperar ser recompensado".

Christopher West

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 días santos de enero

Celebramos tres grandes festejos en enero: la Epifanía, el Bautismo del Señor y la conversión de San Pablo. Inherente a todo esto está la idea de que primero experimentamos un cambio en nuestras vidas y luego vivimos ese cambio. Los festejos de enero están destinados a llevarnos a una unión más profunda y rica con el Señor.

EPIFANÍA (6 de enero). Este día conmemora la visita de los Magos al Niño Jesús. Cuando estos Reyes Magos vieron la estrella, se sintieron atraídos por encontrar a este rey recién nacido. Nos ayudan a comprender que debemos "buscar al Señor donde se pueda encontrar". >> Escriba las iniciales de los nombres de los reyes: G + M + B (Gaspar, Melchor, Baltazar - C + M + B en inglés) con tiza sobre la puerta principal de su casa, pidiendo una bendición para el año. Las iniciales traducen *Christus mansionem benedicat*, "Cristo, bendice esta casa", y es una señal de que en su familia son discípulos del Señor.

BAUTISMO DEL SEÑOR (10 de enero). Nosotros recordamos el bautismo de Jesús en el río Jordán por Juan el Bautista en este festejo. Aunque Jesús no tuvo pecado, se sometió al bautismo como un ejemplo para nosotros. El Catecismo dice: "A través del Bautismo, el cristiano es asimilado sacramentalmente a Jesús". >> Decidan en familia una actividad que les ayudará a cumplir esas promesas este año (lectura diaria de las Escrituras, rezar el Rosario ...).

CONVERSIÓN DE SAN PABLO (25 de enero).

Pablo se transformó cuando escuchó la voz de Dios en el camino a Damasco. Cambió su nombre de Saulo a Pablo. San Pablo es un ejemplo primordial de lo que significa convertirse y luego cómo vivir esa conversión. >> La conversión del corazón significa que examinamos nuestros propios sentimientos y pedimos perdón a aquellos a quienes hemos agraviado. Dígale "lo siento" a un amigo o familiar y recuerde que el amor y el perdón de Dios nunca terminan".

Lectura recomendada: "YOUCAT "

Catecismo Juvenil de la Iglesia Católica

YOUCAT representa la fe de la Iglesia Católica: explicada vívidamente, presentada de manera innovadora, confirmada oficialmente. YOUCAT es el Catecismo de la Iglesia Católica para adolescentes y jóvenes. Los elementos más importantes de la fe se resumen breve y comprensiblemente en un formato de preguntas y respuestas. La YOUCAT fue aprobada por la *Congregación para la Doctrina de la Fe* en Roma y oficialmente publicada por la Conferencia Episcopal de Austria. Con más de 5 millones de copias vendidas, es uno de los libros católicos más vendidos en el mundo. YOUCAT es coherente, innovadora y segura. Existen:

- Numerosas ilustraciones y fotografías inspiradoras
- Citas de la Biblia, de santos y celebridades
- Información de antecedentes y enlaces para estudio adicional

Videos de lenguaje de signos americano (ASL por sus siglas en inglés) YOUCAT están disponibles en el siguiente enlace: <https://archkck.org/outreach-support/outreach-ministries/special-needs/deaf-minister/asl-youcat-videos>

El miedo, la incertidumbre y estar más encerrado en casa para frenar la propagación del COVID-19 pueden dificultar que las familias mantengan la calma. Pero es importante ayudar a los niños a sentirse seguros, mantener rutinas saludables, manejar sus emociones y comportamiento y desarrollar resiliencia.

Mantenga rutinas saludables.

Durante la pandemia, es más importante que nunca mantener la hora de dormir y otras rutinas. Crean una sensación de orden en el día que ofrece tranquilidad en un momento muy incierto. Todos los niños, incluidos los adolescentes, se benefician de las rutinas que son predecibles pero lo suficientemente flexibles para satisfacer las necesidades individuales.

Estructura el día.

Con las rutinas habituales desechadas, establezca nuevos horarios diarios. Divida el trabajo escolar cuando sea posible. Los niños mayores y los adolescentes pueden ayudar con los horarios, pero deben seguir un orden general, como:

- * rutinas para despertarse, vestirse, desayunar y un poco de juego activo por la mañana, seguidos de juegos tranquilos y refrigerios para hacer la transición al trabajo escolar.
- * almuerzo, quehaceres domésticos, ejercicio, un poco de tiempo social en línea con amigos y luego tareas por la tarde.
- * tiempo en familia y lectura antes de acostarse.

Una palabra sobre la hora de dormir.

Los niños suelen tener más problemas para ir a dormir durante cualquier período estresante. Trate de mantener las rutinas nocturnas normales, como libro, cepillado, cama para niños más pequeños. Ponga una foto familiar junto a su cama para "amor extra" hasta la mañana. La hora de dormir puede cambiar algo para los niños mayores y los adolescentes, pero es una buena idea mantenerla en un rango razonable para que el ciclo de sueño y vigilia no se interrumpa. Dormir muy poco hace que sea más difícil aprender y lidiar con las emociones. Recuerde apagar los teléfonos celulares y otros dispositivos móviles una hora antes de acostarse. *Ofrézcale abrazos adicionales y diga "Te amo más a menudo."*

Adaptado de la Academia Estadounidense de Pediatría



Palitos de pretzel cubiertos de chocolate con chispitas

Ingredientes

- * 1/2 taza de chispas de chocolate o chocolate roto
 - * 1 cucharadita de mantequilla
 - * pretzels (palitos grandes, palitos pequeños o pretzels de forma regular)
 - * chispitas (coloque un tazón debajo de las chispas para atrapar el exceso)
 - * bandeja para hornear forrada con papel pergamino
1. Ponga el chocolate y la mantequilla juntos en un recipiente apto para microondas. Al microondas por intervalos de 30 segundos hasta que la mantequilla se derrita y el chocolate esté suave. Revolver.
 2. Sumerja un pretzel en el chocolate, deje que gotee el exceso y luego limpie un lado contra el tazón para que quede plano.
 3. Sostenga el pretzel sobre un tazón y vierta las chispitas o use una cuchara para servir las.
 4. Coloque en la bandeja para hornear y refrigere por 20 minutos. (Para almacenar, manténgalo en un recipiente hermético en el refrigerador).

Cómo enseñar a los niños sobre el sacrificio

La Cuaresma comienza el miércoles 17 de febrero. Una lección importante de la Cuaresma es el sacrificio. Muy a menudo, esta lección se pierde en nuestro mundo de consumo. El sacrificio no es fácil. Es más que renunciar a un mal hábito. Se trata de reconocer lo que le distrae y renunciar a ese anhelo por lo que cree que quiere. El sacrificio puede ser emocionalmente doloroso y exige compromiso. Pero hacer algo difícil nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos de una manera más profunda y significativa.

¿Cómo encuentran los padres el camino de regreso a la lección del sacrificio? ¿Cómo inculcar la importancia de este mensaje cuando a diario nos bombardean con el contramensaje del consumo y la gratificación instantánea?

SACRIFICIO MODELO: El primer paso es reconocer el modelo que establecemos para nuestros hijos. Sus ojos siempre están sobre nosotros, incluso cuando no nos damos cuenta. Tómese el tiempo de esta Cuaresma para reflexionar cuidadosamente sobre lo que valora. ¿Qué es lo que usted cree que no puede vivir sin? ¿Qué ha sido codiciado que cree que sería lamentable no tener? Recé por esto en silencio, después de que los niños estén en la cama o durante la Misa. Pídale a Dios que le ayude a deshacerse de las distracciones y los anhelos para que pueda estar más presente y conectado con lo que realmente importa.

PROVEA OPORTUNIDADES: Como padre, también es importante brindarles a sus hijos la oportunidad de hacer sacrificios ellos mismos. Sea sincero con ellos acerca de lo que sacrificará esta Cuaresma. Elija algo que hará que toda su familia se reúna y exclame, "Oo-o-o-o-oh, eso será difícil para usted, papá/mamá". Dígales por qué ha hecho esta elección y dígales: "Sí, será difícil, pero estoy listo". Entonces, les pasa el desafío a ellos. Serán valientes cuando les muestre cómo.

COMPARTA: A lo largo de esta temporada de Cuaresma y sacrificio, asegúrese de compartir sus experiencias con su familia. Pida ayuda, especialmente a Dios. Experimente este tiempo con todo el corazón, siempre consciente del modelo de la muerte y resurrección de Jesús que nos puso primero.

Adaptado de Take Out, Family Faith on the Go



Cada día, reserve 15 minutos para dar atención absoluta e íntegra a su hijo/a.

Lean juntos, jueguen un juego de mesa o simplemente hablen (y escuchen) con una taza de chocolate caliente. Quince minutos no parecen mucho, pero es más tiempo del que la mayoría de los padres dedican completamente a sus hijos, con otras distracciones como llamadas telefónicas, televisión, papeleo o tareas del hogar. ¡Y qué diferencia hace para un niño/a!

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

Coloque el crucifijo de su familia en el centro de su mesa. Pida a cada miembro de la familia que escriba el nombre de alguien por quien le gustaría rezar en una hoja de papel y colóquelo al pie de Jesús. Hable sobre el poder de la oración y cómo oramos, no por “cosas”, sino para alimentar nuestra relación con Dios.



ORACIÓN FAMILIAR DE CUARESMA

**Dios amoroso, bendice a nuestra familia
durante este tiempo de Cuaresma.
Ayúdanos a amarnos, a perdonarnos,
y cuidarnos unos a otros
como Jesús nos enseñó.
Amén.**