

COSTUMBRES FAMILIARES

	Página
1. Nuestro matrimonio, nuestro patrimonio	2
2. Costumbres y vivencias familiares	6
3. Nuestro tiempo en familia	10
4. Nuestra comunicación familiar	17
5. Nuestra oración en familia	22

1. NUESTRO MATRIMONIO NUESTRO PATRIMONIO

¿QUÉ SE ENTIENDE POR PATRIMONIO FAMILIAR?

Es la riqueza que logra acumular una familia a lo largo de su existencia. Proviene de dos palabras latinas: "patri" que significa algo que pertenece a los padres y "monnio" que designa la riqueza. Se refiere, entonces, al acervo de riquezas que acumulan los padres para sus hijos. Ciertamente que no se refiere, ante todo, a las riquezas materiales, sino al conjunto de valores, principios, creencias, costumbres y normas de vida que constituye el ámbito propio y original de cada familia y que marca la fisonomía propia de un hogar. Los padres van creando poco a poco ese patrimonio, destinado a ser la herencia que dejen a sus hijos. En ciertos casos será un patrimonio abundante y rico, en otros, escaso y pobre. Suele decirse que en la actualidad abundan familias que "son tan pobres", que lo único que logran acumular es dinero".

¿CÓMO FORMAR UN PATRIMONIO "RICO" PARA DEJAR EN HERENCIA A NUESTROS HIJOS?

Un primer factor esencial en la formación del patrimonio familiar es el aporte de los cónyuges. Efectivamente, el patrimonio surge del esfuerzo compartido y complementario de los cónyuges que, con el fruto de su amor, han llegado a ser padres de familia. Más aún, podemos pensar que la pieza clave de ese aporte realizado en común, es el diálogo permanente que ellos mantienen. Es fruto del amor compartido y de la reflexión que ambos entregan de modo complementario.

Exigencias para constituir el patrimonio

Sin embargo, tenemos que calar más hondo. Es preciso distinguir tres exigencias fundamentales en la formación del patrimonio:

- 1.-*Seleccionar* lo que debe ser parte del patrimonio y lo que debe ser excluido: es un proceso de opción permanente.
- 2.-*Elaborar* el contenido significativo y valórico de las cosas, así como las formas de vida, costumbres y metas que se han seleccionado para formar parte del patrimonio familiar; y por último
- 3.-*Conquistar* de modo progresivo las formas, costumbres o actitudes que se quieren adquirir, como también definir los valores que se exigen a las personas que se quiere acoger en la intimidad del hogar, como parte del mundo familiar.

En definitiva, para dejar un patrimonio rico a nuestros hijos, debemos trabajar conscientemente en éste y no dejarlo al azar; preguntarnos qué queremos entregar y cómo lo haremos. Es grande nuestro desafío como

matrimonios cristianos: es necesario abocarnos seriamente a la tarea de forjar un matrimonio santo, donde irradiemos el amor que nos une plasmándolo en gestos de la vida diaria. Nuestro desafío es conformar un nuevo ambiente para que, a partir de nuestros hogares, surja una nueva cultura.

El Hogar, nuestro patrimonio

Ahora bien, es muy difícil identificar momentos específicos en los que se "transfiere" parte de esa herencia, aunque sin duda los hay. Casi siempre este patrimonio está flotando en el ambiente y se va infiltrando en lo más hondo del alma sin que nos demos cuenta. Por eso nos preguntamos: ¿Qué ambiente es el que están respirando nuestros hijos? ¿Un ambiente lleno de amor, respeto, alegría o uno de tristeza, egoísmo e indiferencia? ¿es un ambiente de "hogar"? Porque no toda casa constituye un hogar. Hay casas de familia que simplemente funcionan como hoteles o pensiones. Son lugares donde se llega a dormir, a comer, pero donde cada cual vive por su cuenta. El hogar es un lugar donde uno realmente se siente "en casa", porque allí es amado y puede amar, y porque allí encuentra corazones que le acogen y que él puede acoger.

En palabras del Padre José Kentenich (Retiro pedagógico del año 1950) :
"Donde hay amor, hay hogar. Donde están el padre, la madre, los hermanos, allí hay hogar. Donde encontramos y damos acogimiento, allí hay hogar"

El hogar es para el hombre lo que el centro de su tela para la araña: el punto donde se atan y entrecruzan aquellos vínculos fundamentales de amor que sostienen su vida y felicidad. En él se realizan también aquellas experiencias de amor que, humana y religiosamente, sellan del modo más profundo su vida y que constituyen su mayor patrimonio.

Podemos decir que al hogar lo constituye el "ambiente de amor" que reina en una casa: Tal ambiente es como un clima psicológico que lo impregna todo, influyendo fuertemente en las personas. Si lo que penetra en la casa es la luz y el calor del amor, el ambiente será como el de un día de sol: impulsará a la alegría y la comunicación. Si en cambio, todo está invadido por el frío del egoísmo y la indiferencia, cada uno tenderá a encerrarse en sí mismo. De allí la importancia del ambiente que haya en nuestra casa.

Las exigencias para un ambiente familiar

Para poder infundir a una casa ambiente de hogar, se requiere, primeramente, que ella ofrezca las condiciones materiales mínimas de espacio y comodidad que una familia necesita, biológica y psicológicamente para su desarrollo normal. Más allá de ese mínimo material indispensable, se requiere que el aspecto físico de la casa (por modesta que ella sea) refleje preocupación por hacer la vida más agradable a los demás: orden, limpieza y belleza. Nada de esto requiere grandes gastos. Se logra sólo con amor y esfuerzo. En el ranchito más humilde, un vaso con algunas flores sobre la mesa es ya signo de que alguien está cuidando de que en la casa haya más alegría.

Muchos otros detalles semejantes nos invitan, junto con entrar en una casa, a sentirnos acogidos o incómodos en ella. Son cosas al parecer pequeñas, pero decisivas para un buen ambiente. Pero, ciertamente, lo que con mayor fuerza sella el ambiente de una familia es el tipo de trato que se da entre sus miembros. Aquí es importante revisar tres cosas:

1.-El vocabulario:

En él se juega el respeto ante los demás, que es la primera condición para sentirse acogido y querido. El uso de palabras groseras o de insultos es la antesala de la violencia. Además, atrofia el sentido para la delicadeza, sin la cual no puede crecer el auténtico amor.

2.- Amabilidad y servicialidad

También son muy importantes la amabilidad y servicialidad, pues de ellas dependerá hasta qué punto se genera un clima de egoísmo en el que cada uno procura tan sólo la propia comodidad, o una atmósfera cálida de generosidad, donde la preocupación de cada uno por los otros, está permanentemente estimulando y exigiendo iguales respuestas de los demás.

3.- Las expresiones de cariño

Finalmente, las expresiones de cariño revisten especial importancia que se den en una familia, porque un cariño que no se expresa termina muriéndose. Aquí debe atenderse a nivel de diálogo (que manifiesta el grado real de interés por los demás, y estimula la confianza y el intercambio), a las formas de saludo y también, al tipo de frecuencia de las caricias.

Es cierto que el ambiente del hogar depende de todos, pero cabe a nosotros, los padres, la principal responsabilidad de impregnarlo, dando el ejemplo de lo que queremos como estilo para nuestra familia.

DINÁMICA

Responder individualmente y luego intercambiar y comentar con su cónyuge.

1.- *¿Cómo es el ambiente que respiramos en nuestro hogar?*

.....
.....
.....

2.- *¿Cómo son las demostraciones de afecto en nuestra familia?*

.....
.....
.....

3.- *¿Cuáles son las fortalezas de nuestra familia? y ¿las debilidades?*

.....

.....
.....
.....

4.- *¿Qué recuerdos nos gustaría se llevaran nuestros hijos de nuestra familia?*

.....
.....
.....

Trabajo matrimonial: De acuerdo a las carencias y/o fortalezas de su matrimonio y familia: escriban aquellas actitudes que deben trabajar (en el caso de ser una carencia) o mantener (en caso de ser una fortaleza) Ej: Contestar de buen modo, preparar un rico almuerzo el día domingo, cuidar el vocabulario, hacernos cariño, cuidar que nuestra casa sea un lugar acogedor.

Los " 10 Mandamientos" de nuestro patrimonio familiar

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....
- 6.-.....
- 7.-.....
- 8.-.....
- 9.-.....
- 10.-.....

2. COSTUMBRES Y VIVENCIAS FAMILIARES

Todas aquellas cosas que con mayor fuerza sellan el ambiente de hogar, no deben quedar abandonadas a la fluctuación de las ganas o de los estados de ánimo, sino asegurarse mediante costumbres familiares. Éstas equivalen a las "leyes" no escritas de la familia. O a las "estructuras" que condicionan y regulan su vida. Desde la limpieza y el orden, hasta el vocabulario y las formas de saludarse o expresarse cariño, todo ello debe sustentarse en costumbres nacidas de la experiencia misma de cada hogar.

RELACIÓN ENTRE ESPÍRITU Y FORMA

Existe una retroalimentación entre espíritu y forma. Cuando se practican formas carentes de espíritu, o simplemente se imponen por obligación, entonces tenemos lo que se llama "formalismo", y el formalismo mata la vida. Y eso es lo contrario de lo que aspiramos. No podemos imponer a nuestros hijos un estilo de vida. Este se gesta, se transmite, nace y se sustenta en el "alma" de la familia.

El espíritu (es decir, nuestra fe, los valores y criterios del Evangelio, los ideales que nos animan) necesita expresarse y asegurarse en formas.

- las formas expresan,
- son un camino y
- una protección del espíritu.

Para empezar a trabajar tenemos que develar nuestras malas costumbres, aquellas que no concuerdan con nuestro espíritu. Ahora nos interesa sobre todo reafirmar nuestras buenas costumbres y cultivar aquellas que protejan y expresen el espíritu que queremos ver resplandecer en nosotros.

Si nos referimos al campo en que se dan, podemos distinguir costumbres en el orden religioso, en el campo de las relaciones interpersonales, costumbres en el orden económico, en relación a nuestro standard de vida familiar; costumbres en la forma de hablar, en la forma de divertirnos,...

VIVENCIAS DE HOGAR

La familia y con ella el hogar constituye el lugar natural y el instrumento más eficaz de humanización y de personalización de la sociedad, afirma Juan Pablo II en su encíclica Familiaris Consortio (Nº 43). Cada día se nos hace más evidente la inmensa trascendencia que posee la familia y la vivencia del hogar para el equilibrio y sanidad psicológicos de la persona, para la edificación de una sociedad justa y solidaria y la captación del misterio del Dios que es familia.

En nuestro hogar hemos tenido experiencias anímicas. Sin experiencias afectivas no hay hogar, o al menos no hay un hogar profundo, un hogar que nos haya captado hondamente.

CELEBRACIONES FAMILIARES

Celebrar en familia es tener una experiencia gozosa respecto de alguna realidad que tiene valor para ella. La fiesta celebrada en familia, aquella que llena de alegría a sus miembros y los toca íntimamente, pasa a ser una vivencia positiva para cada uno de sus integrantes. Esta vivencia positiva tiene la virtud de abrir camino a los valores de la vida familiar hasta lo más profundo de la persona, es decir hacia el subconsciente. De ahí su enorme importancia. Esta interiorización, a través de una vivencia positiva, se produce por un proceso de asimilación de los valores que calan hondo en la personalidad. La condición para que esta interiorización exista es que a través de aquella fiesta se logre una auténtica vivencia.

¿Qué es vivencia? El concepto de vivencia tiene una importancia fundamental en todo proceso educativo. Hablamos de vivencia para referirnos a una experiencia múltiple, en la cual participa, por un lado la inteligencia que entiende lo que está sucediendo en su significación, por otro la voluntad que se adhiere a él y sobre todo el corazón, que le da un acogimiento interior cálido. Cuando alguien estudia su lección de álgebra, está captando su contenido con la inteligencia, pero no hay una repercusión en el corazón, no hay una vivencia. En cambio, tiene una vivencia cuando le sucede algo significativo, algo diferente a lo habitual y que lo toca por dentro haciéndolo crecer. Las vivencias al sacarnos de lo ordinario, permiten captar la parte festiva y esperanzadora de la realidad.

Cuando nos reunimos para celebrar algún acontecimiento, como podría ser el cumpleaños de alguno de los miembros de la familia, lo que en realidad estamos celebrando es el valor que se atribuye a la existencia de esa persona. Lo que se celebra siempre es algo relacionado con personas y toda celebración en primer y último término, debe desembocar en ellas. El celebrado debe percibir que él es la fiesta y no un simple pretexto. Es una ocasión para acogerse mutuamente en el corazón y así poder crecer juntos.

Hoy es fiesta porque puedo darte una alegría y yo mismo puedo alegrarme contigo. Te hago experimentar lo mucho que te apreciamos y valoramos, porque abrimos puertas para que te sientas útil y necesario y nos alegramos al saber que tienes un campo de acción o influencia propios; por todo ello y porque disponemos de este momento propicio para decirte cuanto te queremos y lo importante que eres para nosotros.

En una celebración es importante crear todas las condiciones para que las personas se sientan integradas, cómodas y puedan participar positivamente en la actividad común. Lo más propio de este espíritu de familia reside en la

benevolencia con que es recibido todo lo que proviene de cada uno de los miembros de la familia: todo interesa y todo es bien recibido.

En una familia católica es conveniente que las fiestas familiares comiencen con una oración. De entrada, esto centra y crea un clima particular. En una fiesta religiosa como Navidad, Pascua, Primera Comunión o Matrimonio, esta oración y la intención que se expresa en ella, son indispensables para darle contenido, destacando las verdades y los valores implicados en esa celebración.

Algunas fiestas propiamente familiares que podemos celebrar:

- Cumpleaños de cada uno
- Bautismo
- Santos
- Aniversario de matrimonio de los papás
- Primera comunión
- Confirmación
- Graduación
- Matrimonio de un hijo
- Momentos significativos en la vida de cada miembro de la familia

COSTUMBRES RELIGIOSAS

Debemos cuidar que nuestros hijos tengan vivencias afectivas profundas. Primero aquellas vivencias que entrañan un valor moral, que despiertan afectos de gratitud, de piedad, de respeto, e interioridad. Todo esto pertenece al hogar. Una persona que no posea estas realidades no puede tener una vivencia religiosa de hogar. Tenemos que cuidar que el hogar sea portador de lo religioso; que la religiosidad de nuestros hijos esté ligada a este lugar.

Si hemos tenido un hogar católico, sobre nuestro hogar natal se inclina el cielo. En nuestro suelo natal, no sólo hemos tenido vivencias afectivas sino también vivencias marcadamente sobrenaturales, religiosas. ¿Qué les puedo decir a los padres y madres de familia? ¡Qué no subestimen cosas de este tipo, en especial, las costumbres religiosas! (Padre José Kentenich).

En cuanto a las costumbres propiamente religiosas, algunas pueden ser: el rezo del Rosario, la celebración del Mes de María en familia, la preparación de la Navidad, el vivir el año litúrgico. ¿Cómo hacerlo vida en la pequeña Iglesia doméstica que es nuestro hogar? Pensemos en la Cuaresma. ¿Cómo celebramos este tiempo litúrgico en nuestra familia? Es una ocasión apropiada para enseñar la solidaridad con la Iglesia, por ejemplo a través de las alcancías que se entregan en las parroquias. Es posible llegar a incorporar el espíritu de este tiempo litúrgico, pero para eso hay que cultivarlo, explicar a los niños que sentido tiene esa alcancía, con que espíritu debemos reunir el dinero, es decir: motivarlos. ¿Cómo celebramos la Pascua de Resurrección? ¿Tenemos formas propias para hacerlo, más adecuadas que las de buscar simplemente huevitos de Pascua? Tenemos que crear formas propias, adecuadas.

REGALO Y DESAFÍO

Nuestros hijos recibirán como por osmósis, las sanas costumbres que cultivemos. Y eso es extraordinariamente valioso, porque así las arraigan en su subconsciente, ya desde la niñez. Estas costumbres recibidas por tradición familiar, en algún momento también tienen que motivarse y asumirse conscientemente. Lo exige el choque ambiental al cual serán sometidos. Si ellos no están provistos de una fuerte conciencia de misión, sucumbirán ante la presión ambiental. Ahora bien, cuando la persona tiene una clara conciencia de misión, no se limita sólo a resistir al ambiente, sino que busca también transformarlo y conquistarlo y de ese modo, realmente estamos contribuyendo a construir un mundo nuevo.

DINÁMICA GRUPAL

Se divide el grupo en 2 subgrupos, a cada uno se le asigna una pregunta para trabajar durante 20 minutos. Primero cada persona reflexiona en forma personal, después comparte con su subgrupo. Se toma nota de lo más importante para ponerlo en común con el grupo total y sacar conclusiones.

Primer subgrupo:

¿En qué aspectos de nuestra vida personal, matrimonial y familiar tendemos con más frecuencia a mimetizarnos con nuestro ambiente? Por ejemplo: Televisión, fiestas después de las 12:00, fines de semana paseos al Mall, formas de celebrar,.. ¿Qué nos lleva a eso?

Segundo subgrupo:

¿En qué aspectos de nuestra vida personal, matrimonial y familiar nos diferenciamos más radicalmente con nuestro ambiente? ¿Por qué?

DINÁMICA MATRIMONIAL

Cada matrimonio se deja un tiempo en la semana para conversar algunas de las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué costumbres propias tenemos como matrimonio y familia, que son más características nuestras?*
- 2.- ¿Qué costumbres nuestras contrastan más con nuestro ambiente?*
- 4.- ¿Qué nuevas costumbres quisiéramos cultivar?*
- 5.- ¿Qué costumbres deberíamos erradicar?*

Bibliografía: Fe y vida matrimonial P. Hernán Alessandri "El amor y la familia"
"Nuestro estilo de Vida" Padre Rafael Fernández
"Viviendo en Familia" Padre Jaime Fernández
"Desafíos de nuestro tiempo" Padre José Kentenich

3. NUESTRO TIEMPO EN FAMILIA

NUESTRAS COSTUMBRES EN EL CAMPO DE LA DIVERSIÓN

La entretención pertenece a la integridad orgánica de nuestra vida. Tenemos que crear formas de pasarlo bien, de gozar en familia, hacer paseos, caminatas, bicicletadas en familia, jugar al aire libre, o jugar a las cartas, entretenernos juntos.

Sin embargo el ritmo de vida actual nos lleva a vivir de una manera enfermiza. Pensemos en las fiestas a las que van nuestros hijos y que empiezan a las 12 de la noche o a la 1 de la madrugada...

Existe además otro problema: muchas veces el hombre se divierte, juega tenis, fútbol,... y la mujer (si lo acompaña) mira cómo juega, cómo pesca... Es decir, las entretenciones, el deporte, son del hombre, no de los dos. Entonces ¿qué hace la mujer? Busca otras entretenciones: clases de gimnasia, de pintura, va a tomar té, a jugar cartas... cada uno anda por su lado...

Tenemos que pasarlo bien, por cierto, sanamente. ¿cómo se divierten, cómo lo pasan bien ustedes como familia?, ¿y ustedes dos como matrimonio, lo pasan bien, salen, hacen algo en esta línea?. Buscamos enriquecer nuestras costumbres. Algunas, por cierto, las asumiremos de nuestro medio, porque son positivas. No todo lo que nos rodea está mal. En nuestros hogares se han ido gestando muchas costumbres sanas que corresponden a nuestro espíritu. A nuestros hijos no les pedimos una actitud crítica. Ellos asimilarán por "ósmosis" las sanas costumbres que cultivemos. Es decir, van a recibir esas costumbres, por así decirlo, con la leche materna. Eso es extraordinariamente valioso porque así las arraigan en su subconsciente, desde la niñez.

Esas costumbres recibidas por tradición familiar o ambiental en algún momento tienen que motivarse, asumirse conscientemente. Lo exige el choque ambiental al cual serán sometidos. Por eso, tenemos que concientizarnos y concientizar a nuestra juventud; de lo contrario los dejamos desvalidos frente a un ambiente adverso que los acusará, los marginará y los catalogará como "pájaros raros". Si ellos no están provistos de una fuerte conciencia de misión, sucumbirán ante la presión ambiental: ¡cómo te vistes así! ¡cómo no fuiste a ver tal película!, ¡cómo esto, cómo lo otro...! Y el joven empieza a sentirse marginado del ambiente en su colegio o en la universidad, porque no es como los demás...

Ahora bien, cuando esa persona tiene una clara conciencia de misión, no se limita sólo a resistir al ambiente de su entorno, sino que busca también transformarlo y conquistarlo. De ese modo, realmente estamos construyendo un mundo nuevo. Las costumbres no surgen solamente cuando se asume funcionalmente lo que existe. También tienen que gestarse "a propósito".

¿Cómo sucede esto?

En primer lugar, por ejemplo, en una jornada, en un retiro, se reciben motivaciones y surge la inquietud: en realidad podríamos hacer esto; o, personalmente, podría empezar a hacer tal cosa: rezar, por ejemplo, a la hora de las comidas, etc. O, respecto a lo que hablamos acerca de la manera de administrar el dinero, se conversa y luego se inicia determinada práctica.

Las costumbres se generan y afianzan por repetición de actos. Pero, para que sean fecundas, deben ser actos que respondan a una motivación valórica, de tal manera que se sienta que el esfuerzo por instaurar esa costumbre vale la pena, pues ennoblece y enriquece nuestra persona.

Otra posibilidad de gestar nuevas costumbres se da cuando las forjamos a partir del ideal, pensamos cómo podríamos concretizarlo o encarnarlo en la vida cotidiana. Y así, poco a poco se empiezan a generar estas nuevas costumbres hasta que pasan a ser algo adquirido que nos pertenecen como una "segunda naturaleza".

Sin embargo, debido al pecado original, para que esas costumbres se mantengan, es necesario tener siempre el espíritu en alto. Si el espíritu decae, las costumbres pasan a ser un formalismo, una cáscara. Se guarda lo exterior, pero ya no se tiene la fuerza interior del espíritu, ya no se está tan arraigado en lo sobrenatural, a tal punto que esas costumbres ya no tienen fuerza y pasan a ser un mero formalismo; entonces bastará que haya un cambio en el ambiente para que todo se tire por la borda.

¿Cómo nos entretenemos?

A todos nos gusta entretenernos. No sólo por romper la monotonía de lo cotidiano, sino por responder a una necesidad muy profunda del corazón humano: la de compartir. Sin embargo, el compartir no se da siempre en el mismo grado. A veces es muy superficial. Otras, alcanza mayor hondura: nos sentimos personalmente acogidos, se nos vuelve fácil abrir el corazón y contar cosas más íntimas de la propia vida. En tales casos decimos que se dio "un ambiente familiar". Porque la familia es justamente eso: la comunidad donde se comparte lo más íntimo, el amor y la vida.

Nuestra meta es forjar una familia natural y sobrenatural sana. Para lograrlo es necesario que lo sobrenatural fructifique, tiene que haber no solamente un espíritu sano sino un cuerpo sano. Por eso la necesidad de aprender a jugar, a divertirnos, a distraernos sanamente.

¿Cultivamos un estilo diferente los días de semana en relación a los domingos o días de fiestas? ¿en qué se nota esto? Hay familias para las cuales la entretención del domingo consiste en visitar tal o cual mall, ir a comprar o a vivir un momento de placer concentrado en los artículos de consumo, etc. Hay otras familias que sí favorecen la vida familiar participando en actividades juntos como por ejemplo, salir de paseo al campo, etc.

En nuestro estilo de entretención de la familia, no podemos dejar de lado, las vacaciones, ¿qué lugares frecuentamos? ¿qué criterios tenemos para elegirlos? ¿nos ayudan a descansar y a favorecer nuestros lazos familiares? A veces se escucha que las vacaciones han sido agotadoras, hemos viajado de un lado para otro. ¿Qué estilo cultivamos en ellas?

Pensemos también en las fiestas. Es sorprendente que hoy sea de buen tono empezar las fiestas a las 12 de la noche o a la 1 de la madrugada. ¿Es una manera de divertirse sanamente? Por otro lado, para muchos existe la moda de festejar a los niños en un club, cuando tienen apenas 3, 4 o 5 años. ¿Puede ser sencilla esa forma? Tampoco puede serlo que niños de 10 años vayan a fiestas como los adultos y practiquen los mismos bailes que ellos.

¿Qué elementos debemos considerar para crear un ambiente sano en relación al uso del tiempo libre y de esparcimiento?

-Cultivar la alegría:

El Padre Kentenich dice:

"Si en nuestras familias no damos alegría a los niños, la familia se convierte en un peso. Debiéramos decir, "mi familia es mi reino". Allí podemos hacer todo: podemos hacer gimnasia, bailar, jugar, cantar, gozar y hacer las paces. También debiéramos proporcionarnos tranquilamente las alegrías de una buena mesa, una buena cocina, una buena disciplina."

Cuán importante es el cultivo de un ambiente de alegría; esta actitud nos ayuda a mirar la vida con optimismo, apertura y admiración.

-Cultivar sanamente los hobby:

Todos debiéramos tener nuestros hobby: un deporte, coleccionar algún objeto, escuchar música, leer, hay todo tipo de hobbies. ¿cuáles son los míos? y ¿cuáles compartimos como matrimonio? ¿Cuáles tenemos como familia?

-Cultivar nuestros talentos:

Para procurar una vida sana, equilibrada debemos desarrollar más nuestra personalidad, descubriendo nuestros talentos y los de nuestros hijos. Esto es para nosotros una doble tarea. El Padre Kentenich decía:

"Sin palabras que alienten, con modestia y discreción, que alaben y despierten, hay muchas cualidades en el hombre que quedan atrofiadas."

A través de las diferentes etapas de nuestra vida se van descubriendo los talentos, se van manifestando en los gustos e inclinaciones, en las aficiones que se van desarrollando. Para nosotros como padres, que importante es conocer a cada uno de nuestros hijos, para potenciar sus talentos y ayudarlos a cultivarlos.

-Cultivar la creatividad:

Es importante desarrollar la creatividad en nuestra vida de esposos, tener nuestros entretenimientos propios, hacer excursiones, ver alguna buena película. Darnos sorpresas agradables y tener gestos originales que fomenten y enriquezcan nuestras expansiones.

Esta creatividad tiene una inmensa gama de manifestaciones en nuestra vida familiar. ¡Cuánto podemos hacer juntos! Hay familias que son muy ingeniosas, por ejemplo: el día domingo comen juntos y tienen una larga sobremesa, preparan algo en común; otras organizan paseos campestres, juegos, concursos y competencias. Otras familias en vacaciones van en ayuda de familias necesitadas, realizan misiones familiares, etc.

DINÁMICA GRUPAL

Nos separaremos en dos grupos.

Primer grupo: Recoger experiencias positivas de los diversos modos de entretenernos como familia (dividir, si es el caso, de familias con niños pequeños y familias con hijos adolescentes)

Segundo grupo: Recoger buenas experiencias sobre el modo de entretenerse como familia con hijos mayores de 16 años.

Ambos grupos se juntan y exponen lo trabajado y se enriquece con el aporte de los otros.

DINÁMICA MATRIMONIAL

Proponerse alguna actividad para realizar juntos en la semana, que los entretenga y recree.

ANEXO

Las vacaciones

El aburrimiento es uno de los grandes enemigos de los chicos en tiempo de vacaciones. Disponen de muchas horas al día para ellos mismos y si no se está atento, es decir, si sus padres no prevén en qué emplearán tantas horas "muertas", lo ordinario es que se conviertan en peleles de la pereza, con sus secuelas negativas de sensualidad y egoísmo.

También en esto es preciso prever las cosas con tiempo. Y prever es anticiparse a lo que han de hacer, marcándoles metas y objetivos realistas. Se ha de pensar, por ejemplo, en la tarea que durante los días de vacaciones harán, los pormenores del lugar donde residirán.

Sin imposiciones, con flexibilidad a la par que con firmeza, se les ha de ayudar a concretar esos planes. Porque descansar, objetivo muy laudable en época de vacaciones, no consiste en pasarse el día sin hacer nada, tumbados al sol por la mañana o en vela festiva por la noche. Es saber, con imaginación ciertamente, sacarle partido al tiempo con actividades de lo más variadas, planes atractivos que ayuden a descansar en el cuerpo y en el alma.

De todo ello, quizá lo más difícil sea ayudarles en la organización de las fiestas con sus amigos, de manera que sean a la vez sanas y divertidas. No hay que esperar mucho. Cuando andan entre los quince y dieciséis años es quizá el mejor momento para anticiparse y ayudarles en estos montajes. Porque, como aconseja la experiencia, ni las prohibiciones sirven de ayuda, ni los consejos moralizantes les previenen. En todo caso pueden disgustarles y predisponerles en contra.

Sé de padres a los que ha dado buen resultado organizar fiestas familiares en el mismo lugar de veraneo. Y lo han hecho junto con otras familias que sienten igualmente la preocupación por la formación recta de sus hijos. En un local social o en el jardín de una casa que reúne condiciones, han hecho posible que la diversión de sus hijos discurriera por canales de sana alegría y regocijo, demostrando con ello que no es necesario recurrir a lo grosero o chabacano para que los chicos lo pasen en grande. Son fiestas de familia, decentes y simpáticas, que demuestran que el pasarlo bien no está reñido con la corrección y el buen gusto.

En verano suelen ser también frecuentes las excursiones a la playa o a algún sitio típico donde los chicos quedan solos. Como es lógico, antes de darles permiso - que nunca se debe dar por supuesto - es preciso enterarse bien del plan que proyectan: dónde piensan ir, con quién y en qué lugar pasarán la noche en el caso de que la excursión lo requiera; qué persona mayor les acompañará, etc.

No digo que en todos los casos la respuesta haya de ser negativa. Pero es preciso tomar unas cautelas mínimas si se quiere prevenir un riesgo casi seguro. Como en todo lo que roza la libertad personal, las recetas genéricas no sirven. La decisión se ha de tomar sopesando los pros y contras de esa salida, el grado de formación de los chicos, así como las condiciones que reúne el sitio donde se alojarán y la garantía que merece la persona mayor que los acompaña. Sólo entonces se estará en condiciones de dar un sí o un no reflexivo y, por tanto, responsable.

Como el tiempo de vacaciones, especialmente en verano, es largo, y a los chicos suelen quedarles aún varias semanas libres antes de que comience el curso, lo mismo que en otros países - y ahora también en el nuestro - podrían seguir la costumbre de buscarse una ocupación o trabajo remunerado. Algunos estudiantes aprovechan esos días de vacaciones para trabajar en tiendas, en la distribución de determinados productos, etc.

Consiguen así atender sus propios gastos, ayudar en las tasas de matrícula descargando un poco el déficit económico familiar, y de paso adquieren el hábito de laboriosidad y ganan en sentido de responsabilidad. Es, sin duda, la mejor terapia contra el aburrimiento y la vagancia en la que suelen caer muchos en esas fechas. Bueno será que cada uno se pregunte qué hace para prevenir ese impacto negativo en sus propios hijos, y qué medios está poniendo para proporcionarles un trabajo en verano, con independencia del tiempo que deban dedicar al estudio.

Si fuera difícil encontrar un trabajo remunerado, por sentido de solidaridad podrían emplear su tiempo libre en vacaciones en una tarea humanitaria, de éstas que exigen cierta generosidad y un mínimo espíritu de sacrificio. A algunos les ha ido muy bien participar en un campo de trabajo para estudiantes, en trabajos de invierno o misiones. Les sirve para poner a disposición de los más necesitados lo mejor de ellos mismos.

El tiempo libre en vacaciones es una bendición de Dios. Ayudemos a los hijos a sacarle partido, porque se robustecerá así su voluntad y ganarán mucho en personalidad.

Las entreteniciones familiares

Los paseos campestres:

Se puede constatar fácilmente que el tipo de intercambio y solidaridad que se gesta en paseos informales al campo, llevando un "lunch" y corriendo juntos pequeñas aventuras, es incomparablemente superior al que se puede gestar en otros momentos de la vida corriente de una familia. Por eso, es altamente recomendable habituar a los hijos a este tipo de actividades apenas empiecen su vida y prolongar esta costumbre todo lo posible. Estos paseos sirven como un medio entretenido para "desintoxicarlos" de la televisión, llevándolos a un sano contacto con la

naturaleza. Es una de las formas más participativas y naturales de congregar a toda la familia.

Los juegos compartidos:

También es muy importante que los papás agudicen su imaginación para tener siempre juegos fáciles, que puedan iniciarse en cualquier momento. El jugar con los hijos y enseñarles a divertirse juntos, es un antídoto eficaz para muchas de las deformaciones actuales. Ayuda a dejar un poco de lado la televisión, dando a los hijos una actividad en la cual compartan como familia sin aislarse, y les ayuda también a superar algunas de las tendencias "pandillistas". Estas constituyen normalmente un grave peligro en la preadolescencia y adolescencia. Cuando la familia se acostumbra a tener ese tipo de actividades, que se va renovando en su grado de interés, se tiene un gran seguro para los años más difíciles de la educación.

4. NUESTRA COMUNICACIÓN FAMILIAR

"Escuchar a otro es un acto de amor"

Nunca el hombre ha estado más interconectado que en este siglo. Sin embargo, paradójicamente, nunca se ha sentido más sólo porque no logra establecer vínculos más personales y profundos. En esta agitada vida moderna, en que cada uno tiende a buscar su propio bienestar, prescindiendo de los demás y donde reina el activismo, el individualismo y superficialismo, cuesta conversar desde la interioridad. Pero, al mismo tiempo, el éxito de nuestras relaciones interpersonales depende en gran medida, de pasar de la comunicación informativa a la de los sentimientos.

Así, saber comunicarse es un tema básico para la relación de los esposos entre sí y de ellos con sus hijos. Se trata de una comunicación interpersonal; del comprenderse y acogerse mutuamente; de la necesidad de establecer vínculos cálidos y profundos entre quienes conforman la red de relaciones personales en el seno del hogar.

Tomar conciencia de que es necesario comunicarse afectivamente, es un buen punto de partida, pero no es suficiente. Hay que saber que existen **claves** para entrar en este ámbito. Una de ellas es tener claro que los **sentimientos no son buenos ni malos**, simplemente son, se sienten. Además, **existen para ser expresados y se expresan para ser acogidos**. Otra clave para entrar en el plano afectivo de la comunicación es que **se necesita la voluntad** de hacerlo. No es algo que saldrá de manera espontánea, ni fácilmente.

Necesitamos buscar instancias en que estemos con nuestro cónyuge y con nuestros hijos en un ambiente relajado y atractivo. Hemos de interesarnos de verdad por lo que hace el otro y cada uno de nuestros hijos, por lo que cada uno es y por su vida propia. La calidad del vínculo es importante, pero se requiere de una cantidad suficiente de tiempo y espacio que haga posible el cultivo de esa relación recíproca. Para ello es preciso renunciar a nuestra comodidad, desarrollar la creatividad y aprender a gozar con las cosas simples y sencillas.

En relación a nuestros hijos, los lazos afectivos se van gestando de a poco. Cuando pequeños, por el tiempo que dediquemos a jugar o regalar con ellos. En la medida que crecen, por las actividades que hacemos juntos. En la adolescencia, es vital que no nos alejemos de ellos por su modo de comportarse y sus reacciones. El adolescente sufre consigo mismo y siente su soledad. Siente una gran necesidad de apoyo y afecto pero no lo confiesa. Si no les damos ese cariño y afecto, buscará otras experiencias que se lo den.

Además de lo anterior, para llegar a la comunicación de sentimientos, hay que sortear una serie de dificultades.

COSAS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

- a) La falta de tiempo:** Para la comunicación afectiva, considerar esto es muy importante. Si uno analiza lo que ha hecho durante el día, se dará cuenta de que muchas cosas que a uno le parecen urgentes, no son importantes. Tenemos algo de tiempo. y podemos destinarlo a la comunicación.

- b) Las diferencias:** tanto físicas como psicológicas **entre hombres y mujeres** influyen. Estas están para enriquecer las relaciones, pero si no las manejamos bien, juegan en contra. Las diferencias entre hombre y mujer están para complementarse, y para que de ahí salga una riqueza.

- c) La diferencia generacional:** A los padres se nos hace difícil ponernos en el lugar de los hijos. Tenemos añoranzas por tiempos pasados pero tenemos que asumir que ésta es la época que les tocó vivir y es en ella, con todas las complejidades que tiene, cuando Dios nos ha pensado como padres y a ellos como hijos.

- d) Las experiencias pasadas:** Hemos tenido nuestra historia con nuestros propios padres, que nos facilitan o dificultan comunicarnos afectivamente. Conscientes de esto, podemos desarrollar herramientas que nos ayuden a superar las dificultades que de allí puedan derivar.

LO QUE DEBEMOS CULTIVAR

- **El respeto:** Cuidar nuestro vocabulario, evitar las descalificaciones, la violencia física o psíquica, los gritos y otras formas de expresarse, que empequeñecen al otro y atentan contra la dignidad. El respeto permite al otro aceptarse a sí mismo, ser quien es; demostrarle que a pesar de sus errores, creemos en él y lo admiramos; que es un regalo para nosotros. Nuestros hijos necesitan de nuestra guía y conducción pero eso se realiza haciéndoles sentir que es positivo que sean como son y no mostrarles constantemente los errores y lo que deben corregir. Debemos reconocer sus aciertos que son las herramientas con que cuentan para superar sus debilidades.

- **El Conocimiento personal:** Tenemos que captar lo que el otro tiene en su alma para poder ir al encuentro del otro y para ello debemos reflexionar y dejarnos espacios para esto.

EL EDIFICIO DE LA COMUNICACIÓN DESDE EL CORAZÓN

Para construir un ambiente personal donde cada uno pueda desplegar su individualidad, debemos desarrollar un estilo de comunicación interpersonal que vaya más allá del simple intercambio de información.

Como una manera de reflejar las consideraciones que deberíamos tener para lograr esta comunicación, representaremos el proceso como un edificio. La comunicación, al igual que un edificio, se construye desde los cimientos y para lograrlo es necesario hacerlo con paciencia y dedicación.

- 1. Los cimientos:** tener la *voluntad de comunicarme* con mi cónyuge y con cada hijo. El terreno apropiado es aceptar incondicionalmente a cada uno, sin condiciones, con sus propias características.
- 2. Primer piso:** "*Yo te escucho*". Para esto es necesario hacer silencio interior y exterior, acallar mis pensamientos, preocupaciones o juicios. Debo tener presente primero la necesidad del otro y no mi punto de vista. Debo descubrir el sentimiento que hay detrás de lo que me están diciendo. Descubrir qué es lo que mueve al otro. También se requiere una actitud corporal determinada que refleje nuestro acogimiento, como por ejemplo sentarse frente a ella y mirar a los ojos. La privacidad y confidencialidad también es fundamental.
- 3. Segundo piso:** *Ponerse en el lugar del otro (empatía)*. Para escuchar bien debe haber una actitud empática, en el sentido de que si bien no soy el otro, intento ponerme en su lugar para comprenderlo y apoyarlo. Nunca bajarle el perfil a lo que se plantea.
- 4. Tercer piso:** *La expresión de mis propios sentimientos*. Lo que el otro transmite genera en mí un efecto y mi respuesta debe ser desde el propio sentimiento. Uno dice qué es lo que le afecta de la acción del otro pero sin enjuiciarlo. Un ejemplo es que para acercarse al otro no es recomendable empezar diciéndole ¿Qué te pasa?, con esa pregunta se está partiendo desde el otro y no de los propios sentimientos. Así probablemente la respuesta será "nada". Es mejor partir desde uno, diciéndole me preocupa verte desanimado o me da pena verte triste. Aunque el otro no se abra, se le está expresando que a uno le importa cómo está y que se preocupa por él. Ya se ha entrado al plano afectivo.
- 5. Cuarto piso:** *Prevención y solución de conflictos, a través del sistema nadie pierde-todos ganan*. Se plantea el problema. Todos los involucrados dan su opinión aportando alternativas y soluciones al problema. Ninguna idea es rechazada, criticada o evaluada en ese momento. Se requiere un total respeto por los aportes. De las alternativas propuestas se va eligiendo la que más parece solucionar el problema. Pudiera existir una opción que no es del parecer de alguno, pero si se acuerda, es necesario que esté de acuerdo con ella, y no que se sienta obligado a seguirla cuando le parece que no le conviene. Debemos evaluar la marcha de los acuerdos después de un tiempo.
- 6. Quinto y último piso:** *Estimulación y reconocimiento comportamientos positivos*. Esto ayuda a hacer surgir lo mejor de cada uno. Otra forma es permitir que las personas asuman las consecuencias de sus actos.

Conclusión

El ambiente no nos facilita la comunicación personal, por lo que o lo hacemos a conciencia y nos lo proponemos como un desafío o no lo lograremos. Por esto se puede afirmar que escuchar a otro es un acto de amor. Además, gran parte de la lucha contra el activismo, exitismo, materialismo, impersonalismo, superficialismo y varios "ismos" más, se juegan en este campo.

DINÁMICA

Se divide al grupo en dos.

*El encargado hace un dibujo de un edificio con cimientos y cinco pisos en dos cartulinas grandes.

*Se les entregan tarjetas en blanco (que serían las ventanas del edificio)

*Cada grupo rellena las tarjetas con actitudes concretas o seguros que puedan servir para desarrollar cada uno de los aspectos que representan cada piso del edificio, tanto en el campo matrimonial, como también como padres, y pegan la tarjeta en el piso que corresponde.

Finalmente compartir en común el trabajo de ambos grupos

Algunas ideas que favorecen la comunicación con nuestros hijos: (pueden darse como ejemplos durante el trabajo, a modo de complemento de las ideas que surjan en el grupo, o analizarse después como ideas adicionales)

- 1) *Conectarse con los hijos*: Cuando nuestros hijos nos cuenten algo o nos pregunten algo, dejemos de lado lo que estamos haciendo y démosle completa atención. Procuremos no estar siempre ocupados.
- 2) *Abrazemos con cariño*: Los hijos necesitan de la cercanía física y espiritual de los padres, de sus caricias, de jugar juntos. Hacer panoramas en común, ojalá también con cada uno individualmente.
- 3) *Expresar lo que sentimos en alguna situación*. Por ejemplo cuando ellos nacieron, cuando hemos tenido algún conflicto con alguien, etc. Así aprenderán a comunicar sus emociones.
- 4) *Formarnos y aprender como padres*.
- 5) *Ambientes abiertos*: prestemos nuestras casas para que nuestros hijos se junten, asumiendo que eso implica desorden y algún sacrificio de nuestra parte.
- 6) *Acompañar a nuestros hijos en sus actividades*: escuchar su música, ir a un partido, ir a buscarlo a las fiestas, estar con ellos cuando hacen las tareas,... Con esto le estoy comunicando que me interesa lo que hacen.
- 7) *Corregir en privado y centrarse en sacar lo mejor de el otro*.
- 8) *No comparar con otros*.
- 9) *Compartir que pasó en el día*. Cada uno cuenta dos o más cosas positivas que pasaron durante el día.
- 10) *Incorporar a los hijos a aquellas actividades que nosotros disfrutamos*.
- 11) *Respuestas claras a sus inquietudes*.

TAREA

Preguntas para reflexionar después de la reunión:

- 1) ¿Cómo y cuando conversamos a) como matrimonio b) con nuestros hijos?
- 2) ¿Es nuestra conversación cálida y frecuente o más bien funcional y esporádica a) como matrimonio b) con nuestros hijos?
- 3) ¿Logramos una verdadera comunicación, es decir logramos percibir, recibir y sintonizar formando una verdadera comunidad espiritual a) como matrimonio b) Con nuestros hijos?
- 4) ¿Conocemos las penas y alegrías de a) nuestros hijos b) de nuestro cónyuge?
- 5) ¿Cómo reaccionamos cuando nos cuentan algo que nos merece reparos?
- 6) ¿Es nuestro trato con el otro respetuoso?
- 7) Marcar los rasgos que considera que entorpecen su comunicación con los demás. Ejemplos:
 - Yo interrumpo mucho
 - Me cuesta ponerme en el lugar del otro
 - Soy impaciente
 - Me adelanto a lo que creo que me van a decir
 - Interpreto a mi manera lo que otros me dicen
 - Me cuesta concentrarme en lo que me están contando
 - Generalmente pienso que a mí me han pasado cosas mucho más terribles que las que me están contando
 - Doy prioridad a mis problemas
 - Antepongo lo que yo estoy sintiendo y no me preocupo de averiguar los sentimientos del otro
 - Mientras me hablan yo empiezo a pensar en lo que voy a contestar sin terminar de escuchar lo que me dicen

Escuchar

Cuando te pido que me escuches y tú comienzas a darme consejos, no haces lo que te pedí.

Cuando te pido que me escuches y tú comienzas a decir por qué no debo sentirme así, estás pisoteando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú sientes que debes hacer algo para solucionar mis problemas, me has fallado, extraño como parecía.

Quizás sea por eso que algunas personas buscan la oración.

Porque Dios es mudo y no da consejos ni trata de arreglar las cosas.

Sólo escucha y confía en que tú las arreglarás por ti mismo.

Entonces, por favor, sólo escucha y óyeme.

Y si tú quieres hablar,

espera unos minutos que llegue tu turno y te prometo que te escucharé.

5. NUESTRA ORACIÓN EN FAMILIA

ORACIÓN INICIAL

Padre nuestro

y padre de todos los que te buscan y de los que no buscan, de los que van a Ti y de los que de Ti se apartan; padre de todos, porque a todos envuelves en tu amor;

Que estés en el cielo

y en la tierra en que nacimos y morimos, reímos y lloramos, en la que amamos y odiamos.

Santificado sea tu nombre

en el trabajo, en cada sonrisa, en la fiesta de nuestra vida,

Venga a nosotros tu reino

hoy y no mañana, para que amanezca en la sociedad, en nuestras familias;

Hágase tu voluntad

en nosotros y por nosotros para alabanza tuya y bien de los hombres;

Así en la tierra como en el cielo,

tu voluntad de establecer la paz, la esperanza y la solidaridad.

Danos hoy nuestro pan de cada día

y a todos los que sufren hambre: dánoslo para poder compartirlo con los demás;

Y perdona nuestras ofensas

la de encerrarnos en nuestros egoísmos y las de vivir sin pensar un poco en Ti,

Como nosotros perdonamos a los que nos ofenden,

lo que tanto nos cuesta y que nos parece a veces imposible;

Y no nos dejes caer en la tentación

de sentirnos por encima de los demás

Y líbranos del mal para que siempre mirándote, podamos recibir tu misericordia y tu bondad, la alegría de vivir y la gracia que nos regalas por tu Hijo Jesús, Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

MOTIVACIÓN

Muchos de nosotros llegamos a los Grupos de Vida Familiar (GVF) con el anhelo de poder estar más cerca de Dios, de conformar mejor nuestra vida según su voluntad, según el ideal cristiano de matrimonio.

Desde ese primer contacto con los grupos, hemos ido recorriendo un importante camino, en el que hemos ido descubriendo el inmenso valor de la oración como **un diálogo con Dios y con la Virgen, a través del cual, no sin esfuerzo de nuestra parte, nos hemos ido introduciendo en el mundo de los valores divinos.**

Para poder crecer en este mundo de la oración es necesario tomarse un tiempo: humanamente no hay comunicación si no nos damos el tiempo para ella. Es por eso, que es necesario para una buena oración, asegurarse momentos definidos en el día que nos ayuden a permanecer en contacto con el Señor que nos conoce, nos quiere y conduce nuestra vida.

Darse momentos de oración nos permite reposar el alma, tomar una sana distancia frente a las cosas y escuchar el mensaje de Dios que hay detrás de ellas. También permite ubicarnos en la dinámica del "diálogo", es decir, el Dios de la vida, Aquel que me está hablando a través de cada acontecimiento que sucede, espera de mi parte una respuesta de vida. ¿Cómo le respondo?

Si nos damos el tiempo para entrar en este diálogo, podremos descubrir tres aspectos muy propios del ser humano:

a) El sentido de dependencia: la experiencia personal nos dice que somos limitados, no todo en nuestras vidas está en nuestras manos: no podemos saberlo todo, ni estar en todo. Dios permite esta limitación, la quiere y es parte de nuestra realidad. La oración nos permite crecer en dependencia de Dios.

b) Sentido de pertenencia: Por el bautismo somos hijos de Dios, le pertenecemos. La oración nos permite descubrir esta pertenencia desde la dinámica del amor, porque la oración cultiva el sentimiento que nos une a nuestro Dios y nos da identidad en El.

c) Sentido de Trascendencia: "Ninguno de nosotros vive para sí, ni muere para sí. Si vivimos, vivimos para el Señor, y si morimos, morimos para el Señor" (Rom. 14,7-8). La oración nos permite descubrir el sentido de trascendencia de nuestra vida, inmerso en un plan de amor, en un plan divino. Con ella podemos aportar creativamente a este plan de amor.

LA ORACIÓN FAMILIAR PERTENECE A NUESTRO ESTILO DE VIDA

"No siempre nos resulta fácil rezar" No podemos ni debemos acostumbrarnos a esta situación ya que: **"Familia que reza unida permanece unida"**. Si nuestra relación como matrimonio no se abre por la oración a la dimensión sobrenatural, poco a poco nuestros horizontes se van angostando, vamos perdiendo las energías para superar los obstáculos de la convivencia y, muchas veces, las dificultades terminan aplastándonos.

Las primeras experiencias de oración de cada hijo son función privativa de los padres. La razón de fondo de esto es el carácter único que reviste ese momento de intimidad. Con ningún otro ejercicio de la paternidad tendrán la ocasión de adentrarse tanto en la intimidad del hijo como en ese momento en que, al ponerlo en contacto con el Creador, se adentren en el ámbito de su conciencia y de sus creencias personales. En esa esfera el niño está indefenso y nadie puede entrar en ella sino quienes han recibido de Dios el derecho.

Los niños no ven a Dios ni tienen una percepción directa del mundo sobrenatural. Los padres son el puente fundamental para que crucen ese abismo. El puente lo tenderán por medio de la oración. Ésta tendrá un doble efecto en los hijos: El primero es que a través de las oraciones que hacen con sus padres, captarán la existencia de algo real, invisible, misterioso, pero alcanzable. El segundo, es que les impresionará la actitud de los padres frente a esa realidad: percibirán respeto reverencial y cariño filial frente a Dios. Ellos aprenderán que en todas las eventualidades de la vida hay que recurrir a Dios y a la Virgen. A ellos se pide, se agradece y se ofrece. A través de la experiencia de la actitud religiosa de los padres, se estará conformando la actitud de los hijos frente a Dios. Aprenderán que Dios es bueno; que es poderoso; que nos tiene siempre ante sus ojos, nos cuida y nos exige comportarnos bien, para que crezcamos; que retribuye a cada uno según sus obras; que perdona y consuela, que protege e incentiva.

La familia que reza unida, se sabe sostenida y apoyada en un fundamento sólido, en Dios. No siempre es fácil compartir, solidarizar, ayudarse el uno al otro, perdonar... Con puras fuerzas humanas no llegamos muy lejos. Por eso, muchas veces se producen al interior del matrimonio y de la familia tensiones y rupturas de todo tipo. La oración en cambio nos lleva a mirar las cosas desde Dios, nos pacifica, nos da fuerzas para abrimos al tú, para perdonar, nos da esperanza y alegría.

Pero, más allá de esto, aunque no se den tensiones o problemas especiales, en un hogar cristiano, y por cierto, especialmente en un hogar de los grupos de vida familiar, debiera ser algo normal rezar juntos. La oración es la "respiración del alma", es, podría también decirse, "la respiración de una familia cristiana", lo que expresa y aviva la fe de un hogar.

El Papa Juan Pablo II dice de la oración en familia: "Esta plegaria tiene como **contenido original la misma vida de familia**, que en las diversas circunstancias es interpretada como vocación de Dios y es actuada como respuesta filial a su llamado: alegrías y dolores, esperanzas y tristezas, nacimientos y cumpleaños, aniversarios de matrimonio de los padres, y partidas, alejamientos y regresos, elecciones importantes y decisivas, muerte de personas queridas, etc., **señalan la intervención del amor de Dios en la historia de la familia**, como deben también señalar el **momento favorable de acción de gracias, de imploración, de abandono confiado** de la familia al Padre común que está en los cielos". (FC 59). El Papa señala cómo todo lo que sucede en el hogar es objeto de oración. *¿Cuál es hoy la realidad en las familias cristianas? ¿En cuántas familias la oración es una costumbre habitual?*

Normalmente, la vida de oración familiar se reduce a la participación en la Eucaristía y al rezo con los niños en la noche (en general con la mamá). *¿Cómo se dan las cosas en nuestro hogar?*

Nosotros aspiramos a formar una familia que reza habitualmente en común, que ha desarrollado un estilo propio de oración, que posee sus propios ritos o liturgias familiares; una familia donde el contacto vivo con Dios y con la

Santísima Virgen es algo normal; donde este contacto se expresa en la oración espontánea y también en tiempos concretos de oración.

Por de pronto es necesario destacar que no es sólo la mamá la que tiene la responsabilidad de enseñar a rezar a los hijos, ésta es también una tarea del papá. Y la mejor enseñanza en este sentido es **que los hijos vean rezando a los padres. Más que las palabras, son los ejemplos los que enseñan.**

Muchas familias ya han adquirido la costumbre de rezar antes y después de las comidas. Una gran ayuda para ello es el "Pan de la Palabra" del P. Miguel Ortega. También en muchos hogares el rezo del Mes de María es una costumbre. Sin embargo, no sucede así con los tiempos litúrgicos o fiestas importantes del calendario litúrgico. *¿Celebramos la Cuaresma, el tiempo de Epifanía, la fiesta de Pentecostés o de la Anunciación?* A veces éstas y otras fiestas no repercuten en nuestra vida familiar.

Si de verdad fuésemos una "pequeña Iglesia doméstica" tendrían una repercusión en nuestro hogar: tal vez, por ejemplo, en Pentecostés aparecería algún símbolo del Espíritu Santo, o se cantaría un canto al Espíritu Santo, o en las oraciones de la mesa o de la noche habría una oración o peticiones especiales en relación al Espíritu Santo. En esto hay un amplio campo para la creatividad, tanto de los papás como de los hijos...

No olvidemos otro aspecto esencial: la lectura de la Palabra del Señor. ¿No deberíamos alimentarnos más de la Sagrada Escritura? Qué hermoso sería que los papás se sentaran a leer y comentar en común un pasaje bíblico, o que prepararan juntos las lecturas del domingo, o que al llegar de misa el domingo en la sobremesa del almuerzo se comentara el Evangelio y la explicación que dio el sacerdote en la homilía. Se dirá que es difícil hacerlo pero todo lo valioso cuesta: Lo primero es ver el valor e importancia de introducir costumbres religiosas en nuestro hogar. Lo segundo es estar dispuestos a romper un esquema: nos salimos de lo común, de lo que normalmente hacen otras familias. Lo tercero es la constancia: a rezar se aprende rezando...

Privilegiar momentos de oración

Si bien es cierto que la oración debe impregnar toda la vida de la familia es conveniente no perder de vista que es preciso privilegiar algunos momentos especiales y crear ciertas costumbres que nos sirvan como un seguro. Si consideramos todo lo que debiéramos hacer nos podríamos desanimar. Comencemos por algo: perfeccionemos lo que ya hacemos y luego, busquemos enriquecer nuestras costumbres religiosas cultivando algo que aún no tenemos

No olvidemos la importancia de crear un ambiente adecuado, una atmósfera apropiada para la oración. Buscar un rincón de nuestra casa, que sea un lugar privilegiado para crear esa atmósfera. *¿Tenemos un rincón donde podemos quizás sentarnos a rezar, donde no seamos interrumpidos*

constantemente? ¿Hemos adornado como corresponde ese lugar con flores, con algún cirio? ¿Encendemos ese cirio cuando nos reunimos a orar?

Ese rincón de la casa, donde se encuentra un crucifijo o la imagen de María, debe convertirse en un centro de condensación de vivencias relacionadas con Dios; nos evocará su presencia y la de María, nuestros ideales relacionados, las personas o comunidades que lo encarnan, los grandes regalos recibidos, etc. Una atmósfera así, permite a Dios penetrar con fuerza en nuestro corazón y en las profundidades efectivas e irracionales de nuestra personalidad.

DINÁMICA

Que los matrimonios del grupo lean y comenten en silencio las preguntas, luego, cuenten al grupo su experiencia, lo que les ha ayudado y lo que les resulta difícil de esta práctica, dando la posibilidad de que los demás lo complementen con su propia experiencia:

- 1. ¿Como matrimonio, tenemos algún momento de oración diaria en el que ponemos ante Dios nuestra gratitud, nuestro arrepentimiento, nuestras preocupaciones, donde pidamos el uno por el otro? ¿En qué consiste, cómo lo hemos conformado?*
- 2. ¿Como familia, tenemos una oración común que exprese nuestros ideales que queremos alcanzar? ¿En qué consiste esta oración?*
- 3. ¿Hay celebraciones litúrgicas en el año u otros aniversarios a los que damos especial realce porque significan algo especial en nuestra historia como matrimonio? ¿Cómo preparamos y celebramos -por ejemplo- nuestro aniversario de matrimonio?*

PROPÓSITO MATRIMONIAL

Que cada matrimonio fije un momento en la semana, para conversar:

En relación a nuestra oración matrimonial:

¿Qué nos gustaría conquistar, qué sentimos más débil o más importante?

¿Qué vamos a hacer concretamente?

En relación a nuestra oración familiar:

¿De qué manera podemos asegurar mejor que la familia entera se sienta expresada en su originalidad a través de estas prácticas de oración habitual y que participe?

Bibliografía "La Educación de los Hijos. Dimensión Religiosa". Padre Jaime Fernández M.

ORACIÓN DE CIERRE

- 1.- Canto inicial
- 2.- Lectura: Lucas 18, del 1 al 8. "Orar sin Desanimarse"
- 3.- Peticiones: ponemos en común nuestras peticiones
- 4.- Canto final
- 5.- Pequeña consagración.

Mi Hogar es tu Santuario

Mi hogar es tu Santuario,
donde actúas para gloria del Padre.
Allí Él transforma todo mi ser
en tabernáculo predilecto de la Trinidad,
donde siempre arde una lámpara perpetua
y nunca se apaga el fuego del amor;
donde, por sacrificio tras sacrificio,
se expulsa del corazón el egoísmo;
donde rosas adornan el altar
y azucenas florecen siempre de nuevo;
donde se siente una atmósfera de paraíso,
que eleva el corazón y el pensamiento;
donde, al igual que en la eterna Ciudad de Sión,
el espíritu del mundo no tiene cabida;
donde reina la paz y sonrío la alegría,
pues el ángel de Dios custodia vigilante;
donde Cristo domina y triunfa
y conduce todo el mundo hacia el Padre.
Amén.

ANEXO

Enseñar a orar

Para enseñar a orar, no basta decirle al hijo cada noche: «reza», o preguntarle por la mañana «¿ya te has santiguado?». Esto puede crear en él algunos hábitos, pero enseñar a orar es otra cosa. Se trata de una experiencia que el niño ha de descubrir y aprender en sus padres.

Extracto de la ponencia **CÓMO VIVIR LA FE EN LA FAMILIA ACTUAL**, pronunciada por José Antonio Pagola en la VIII Semana de la Familia celebrada en San Sebastián en noviembre de 1994. Publicado por Idatz (Donostia 1995).

“Antes que nada, es necesario que el niño vea rezar a sus padres. Si ve a sus padres rezar sin prisas, quedarse en silencio, cerrar los ojos, ponerse de rodillas, desgranar las cuentas del rosario, poner el Evangelio en el centro de la mesa después de haberlo leído despacio, el niño capta intuitivamente la importancia de esos momentos, percibe la presencia de Dios en el hogar como algo bueno, aprende un lenguaje religioso, unas palabras y unos signos que quedan grabados en su experiencia, aprende unas actitudes y se va despertando en él la sensibilidad religiosa. Nada puede sustituir a esta experiencia.

Pero, además, es necesario orar con los hijos. Los niños aprenden a orar rezando con sus padres. Hay que hacerles participar en la oración, que aprendan a hacer los gestos, a repetir algunas fórmulas sencillas, algún canto, a estar en silencio hablando a Dios. El niño ora como ve orar. La actitud, el tono, el modo pausado, el silencio, la confianza, la alegría, la importancia del Evangelio, todo lo va aprendiendo orando junto a sus padres.

Llegará un momento en que él mismo podrá bendecir la mesa, iniciar una oración o leer el Evangelio con la mayor naturalidad. La oración queda grabada en su experiencia como algo bueno, que pertenece a la vida de la familia como el reunirse, el hablar, el reír, el discutir o el divertirse”.

Algunas formas de oración

Para la aplicación de cualquiera de estas formas es necesario darse un tiempo de tranquilidad. Aquí les damos algunos ejemplos:

Meditación de la vida diaria:

Se medita sobre la base de la **“Fe Práctica en la Divina Providencia”**. Esto consiste en la reflexión de todo lo que me ha pasado en el día, concentrándome en un solo momento, el que me marcó más. Tiene los siguientes pasos.

- Qué sucedió
- Por qué sucedió
- Para qué sucedió

Lectio Divina:

Consiste en la meditación de la palabra de Dios. Se escoge un texto bíblico, se lee calmadamente y se responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué dice el texto?
- ¿Qué me dice el texto?
- ¿Cómo le respondo a Dios?

Oración de contemplación:

Consiste en darse un tiempo de adoración al Santísimo, meditando una frase o una palabra y repitiéndola varias veces, por ejemplo: "Señor tú eres bueno conmigo".

Oración cantada:

Se trata de hacer oración cantando con alegría y meditando su contenido.

Oración de devoción:

Son las oraciones que sabemos desde niños: Ángel de mi guarda, el Rosario, oración al Sagrado Corazón, etc

Sin duda, cada familia tiene que encontrar el modo concreto de integrar la oración en la vida familiar.

Algunas pistas concretas.

Cuando los **hijos son pequeños** (0-6 años), enseñarles a rezar algunas fórmulas breves y sencillas; ayudarle a que hable con Dios, con Jesús, o con María de manera personal; enseñarle algunos gestos (la señal de la cruz); acompañarle al acostarse, ayudándole a hacer un breve recorrido del día dando gracias y pidiendo perdón; leerle pasajes sencillos del Evangelio; aprovechar los momentos importantes para el niño: cuando ha habido una fiesta o un paseo entretenido; cuando ha recibido algún regalo; cuando han peleado entre hermanos; o cuando se ha curado de alguna enfermedad...

Cuando los **hijos son ya mayores** (*adolescentes o jóvenes*) se tienen en cuenta otras sugerencias: rezar en las comidas; antes de retirarse a descansar, rezar o cantar juntos; hacer alguna breve oración de acción de gracias; si hay clima y todos están de acuerdo, se puede pensar en algún momento fijo cada semana para leer el Evangelio (v.g. el del siguiente domingo), hacer silencio, comentarlo brevemente y terminar con algunas peticiones.

Pero con **adolescentes y jóvenes** puede ser, sobre todo, importante saber preparar una oración sencilla en momentos señalados: cumpleaños de algún miembro de la familia, aniversario de matrimonio de los padres, confirmación de un hermano, antes de salir de vacaciones, al comenzar el curso, al terminar una carrera, cuando se espera un nuevo hermano, cuando la hija comienza a salir con un chico, cuando alguien está hospitalizado, el día de Navidad, cuando termina el año, etc.