

SEIS SECRETOS DE FAMILIAS UNIDAS

Se hizo un estudio para saber que cualidades tenían las familias unidas y se encontraron las siguientes:

COMPROMISO: La familia es primero, los miembros de la familia buscan el bienestar de los demás. Los esposos son fieles uno al otro.

PASAR TIEMPO JUNTOS: Lo más importante que les podemos dar a nuestros hijos es nuestro tiempo, no lo material. Trabajando, comiendo, jugando, estudiando juntos...

APRECIO: La necesidad de sentirse apreciado es tan importante como la necesidad de comer. Las familias unidas son generosas con los cumplidos, expresan lo que les gusta y agradecen los esfuerzos que hacen los demás, aunque sean pequeños. Se despiden de sus hijos cada noche, los abrazan y besan y les dicen "Como te quiero, hijo/a, eres un hijo/a muy bueno". Los esposos tratan de apreciar lo bueno de su cónyuge.

COMUNICACION: La buena comunicación ayuda a las familias a tener un sentido de pertenencia, a ventilar las frustraciones pequeñas al igual que las grandes crisis. En las familias unidas hay abundantes conversaciones sobre toda clase de temas, mediante ellas podemos compartir con nuestros hijos nuestros valores. Las comidas sin televisor y sobre la mesa presentan oportunidades excelentes para conversar. La comunicación es clara y no se presta a malentendidos.

ESPIRITUALIDAD: La espiritualidad de la familia para las familias unidas significa practicar el Evangelio, compartiendo amor y compasión por los demás, compartiendo el amor a Dios por medio de la oración y viviendo los valores morales de nuestra religión, además de participar activamente en su Iglesia.

ENFRENTANDO LAS CRISIS: Las familias unidas también tienen problemas, las armas que usan son: enfocarse en lo positivo, buena comunicación, recurrir a Dios, y tratar de adaptarse.

¡PON AMOR EN TU FAMILIA, ES LA MEJOR INVERSION PARA SU FUTURO, MI FUTURO, NUESTRO FUTURO, ES LA MEJOR INVERSION QUE PUEDES HACER!

REFLEXIONES PARA MEJORAR NUESTRO AMBIENTE FAMILIAR



LA FAMILIA: LA IGLESIA DOMESTICA

El Concilio Vaticano II llamó a la familia la Iglesia Doméstica, con esto nos quiere decir que Dios está presente en la familia y el hogar. La labor que se lleva a cabo en la familia es de colaboración con Dios. Los hijos son principalmente de él. El trabajo que hacemos en la casa al cumplir con nuestras obligaciones es santificador.

Para recordarnos que nuestro hogar es la Iglesia Doméstica sugerimos lo siguiente:

- ◆ Tengan agua bendita en su casa.
- ◆ Pongan una imagen de Cristo en un lugar prominente de su casa.
- ◆ Tengan un Cirio o vela grande representando la presencia de Cristo. Enciéndanla cuando hagan oración.
- ◆ Bendigan a sus hijos y a su cónyuge al salir de casa.

Los ministros de la Iglesia Doméstica son los padres, reúnan a su familia para orar, leer las Escrituras ó cantar alabanzas.

MI FAMILIA Y DIOS

La relación que tengamos con Dios y nuestra familia, no quiere decir estar rezando todo el día o estar en silencio o asistir a misa todos los días. Una familia vive su relación con Dios mediante los detalles pequeños de la vida diaria. Estar en relación con Dios significa cumplir con nuestro deber de padres y esposos.

Poner a Dios como centro de mi familia significa:

- ◆ Morir a mí mismo/a por el beneficio de los demás.
- ◆ Cumplir con mi deber de Padre o Madre.
- ◆ Respetar a los miembros de mi familia empezando por mí mismo/a.
- ◆ Perdonar a los miembros de mi familia empezando conmigo mismo/a.
- ◆ Hacer la vida más llevadera a los miembros de mi familia.
- ◆ Divertirnos juntos.
- ◆ Escuchar a mi esposo/a o hijos.
- ◆ Orar juntos.
- ◆ Llorar juntos.

REUNION FAMILIAR

Por medio de la reunión familiar podemos escucharnos unos a los otros, afirmarnos, resolver conflictos, planear actividades familiares, establecer reglas y orar en familia.

Sugerencias en como llevar a cabo las reuniones:

- ◆ Establezca una hora que sea conveniente para todos, tal vez después de una de las cenas.
- ◆ Poner una hoja en el refrigerador, para que los miembros de la familia escriban los temas que desean dialogar en la próxima reunión.
- ◆ Hacer las reuniones regularmente (cada semana, cada dos semanas).
- ◆ Utilice las tácticas para la buena comunicación:
 - Lenguaje "yo" o "mí".
 - Repetir lo que escuché.
 - Pedir disculpas aunque no crea que fue mi culpa.

- ◆ Anime a todos que participen.
- ◆ Acepte y respete los sentimientos expresados por los demás, aunque no este de acuerdo.
- ◆ Inicie las reuniones de una manera positiva. Expresando lo que agradezco o lo bueno que veo en cada uno de los miembros.
- ◆ Termine la reunión con una oración y abrazo de reconciliación.

LO QUE LOS HIJOS NECESITAN DE SUS PADRES

1. **AMOR INCONDICIONAL:** Amarlos a pesar de su comportamiento, defectos o errores.
2. **CREER EN ELLOS:** Para que ellos puedan creer en sí mismos.
3. **PONERLES LIMITES:** Siendo firmes pero a la vez amorosos.
4. **PERMITIR QUE COMETAN ERRORES:** Es la mejor manera de aprender.
5. **DEDICARLES TIEMPO:** Las personas tienen tiempo para lo que es importante.
6. **DARLES EL BUEN EJEMPLO:** Los hijos siempre están observando a sus padres.
7. **AYUDARLOS A TENER EXITO EN LA ESCUELA:** Comunicarse con sus maestros, asistir a las juntas.
8. **AYUDARLOS A TENER FE EN DIOS:** Llevarlos a la Iglesia, catecismo, rezar antes de comer, antes de acostarse, bendecirlos al salir de casa.
9. **TOMAR LOS ALIMENTOS CON ELLOS:** Tiempo para compartir y celebrar.
10. **ESCUCHARLOS DE VERDAD:** Dándoles toda su atención, contacto visual y físico.