



Busquen Primero el Reino

Padres de Familia Cooperando con Dios-

Compartiendo su Fe con sus Hijos/Hijas

Un Ministerio de las Hermanas, Siervas del Inmaculado Corazón de María

CONSEJOS DEL PAPA FRANCISCO PARA LOS PADRES DE FAMILIA

PARTE 3 de 6 “La Alegría del Amor” (Exhortación Apostólica),

Capítulo 4: “El Amor en el Matrimonio”

A los pocos meses de asumir su pontificado, Francisco emitió una exhortación apostólica: “Evangelii Gaudium” (La Alegría Del Evangelio). Tres años más tarde se publicó su segunda exhortación apostólica, “Amoris Laetitia” (La Alegría Del Amor). Las prioridades pastorales que establece, son las de Jesús: el Evangelio y el amor! La alegría es el subproducto común de vivir el Evangelio y la vida familiar de calidad. La alegría atrae, se alimenta, cura, y evangeliza. *La Alegría Del Amor* da relieve al amor en la familia. En el capítulo cuatro el Papa Francisco nos enseña como es el amor en el matrimonio mediante la reflexión sobre " la homilía del amor" de San Pablo (1 Corintios 13: 4-7).

***EL AMOR NO OBRA CON RUDEZA, NO ACTÚA DE MODO DESCORTÉS,
NO ES DURO EN EL TRATO***

La cortesía es una habilidad desarrollada que integra la escucha respetuosa cuidadosa del habla y con frecuencia incorpora el autocontrol o el silencio. El discurso cortés anima, conforta, cura y comunica respeto y amabilidad. El lenguaje cristiano utiliza palabras que no... “humillan, que no entristecen, que no irritan, que no desprecian.” (#100)

“El amor no obra con rudeza, no actúa de modo descortés... Sus modos, sus palabras, sus gestos, son agradables y no ásperos ni rígidos. El amor detesta hacer sufrir a los demás.” (#99). La amabilidad construye: la grosería derriba. La bondad crea lazos y establece un clima en el cual la relación puede crecer.

Padres: Para Reflexionar

- Durante los próximos 3 días intencione la mirada reflexiva hacia películas o programas televisivos que promuevan gestos claros de amabilidad y buena comunicación.
- Algunos autores han sugerido que Dios nos creó con 2 ojos, 2 oídos y 1 boca. ¿Qué significado tendrá esto?
- La “Escucha reflexiva “es una estrategia que consta de 2 pasos: (A) Recepcionar y comprender el contenido del emisor. (B) El destinatario recepciona la idea transmitida y la confirma con alguna palabra en la que refiere su comprensión y se la apropia. (Wikipedia). Sugerimos practicar esta estrategia durante la semana.

Preguntas para la reflexión:

1. ¿En qué circunstancias siente que le es más fácil expresar gestos de cortesía a otros?, ¿Cuándo les es más difícil y por qué?
2. ¿Diría ud. que su esposo/a confirmaría que su lenguaje anima y promueve la cortesía, la acogida y el respeto entre los que componen su familia?
3. ¿Cuán frecuentemente reflexiona lo que su cónyuge o hijo/hija expresan antes de dar su opinión o responder?
4. Lea *La Alegría Del Amor*, # 99-100.
¿De esta lectura que es lo que más lo interpela o toca su corazón?

EL AMOR NO SE IRRITA, NO GUARDA RENCOR

El amor se mantiene en calma en los momentos de decepción. El amor no se irrita fácilmente por las acciones u omisiones de los demás. El amor demuestra auto-control reflexivo, en lugar de mostrar enojo o molestia por lo que se percibe como un trato injusto o desagradable.

El amor no expresa fácilmente indignación, molestia, furia, ofensa, irritación, disgusto...

"Alimentar cualquier tipo de agresividad pasiva no sirve para nada. Sólo nos enferma y termina aislándonos." (# 103)

El Papa Francisco nos aconseja: *"Una cosa es sentir la fuerza de la agresividad que brota y otra es consentir que ella anide en nuestros corazones, dejar que se convierta en una actitud permanente: También nos aconseja nunca terminar el día sin enmendar como familia el daño otorgado a algunos de los miembros de la familia."* (#104)

Padres: Para Reflexionar

- Frente a los espacios de decepción recuerda y pregúntate en vez del "por qué" habrá ocurrido tal o cual momento, el "para qué". Reflexiona acerca del "bien mayor" que ese momento podrá traer para la familia. Confía que "un pequeño inconveniente puede conducir en oportunidades a mejores espacios de comunicación" Comparta este tipo de razonamiento con sus hijo/as y de ejemplos con y desde su experiencia de vida.

- Momentos ocasionales de irritabilidad a menudo son causados por falta de sueño, ansiedad, alto consumo de cafeína, de alcohol, drogas, nicotina por mencionar algunos. Cuide un buen sueño y el entorno para obtenerlo (ausencia de luces, sonidos, uso de artículos electrónicos, y TV. Eliminar la cafeína después de las 6 de la tarde, o completamente.

- Un patrón de irritabilidad puede tener (1) naturaleza humana, (2) médica o (3) razones emocionales que pudiesen ocasionar frustración – en ocasiones se aprecia una sensación de molestia ocasionado por algún factor externo que pudiese estar impidiendo el logro personal deseado. Ante un comportamiento irritable o resentido [Wikihow.com/](http://www.Wikihow.com/) nos aporta algunas claves para administrarlo:

1. Identificar los factores desencadenantes.
2. Sea proactivo y en lo posible evite estas instancias.
3. Regule y administre su respiración en situaciones de stress.
4. Equilibre en la medida de lo posible el tema de "las expectativas con otros".
5. En oportunidades el sentimiento de frustración puede ser vista como un "logro /éxito retardado" en lugar de un fracaso. Si la irritabilidad tiene una causa médica o mental, busque ayuda profesional.

Preguntas para la reflexión:

1. El crecimiento emocional requiere que nosotros "explicitemos y domesticemos" nuestras emociones. Realice el siguiente ejercicio:

Recuerde un incidente reciente que le causó sentimientos que elevaron sus niveles de irritabilidad, o le causó cierta frustración: ¿Qué hay a la base de ese sentimiento? ¿Cómo podría tratar de evitarlo a futuro?

2. ¿Cómo **terminó** el día con su cónyuge e hijos?

3. Leer *La Alegría Del Amor*, # 103-104. ¿Qué pensamiento (s) lo interpelan de la lectura , resuenan, o tocan hondamente su corazón?