

Inicio / Vida y familia

- **Hacer un horario, repartir la oración por el día, limitar la TV e Internet, escuchar, perdonar...**

¡Es tiempo favorable!:

10 ideas para familias católicas reclusas en casa por el coronavirus



¿Qué hacer encerrados en casa con los niños muchos días?
Rezar, jugar, organizarse las tareas... ¡empezar con un horario!

ReL - 17 marzo 2020

La [Delegación de Familia y Vida de la archidiócesis de Toledo](#) ha difundido un decálogo con **ideas para aprovechar humana y espiritualmente el tiempo que pasarán en casa las familias** la cuarentena social decretada a causa del coronavirus. El lema que inspira el decálogo es una exhortación animosa de San Pablo a los corintios: "**Ahora es el tiempo favorable, ahora es el día de la salvación**" (2 Co, 6).

1. Nos sentamos y hacemos un plan

"Os invitamos a que como matrimonio cuidéis con amor y delicadeza vuestro amor de esposos. El sacramento del matrimonio es fuente de salvación para toda la familia. Que os sentéis para diseñar una estrategia, a la luz del Señor, que os ayude a aprovechar este tiempo de gracia que nos ofrece el estar en casa".

2. Nos reunimos con los hijos y explicamos lo que pasa

El texto propone una reunión familiar para explicar a los hijos lo que sucede desde una perspectiva de fe. "Enseñadles que tenemos que cuidar nuestro cuerpo porque es templo del Espíritu Santo, sabiendo que debemos cuidar principalmente nuestra alma. **Aclarad que Dios no es el origen de esta epidemia, sino que la causa última es el pecado original que introdujo el desorden en la creación**, la enfermedad y la muerte. Pero Dios es providente y capaz de sacar bienes de todo, incluso de los males. Podemos ilustrar esto con pasajes de la Biblia. **Habladles sin miedo del Cielo, nuestra verdadera patria**. Todo esto es una prueba para crecer en el amor verdadero. En esta situación nos hemos de preguntar: ¿qué espera el Señor de cada uno, de cada familia, en esta situación?"

3. Recordamos: Jesús está vivo y en el centro de nuestro hogar

"El Corazón de Jesús está vivo y mora en vuestro hogar y espera todo de vosotros. Él no es sólo uno más de la familia, sino que debe ser el centro de vuestro hogar. Os invitamos a hacer o renovar la consagración de vuestra familia al Corazón de Jesús".



La bendición de la mesa, por el pintor alemán Fritz Von Uhde (1885)

4. Ofrecemos como sacrificio las dificultades

"Estos días de estar tanto tiempo juntos 'encerrados' en casa nos ofrecen múltiples ocasiones de obedecer, de vencer nuestro orgullo. **Son muchos los pequeños sacrificios que podemos hacer a lo largo del día**. Es fundamental darle un sentido: para consolar al Señor, por la conversión de los pecadores, para que acabe el coronavirus, por la salud de los enfermos, por los que están solos... Sería

bueno que fijarais un lema familiar que os recordéis cuando surjan ocasiones de ofrecer sacrificios. Os proponemos **lo que decían los Pastorcitos de Fátima: 'Jesús, es por tu Amor'**".

5. Estableced un horario

Un horario sirve "para que la familia no vaya a la deriva estos días". Ha de combinar los tiempos de ocio y de obligaciones. Será flexible y revisable, se adaptará a la situación de los hijos. **"Todos debemos colaborar haciendo diversas tareas, que cada uno tenga su responsabilidad"**. **"No pasa nada porque los hijos se aburran"**. Os aconsejamos que pongáis el horario en algún lugar visible de la casa, por ejemplo, en la puerta del frigorífico".

6. En el horario, estableced tiempo diario en familia para Dios

"Aprovechad esta ocasión para sacar un rato de oración en familia, en la que comentéis el evangelio del día, en la que deis gracias por todo lo bueno que habéis vivido, ayudando a los hijos a descubrir al Señor presente en cada cosa. Rezad el **Rosario en familia, sin miedo a que los niños se aburran. Y si podéis participad en la misa cada día a través de los medios de comunicación social**. Subrayad la importancia de la misa dominical, haciendo la comunión espiritual en casa". El texto también recomienda **"distribuir estos momentos de oración a lo largo del día para que se puedan aprovechar bien y los hijos disfruten de ellos"**.

7. Ordenad y limitad el uso de TV e Internet

"La gran tentación es dejar que los niños, para que no molesten, estén todo el día enchufados a la televisión o conectados a Internet, en las redes sociales o en juegos virtuales. **Cuidad por favor los contenidos a los que acceden y poned unos márgenes al tiempo que dedican"**.



Dejad que los niños vengan a mí; cuadro de 1884 de Fritz von Uhde

8. Promoved actividades de ocio conjunto en familia

"Os invitamos a pensar qué podéis hacer juntos en familia: juegos de mesa, ejercicio físico -tipo aeróbic- sencillas representaciones teatrales, quizá sobre pasajes de la Biblia, vidas de santos o cuentos populares. También se pueden hacer concursos para sacar a la luz talentos".

9. Escuchad a vuestros hijos

"Dedicadles tiempo, **hablad con cada uno... no dejéis pasar esta ocasión para atenderlos, para conocerlos mejor**, para compartir sus inquietudes, sus anhelos y sus preocupaciones".

10. Perdonad y pedir perdón

"Seguramente habrá roces, riñas, pérdidas de paciencia, enfados... por eso, **en la oración familiar dedicad un tiempo a pedir perdón**, en primer lugar, al Señor, por haberle ofendido, y en segundo lugar, a los miembros de la familia".

Estas son las recomendaciones de la delegación de Familia de la archidiócesis de Toledo.

Los lectores de *Religion En Libertad* pueden **comentarlas o ampliar estas ideas con las suyas propias en la sección de comentarios**.

www.parroquiasantamonica.com

Vida Cristiana