

ARQUIDIÓCESIS DE SEATTLE

En casa con Fe

El nuevo coronavirus (COVID-19) está interrumpiendo nuestras vidas de muchas maneras. Incluso en estos tiempos difíciles, Dios nos brinda oportunidades de crecer en la fe. Para padres y familias en sus casas, les recomendamos los siguientes recursos para acercarse más a Dios.

“Florezcan siempre para el bien...”

Al comenzar la misa el lunes, 16 de marzo, el Papa Francisco ofreció estas palabras:

“Pienso en las familias, cerradas, los niños no van a la escuela, tal vez los padres no pueden salir; algunos estarán en cuarentena. Que el Señor les ayude a descubrir nuevos modos, nuevas expresiones de amor, de convivencia, en esta nueva situación.

...Es una hermosa oportunidad para redescubrir los verdaderos afectos con creatividad en la familia. Oremos por la familia, para que las relaciones en la familia en este momento florezcan siempre para el bien.”

Dios puede usar cada situación para ayudarnos a acercarnos más a Él, y unos a los otros. Sigamos el consejo del Papa Francisco de utilizar este tiempo como una oportunidad de profundizar nuestra fe como familia.

Cree un horario para cada día

Utilice los ejemplos de rutina al dorso de esta página para ayudarle a crear una para su familia. Al hacerlo, considere estos consejos:

- Tenga en cuenta la hora del día en que, tanto usted como sus niños, estarán más dispuestos mentalmente. Para muchos, esta hora es en la mañana. Haga buen uso de este tiempo incluyendo las actividades que resultan más difíciles.
- Establezca una hora de empezar cada día, como si tuvieran que ir a la escuela.
- Incluya descansos regulares en las actividades, varíe las tareas para mantener el interés de los niños.
- Salgan a tomar aire fresco varias veces al día y a hacer ejercicio físico, como caminar, pero siempre y cuando respeten el distanciamiento social.
- Respete el horario de trabajo, sepa cuando comenzar y cuando terminar. Acabe el día en familia.
- Tómese el tiempo para conversar con sus niños acerca de lo que están aprendiendo. Esto les ayudará a entender cómo lo que aprenden se aplica a la realidad.

Aunque es importante permanecer productivo, también es vital tomarse el tiempo para estar tranquilos, descansar y estar en silencio. Dios nos habla en momentos de silencio y tranquilidad, así que recuerden de aprovechar el tiempo en casa para buscar consuelo en las horas de descanso.

En casa con **Fe**

Ejemplo de horario diario

Antes de las 9:00 AM	Despertarse y prepararse para el día Desayunar, hacer la cama, vestirse, orar y comenzar el día
9:00 - 9:30 AM	Caminata matutina afuera Con esta actividad, marque el inicio del día
9:30 - 10:15 AM	Hora de estudio 1 Para muchos niños, este es un excelente momento para sus tareas más difíciles
10:30 - 11:00 AM	Hora de estudio 2 Más estudio
11:00 AM - 12:00 PM	Hora creativa Ofrézcales momentos para hacer algo creativo, construir juguetes, tocar música, ayudar a preparar el almuerzo, etc.
12:00 - 1:00 PM	Almuerzo Aproveche para preguntarles cómo está yendo el día
1:00 - 2:00 PM	Ayuda en tareas de la casa Ej. recoger la mesa, limpiar y desinfectar cosas en la casa, asear el cuarto de baño.
2:00 - 2:30 PM	Hora para jugar afuera Otro descanso
2:30 - 3:15 PM	Hora de estudio 3 Abarcar más contenido, tal vez permitirles mirar un video educacional por Internet
3:15 - 3:45 PM	Tiempo para estar fuera de la casa
3:45 - 4:15 PM	Resumen del día Tomarse media hora para repasar con los niños lo que aprendieron hoy.
4:15 - 5:00 PM	Ayuda con tareas de la casa Ayudar con algo como ordenar su escritorio o preparar la cena
5:00 - 6:00 PM	Cena Conversar en familia acerca del día (ideas en Grandes Conversaciones, en este material)
6:00 - 8:00 PM	Tiempo libre Tal vez desee utilizar este momento para compensar el buen comportamiento de sus niños.
8:00 - 8:30 PM	Prepararse para ir a la cama Si lo hacen rápidamente, tendrán más tiempo para leer.
8:30 - 9:00 PM	Hora de leer, orar y dormir Agradecer a Dios por el día.

Grandes conversaciones, Edición del domingo

¡Aproveche el Evangelio y las preguntas de la reflexión de este domingo para iniciar grandes conversaciones en familia!

- El hombre de la historia no podía ver. Es un regalo poder ver, pero a veces lo damos por sentado. ¿Qué otros dones de Dios damos por sentado?
- ¿Qué don especial te ha dado Dios que te permite hacer algo bien: ser bueno en matemáticas o lectura, ser bueno en un deporte, ser amigable, tocar música, etc.?
- ¿Qué cosas hacen bien, o qué otros dones tienen los demás miembros de tu familia? Por ejemplo, tal vez tu mamá tiene una hermosa sonrisa, o tu papá es realmente fuerte, o tus hermanos son divertidos. Hay que tomarse un tiempo para pensar en sus dones y decirles cómo Dios les ha bendecido.
- ¿De qué maneras puedes decir gracias a Dios por los dones que te ha dado?

Recursos gratis para orar

Magnificat (*En varios idiomas*)
www.magnificat.com/free

Word Among Us/Palabra entre nosotros (*En español y en inglés*)
<https://wau.org/>

Give Us This Day (*En inglés*)
<https://giveusthisday.org/>

Capilla de adoración perpetua online (*En inglés*)
<https://virtualadoration.home.blog/>

My Catholic Kids (*En inglés*)
Video de la misa para el Missalette de niños, ¡perfecto para los más pequeños!
<https://mycatholickids.com/massathome/>

“Andad como hijos de luz, porque el fruto del Espíritu es en toda bondad, y justicia, y verdad.”

Efesios 5, 8-9 (NABRE)