

8. Admitan las Imperfecciones (Santiago 5:16).

Ninguno de nosotros es perfecto, y en ninguna parte esto es más evidente que en la maternidad. Hasta las mejores mamás se encolerizan, cometen errores, y pierden la paciencia. ¡Y todas nos sentimos culpables por hacerlo! Mas si nos permitimos ser completamente humanas en lugar de tratar de estar a la altura de algún estándar de perfección poco realista, podemos criar con un mayor sentido de comprensión, perdón, y compasión. Reconociendo nuestros errores e imperfecciones — ante nuestros hijos, nuestro esposo, aún ante nuestros vecinos y compañeros de trabajo — nos ayuda a recordar que todos necesitamos la redención de Cristo. Todos somos pecadores. Tan sólo tratamos de hacer lo mejor que podemos.

¿He cometido un error mimando recientemente?
¿Puedo perdonarme por ser una mamá “imperfecta”?

9. Compartan y Compartan por Igual (Lucas 3:10-14).

Cuando nuestros hijos son pequeños, una de las primeras lecciones que tratamos de inculcarles es compartir. En la pre-escolar, muchos niños son bastante buenos compartiendo, y nos concentramos en enseñarles otras técnicas. Pero la verdad es que hasta para los adultos no es fácil compartir. Nosotras las mamás podemos ser grandes modelos de cómo compartir incluyendo a nuestros hijos en esfuerzos para limpiar y hacer donaciones. Es importante cultivar un espíritu caritativo que aliente a compartir nuestras cosas materiales, nuestro dinero, y nuestro tiempo con personas que están luchando o que son menos afortunadas. Aquí tienen algunas ideas: Cuando llega un juguete nuevo, escojan uno viejo para regalarlo. Donen ropa escolar vieja a un albergue para personas que no tienen hogar antes de comprar ropa en el otoño. Hablen acerca de cuánto es “suficiente”. ¿Necesitamos diez pares de ‘jeans’ — o estaríamos bien con cinco?



¿Cómo podría ayudar a “cultivar un espíritu caritativo” en mi familia?
¿Es la generosidad un valor en nuestro hogar?

10. ¡Ríen! (Proverbios 17:22).

En el Antiguo Testamento, cuando Sara da a luz a Isaac a una edad muy avanzada, dice, “Dios me ha hecho reír, y todos los que se enteren se reirán también” (Gen 21:6). Aún los antiguos sabían que la maternidad estaría llena de risa. No hay una alegría más grande que reír con nuestros hijos. La risa es también un gran disipador de la tensión. Mi propia madre dice que los días en que puede reír o llorar, ella siempre escoge reír. Así que la próxima vez que toda la caja de ‘Cheerios’ haya sido derramada en el suelo de la cocina, o la ropa que escogieron para ir a la escuela tenga cuadros en la parte de arriba y rayas en la de abajo — digan una breve oración, y entonces ríanse con ganas. La maternidad no es fácil, pero de seguro puede ser divertida.



¿Cuándo fue la última vez que me reí con ganas?
¿Aprecio la alegría en la realidad diaria de la maternidad?

Oración de una Madre

Gracias, querido Señor, por la milagrosa vocación de la maternidad con que me has bendecido. A veces, tal vez no pueda comprender la intensidad de los milagros que se han realizado en el corazón humano a lo largo de mi vocación de madre. Por Tu gracia y por Tu amor por mí, confío en que actúo como Tu instrumento en este mundo — primero para mi propia familia, y después extendiéndole la mano al prójimo. Por favor, continúa Tu obra a través de mí mientras yo me esfuerzo por lograr mi salvación y la de mi familia. Ayúdame a guiar a otras personas hacia Ti mediante mi vida y mi amor.

— Catholic Prayer Book for Mothers

Para Leer Más

Cooper O’Boyle, Donna-Marie. *Catholic Prayer Book for Mothers* (Our Sunday Visitor, 2005).
Lindsey, Jacquelyn (ed.). *Catholic Family Prayer Book* (Our Sunday Visitor, 2001).
Popcak, Gregory, and Lisa Popcak. *Parenting with Grace* (Our Sunday Visitor, 2010).
Wells, Laura Marie. *A Marian Bible Study: Bringing Scripture to Life for Moms* (Our Sunday Visitor, 2006).
También ver www.catholicmom.com.

Para ver un PDF de folletos con temas de actualidad o para ordenar una gran cantidad de copias de este folleto, visiten

OurSundayVisitor

Dándole Vida a Su Fe Católica

1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

By Heidi Busse

Traducido al Español por Vilma G. Estenger

Derechos de Reproducción © Our Sunday Visitor, Inc.

Ninguna parte de este folleto puede ser reimprimada o reproducida en forma alguna.

Inventario No. P1058

Nihil Obstat: Msgr. Michael Heintz, Ph.D., *Censor Librorum*

Imprimatur: ✠ Kevin C. Rhoades

Obispo de Fort Wayne-South Bend

Febrero 13, 2010

Las citas bíblicas han sido tomadas de *La Biblia Latinoamericana 48ª edición*, SAN PABLO EDITORIAL VERBO DIVINO.

US \$14.95



9 781592 767373

10 COSAS Que Hacen Una GRAN MAMA CATOLICA



For Review Only. Copyright Our Sunday Visitor, Inc.

02/10

Jupiter Images

Quizás no hay un mayor regalo en la vida de una mujer que llegar a ser mamá. Y más allá del milagro del nacimiento mismo, se encuentra la oportunidad de participar en un milagro aún más grande: abrazar plenamente la inmensa responsabilidad de criar y cuidar a las más pequeña creación de Dios, sin saber realmente lo que la espera. Cada día trae una nueva sorpresa, cada edad trae un nuevo reto, y cada momento trae un nuevo desarrollo. Y, enfrentémoslo, algunas veces ¡ser una buena mamá no es fácil! Pero las siguientes ideas pueden ayudarnos a criar y a apoyarnos en nuestro esfuerzo para ser grandes mamás católicas — hoy, mañana, y siempre.

1. Confíen en Dios (Mateo 6:34).

Una de las verdades eternas acerca de la maternidad (tómelo de alguien que sabe) es que las mamás se preocupan. Mucho. Antes de tener un bebé, nos preocupamos por el embarazo. Una vez que el bebé nace, nos preocupamos por cada cosita que pueda no ir bien. Entonces llegan los años del niño grande con una nueva serie de preocupaciones. Las preocupaciones de una madre no cesan durante los años de la adolescencia y continúan hasta la adultez. El trabajo (y las preocupaciones) de una madre, literalmente, nunca terminan. Mas como mamás católicas, creemos que Dios está con nosotras cada paso del camino. Es un gran consuelo saber que podemos llevarle nuestras preocupaciones a Dios en oración y poner a nuestros hijos en las manos de Dios cuando sea necesario. Dios no promete hacer que la maternidad y la paternidad sean algo fácil, pero sí promete estar con nosotros “todos los días hasta el fin de la historia”. (Mt 28:20)



Shutterstock

¿Comparto mis preocupaciones con Dios?
¿Creo que Dios está conmigo en mis actividades diarias?

“... la mujer parece tener una específica sensibilidad — gracias a su especial experiencia de su maternidad — por el hombre y por todo aquello que constituye su verdadero bien, comenzando por el valor fundamental de la vida.”

— Papa Juan Pablo II, *Christifideles Laici*



Shutterstock

2. ¡Celebren! (Hebreos 10:25).

La mejor manera de celebrar nuestra fe católica y nuestro amor a Dios es yendo a Misa juntos como una familia. Así como celebramos los días de fiesta y los cumpleaños con familiares y amigos, la Iglesia nos llama a celebrar los días de precepto con nuestra familia parroquial, el Cuerpo de Cristo. Después de la Misa, a propósito aparten el Domingo como un día de la familia. Continúen la celebración compartiendo ‘donuts’ en su parroquia o un desayuno especial juntos en casa. Establezcan una regla de “no tecnología hasta el mediodía”, la cual limita el tiempo dedicado a la computadora, a la televisión y a la música. Conversen sobre las lecturas de la Escritura del día y sobre cualquier mensaje que los haya impactado. Hablen sobre la escuela, sobre el trabajo y sobre los retos de la vida real. Hagan tiempo para estar juntos, para crecer como familia.



Thinkstock

¿Santificamos el Día del Señor como familia?
¿Cómo podríamos con toda intención designar el Domingo como un día de la familia?

3. Cultiven el Apoyo (Lucas 1:39-45).

Uno de los aspectos más importantes de la maternidad es buscar apoyo y ánimo en otras madres. La fe católica es comunal; creemos que todos estamos conectados en el único Cuerpo de Cristo. Ya sea un grupo de madres en su parroquia o una reunión del vecindario, es esencial recordar que no estamos solas. Compartir las altas y bajas de la maternidad con mujeres que están en la misma etapa de crianza o pedirle consejo a mamás que tienen hijos mayores puede ayudarnos con las tensiones diarias y las presiones de criar hijos.

¿Quiénes son las mujeres que apoyan mi vocación a la maternidad?
¿Es hora de conectarme con ellas de nuevo?

4. Santifiquen Cada Día (Salmo 118:4).

Cada nuevo día nos da la oportunidad para celebrar la divina presencia de Dios en los eventos más insignificantes y comunes. Reunirse alrededor de la mesa y compartir una comida juntos como familia puede ser un momento sagrado de conexión y amor. El breve abrazo y el beso de despedida antes de irse a la escuela cada día puede ser un momento bendecido de envío. Hacer la Señal de la Cruz en la frente de nuestros hijos antes de que salgan por la puerta para ir a la escuela o antes de dormir es una manera sencilla de reconocer la presencia de Dios cada día. La costumbre de orar a la hora de dormir puede ayudar a asegurar un buen sueño. Notar los momentos santos en la vida diaria ayuda a los niños a desarrollar un sentido de asombro y reverencia que sostendrá su fe en los años por venir.



Thinkstock

¿Qué “momentos santos” han ocurrido hoy?
¿Cómo puedo notarlos o crear más espacios sagrados cada día?

5. Crezcan en la Fe (1 Pedro 2:2-5).

Alimentando nuestro propio crecimiento en la fe es una de las mejores maneras para las mamás católicas de modelar el discipulado para nuestros hijos. Desde asistir a clases de formación para adultos hasta ofrecer su servicio como catequista, desde leer la Biblia hasta participar en el club del libro de la parroquia, desarrollando nuestra propia vida de fe como una adulta les enseña a nuestros hijos que la formación en la fe es una jornada para toda la vida. Una de las mejores maneras de profundizar nuestra relación con Dios es por medio de la oración. Orar con la Escritura (los Salmos son una gran selección). Oraciones meditativas tradicionales como el Rosario, o hasta una forma libre de conversación con Dios — hacer un tiempo personal cada día para orar y reflexionar es un regalo para el cuerpo, para la mente, y para el espíritu.

¿Qué he hecho para alimentar mi propia vida de fe últimamente?
¿Qué podría hacer en el futuro?

6. Vayan en Contra de la Corriente (Josué 24:15).

Tan impopular como pueda ser, grandes mamás católicas saben que algunas veces necesitamos decir “no” cuando la cultura diaria dice “sí”. Sólo porque algo es popular no lo hace correcto o bueno para el crecimiento de nuestros hijos. Las películas con violencia gráfica contribuyen a una cultura de violencia. La letras de canciones que degradan a las mujeres o a otras razas contradicen el mensaje de Cristo: “ámense los unos a los otros”. Por supuesto, nuestros hijos van a participar en la cultura que los rodea; pero es nuestra obligación, como padres, ayudar a mediar el significado y el valor de esa cultura en el contexto de nuestra fe cristiana católica.



Thinkstock

¿Tengo el valor de decir “no” a algo que creo que no es apropiado para la edad o el bien de mis hijos?
¿Cómo podría buscar apoyo y ayuda con estas decisiones?

7. Despréndanse (Proverbios 22:6).

Lo más difícil y más doloroso para una madre es desprendernos de nuestros hijos. El vínculo de la maternidad es tan profundo que es tentador asirnos a nuestros bebés mucho después que hayan crecido. Y sin embargo, creemos que nuestros hijos son un regalo de Dios, que un día serán enviados al mundo para ser un regalo para otros. Ayuda recordar que la meta de la maternidad no es asfixiar a nuestros hijos con atención, sino más bien prepararlos para que sean individuos felices, llenos de fe. A veces esto puede significar alejarse y dejar que nuestros hijos le hagan frente a las consecuencias de sus actos, o alentarlos a organizar una tarea escolar por sí mismos. Algunas veces, desprendernos es el mejor amor que podamos dar.

¿Cómo podría ayudar a mis hijos a aprender a “valerse por sí mismos”?