

ESTA HORA

Semanario de Información del Arzobispado de Oviedo • D.L.: O-388-65 • Directora: Ana Isabel Llamas Palacios • 29 de junio de 2017 • Núm. 1323

La Vigilia de las Espigas cumple 100 años

La Adoración Nocturna llegó a Asturias en 1903, y este sábado se conmemora el centenario de una iniciativa especial

OVIEDO

Este próximo sábado se celebrará, a las 21 horas, en la Catedral de Oviedo, la Vigilia de la fiesta de las Espigas. Una cita anual que estará presidida por el Arzobispo de Oviedo, Mons. Jesús Sanz, y organizada, tradicionalmente, por la Adoración Nocturna. Además, este año tendrá un tinte especial, pues se cumplen los 100 años de esta Vigilia en la diócesis. En sus orígenes, esta celebración religiosa se creó para dar gracias a Dios por los frutos de la tierra, y al mismo tiempo, para dar a conocer esta obra. Al evolucionar la sociedad, el objeto de la celebración religiosa fue variando y se amplió para dar gracias a Dios por los logros del trabajo humano. La primera

en la diócesis se celebró en el año 1904, en Covadonga. Tras el parón durante los años de la Guerra Civil, este año toca celebrar el centenario.

La Adoración Nocturna, en su sección masculina, nació en Francia, y llegó a España de manos de Luis de Trelles, un conocido abogado, político y periodista, quien la introdujo en Madrid, en 1877, y a quien el Papa Francisco declaró Venerable hace tan sólo dos años. A nuestra diócesis llegó algún tiempo más tarde. La primera vigilia de adoradores nocturnos se celebró en 1903, en la iglesia parroquial de San Tirso El Real de Oviedo.

Fue el comienzo de una larga tradición que llega hasta hoy, aún numerosa, si bien no tanto como en sus tiempos de mayor fecun-



Efrén Díaz Lastra en la sede de la Adoración Nocturna.

dad, en los años 50 del pasado siglo. En Asturias llegó a haber más de 1.000 adoradores, distribuidos en 57 secciones. Hoy son 500, y se

encuentran repartidos en 7 secciones: Oviedo, Gijón, Avilés, Luanco, Navia, El Entrego y Mieres.

PASA A LA PÁG. SIGUIENTE

Bendición de la primera piedra de Santa Olaya

La parroquia está activa desde el año 1994 y atiende a unas 4.000 familias

GIJÓN

Mañana viernes tendrá lugar la presentación del proyecto de construcción del nuevo complejo parroquial de Santa Olaya, de Gijón, situado en el barrio del Natahoyo. El arquitecto que lo llevará a cabo, José María Cabezado, expondrá públicamente el proyecto en el salón de actos del Club de Natación Santa Olaya, a las 20

horas. Al día siguiente, el sábado, a las 13 horas, el Arzobispo de Oviedo, Mons. Jesús Sanz, bendecirá la colocación de la primera piedra del templo, en el solar donde se edificará, junto al parque Rafaela Lozana.

La parroquia de Santa Olaya de Gijón está en marcha desde el año 1994, atendiendo a una población de unas 4.000 familias, aunque se prevé que la población potencial se



Representación por ordenador de la futura parroquia de Santa Olaya, en Gijón.

amplíe al trasladarse el nuevo templo a una zona nueva del barrio. De entre sus tareas pastorales, destaca la actividad de Cáritas parroquial,

que atiende a unas cincuenta familias, y entre otras actividades, jóvenes voluntarios ofrecen clases de apoyo a cerca de treinta escolares.

Solemnidad de san Pedro y san Pablo

OVIEDO

■ Hoy se celebra en la Iglesia la solemnidad de san Pedro y san Pablo, y con este motivo, el Arzobispo de Oviedo, Mons. Jesús Sanz, presidirá una eucaristía en la parroquia de San Pedro, de la localidad de Soto del Barco, a las 12,00 h. Por la tarde, celebrará también una misa en la parroquia de San Pedro, de Oviedo, a las 19 horas.

Otro asturiano, camino de los altares

ROMA

■ El Papa Francisco ha reconocido recientemente las Virtudes Heroicas del sacerdote ovetense José María Fernández Sánchez, perteneciente a la congregación de los padres Paúles, y nacido en Oviedo, en 1875. Ingresó en el noviciado vicenciano con tan sólo 20 años, y tuvo una vida intensa: fue formador en el Seminario de Madrid, visitador en la India durante siete años, y regresó a Oviedo, donde permaneció tres años. En 1931 partió para Madrid, donde fue asesinado en Vallecas, en 1936.

Casi 500 matrículas para la SDF

OVIEDO

■ La Semana diocesana de Formación ha conseguido cerca de medio millar de matrículas para los cursos que se impartirán el próximo mes de septiembre, entre los días 4 y 14, en el Seminario de Oviedo. La página web www.semanadeformacion.es recibió un flujo constante de movimiento durante los días en que se abrió el plazo, que finalizó el pasado día 25. Se ofrecerán 14 cursos de muy diversos temas, desde Sagradas Escrituras, hasta afectividad o comunicación.



INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS RELIGIOSAS de OVIEDO

ATREVETE CON UNOS ESTUDIOS NUEVOS Y DIFERENTES

¡DESCUBRE LA CIENCIA QUE HAY EN LA RELIGIÓN!

GRADO Y MASTER EN CIENCIAS RELIGIOSAS;

Especialidades: E.R.E Secundaria; Patrimonio Cultural Cristiano;

D.E.C.A. Primaria y Secundaria; Formación Permanente del Profesorado.

Abierto plazo de matriculación. Edificio Seminario Metropolitano
teléfono: 985.22.08.97 e-mail: iscrsanmelchor@gmail.com

Mons. Jesús Sanz:
"Saber descansar"

PÁGINA 3

Nuestra tiempo

La buena salud de una institución centenaria

El sábado, la Catedral de Oviedo acogerá la Vigilia de las Espigas número 100 de la diócesis, organizada por la Adoración Nocturna

VIENE DE LA PÁG. ANTERIOR

Efrén Díaz Lastra es el responsable de la sección de Oviedo –cargo que compatibiliza con el de presidente del Consejo diocesano–, recalca que ésta “es una asociación de fieles católicos que tiene como fin adorar a Jesús sacramentado en las horas de la noche, en comunión con toda la Iglesia. Canónicamente es una cofradía de ámbito nacional, agregada a la archicofradía de la Adoración Nocturna del Santísimo Sacramento, de la ciudad de Roma”. La asociación está abierta a todos los fieles que deseen participar, eso sí, comprometiéndose a “defender, confiados en la divina

En sus orígenes, la fiesta de las Espigas se creó para dar gracias a Dios por los frutos de la tierra. Al evolucionar la sociedad, el objeto de esta celebración se ha ampliado, y se da gracias a Dios por los logros del trabajo humano

misericordia, el dogma de la sagrada Eucaristía, y las prerrogativas de la Virgen María Madre de Dios, y aceptar y obedecer las enseñanzas y mandatos de Su Santidad el Papa y los Obispos, en comunión con la Santa Sede”, explica el responsable asturiano.

Además, los adoradores pueden ser activos u honorarios, entendiéndose los primeros aquellos que se comprometen, además de

asistir mensualmente a una Vigilia ordinaria, a las Vigilias extraordinarias de Jueves Santo, Corpus Christi y Fieles Difuntos. Por otro lado, son adoradores honorarios aquellos que, habiendo sido activos y no pudiendo asistir con regularidad a las Vigilias, se unen espiritualmente a la Adoración Nocturna y cooperan con su oración y sus limosnas. Una opción muy a tener en cuenta, especialmente en esta asociación, donde sus miembros cuentan con un promedio de edad muy alta. Aunque realmente para muchos de ellos esto no supone un gran impedimento para acudir a las Vigilias. “Nuestra institución es centenaria –señala Efrén Díaz Lastra– pero muchos de nuestros adoradores también. Tenemos personas de 97 y 98 años acudiendo puntualmente a las Vigilias”, afirma. Él mismo cuenta con 83 años y permanece activo, dirigiendo con ilusión.

A pesar de la energía de sus miembros, las Vigilias han ido reduciéndose en su duración. “Antes comenzaban a las 9 de la noche, y finalizaban a las 6 de la mañana”, explica el responsable de la asociación en Asturias. “Hoy se ha reducido a la mitad, y comenzamos a las ocho, y solemos terminar sobre las 11 de la noche. También influye la escasez de sacerdotes, que hace que nos juntemos grupos más grandes que antiguamente, para aprovechar la eucaristía del pueblo o de la parroquia donde estemos. Eso sí, la norma es que antes de la Vigilia se reza el Rosario, y finalizamos con un canto a la Virgen, en acción de gracias”.

Una de las actividades que llevan a cabo todos los años es el Día de la Familia Adoradora, en el que todas las secciones de Asturias se reúnen para peregrinar a un santuario de la diócesis, donde cele-



Bandera original de la Adoración Nocturna, sección Oviedo, conservada en la sede de la asociación.

bran la eucaristía con el Consiliario –actualmente el sacerdote José Luis González Vázquez–, y terminan el día con una comida fraterna, “que sirve para conocernos mejor”, tal y como explica el propio Efrén.

Además, la buena relación existente con la Adoración Nocturna femenina, hace que compartan varias Vigilias extraordinarias, como la del Corpus o la de Fin de Año, y también ésta de las Espigas, que tendrá lugar el sábado.

Otra de las celebraciones especiales de esta asociación, concretamente en la diócesis, se enmarca en torno a la fiesta de San José, con motivo del Día del Seminario, donde, desde hace 15 años aproximadamente, se celebra una Vigilia por las Vocaciones Sacerdotales, en coordinación con el Seminario Metropolitano. “Una iniciativa que fue muy bien acogida por la diócesis”, reconoce Efrén.

El apostolado para dar a conocer esta institución es un aspecto fundamental. “Queremos impul-

“Nuestra institución es centenaria, y también muchos adoradores lo son. Tenemos personas de 97 y 98 años acudiendo puntualmente a las Vigilias”, afirma el responsable. Él mismo cuenta con 83 años

sar las secciones que actualmente tenemos, y desde luego, animar a

los jóvenes a que le den una oportunidad a la Adoración Nocturna. Nosotros solemos poner el ejemplo de las palabras que Felipe le dedicó a Natanael: *Ven y lo verás*. Pues eso es lo que nosotros les decimos a los jóvenes: *ven, haz la prueba, y veinte una noche a comprobar lo que es una Vigilia*. Y poco a poco están viniendo jóvenes”, reconoce Díaz Lastra, que no quiere dejar de recordar a uno de sus más fieles y cercanos colaboradores durante muchos años, recientemente fallecido: el sacerdote José Franco Baizán, que fue su consiliario en Oviedo, y quien le animó a que se incorporase de nuevo a la Adoración Nocturna. “Él creó un grupo de jóvenes, que aún existe, que se llama Nuestra Señora de Covadonga, formada por jóvenes cuyos padres eran adoradores, y hoy, ellos siguen siéndolo, y están metiendo a sus hijos”, afirma.

Con un santo y cuatro beatos

■ “La sección de Oviedo es una gran privilegiada, pues tenemos a un santo entre nosotros”, afirma Efrén Díaz Lastra, responsable de la Adoración Nocturna en Oviedo. Se refiere a san Rafael Arnáiz Barón, un santo de origen burgalés, pero que siendo un niño se trasladó con su familia a Oviedo. A la edad de 19 años, pasó a formar parte de la Adoración Nocturna, y celebraba las vísperas en la iglesia de San Tirso El Real. Años más tarde, ingresaría en el monasterio de San Isidro de Dueñas, en Palencia, donde falleció muy joven, a los 27 años. El Papa Benedicto XVI lo canonizó, en Roma, el 11 de octubre de 2009, y una

delegación de la Adoración Nocturna de Oviedo estuvo presente en el acto.

Además, el pasado mes de octubre el cardenal Angelo Amato beatificó, en la Catedral de Oviedo, a los Mártires de Nembra, un sacerdote y tres laicos, dos de ellos padres de familia, que fueron martirizados por odio a la fe. Para la Adoración Nocturna en Asturias fue también un momento especialmente emocionante, pues los cuatro pertenecían a esta asociación, en su localidad allera. Por eso, en la víspera de la beatificación, y “como es de bien nacidos ser agradecidos”, tuvo lugar una Vigilia de Acción de Gracias por los nuevos beatos.



Mártires de Nembra.



Rafael Arnáiz.

Nuestra Iglesia



Palabras del Papa

■ “Los cristianos son pues hombres y mujeres “contracorriente”. Es normal: porque el mundo está marcado por el pecado, que se manifiesta en diversas formas de egoísmo y de injusticia, quien sigue a Cristo camina en dirección contraria. No por un espíritu polémico, sino por fidelidad a la lógica del Reino de Dios, que es una lógica de esperanza, y se traduce en el estilo de vida basado en las indicaciones de Jesús”. (28-VI-2017).

■ “Un cristiano que no es humilde y pobre, desapegado de las riquezas y del poder y sobre todo desapegado de sí, no se asemeja a Jesús. El cristiano recorre su camino en este mundo con lo esencial para el camino, pero con el corazón lleno de amor. La ver-

dadera derrota para él o para ella es caer en la tentación de la venganza y de la violencia, respondiendo al mal con el mal. Jesús nos dice: *Yo los envío como a ovejas en medio de lobos*. Por lo tanto, sin fauces, sin garras, sin armas. El cristiano mejor dicho deberá ser prudente, a veces también astuto: estas son virtudes aceptadas por la lógica evangélica. Pero la violencia jamás. Para derrotar al mal, no se puede compartir los métodos del mal”. (28-VI-2017).

■ “Los cristianos deben encontrarse siempre del otro lado del mundo, el elegido por Dios: no perseguidores, sino perseguidos; no arrogantes, sino humildes; no vendedores de humo, sino subyugados a la verdad; no impostores, sino honestos”. (28-VI-2017)



El Catecismo, punto por punto

123. ¿Por qué llama Jesús a sus discípulos a cargar con la propia Cruz?

Al llamar a sus discípulos a tomar su cruz y seguirle (cf. Mt 16,24), Jesús quiere asociar a su sacrificio redentor a aquellos mismos que son sus primeros beneficiarios.

124. ¿En qué condiciones se encontraba el cuerpo de Cristo mientras estaba en el sepulcro?

Cristo sufrió una verdadera muerte y verdaderamente fue sepultado. Pero la virtud divina preservó su cuerpo de la corrupción.

125. ¿Qué eran los «infiernos» a los que Jesús descendió?

Los «infiernos» –distintos del «infierno» de la condenación– constituían el estado de todos aquellos, justos e injustos, que habían muerto antes de Cristo. Con el alma unida a su Persona divina, Jesús tomó en los infiernos a los justos que aguardaba a su Redentor para poder acceder finalmente a la visión de Dios. Después de haber vencido, mediante su propia muerte, a la muerte y al diablo «que tenía el poder de la muerte» (Hb 2,14), Jesús liberó a los justos, que esperaban al Redentor, y les abrió las puertas del cielo.

126. ¿Qué lugar ocupa la Resurrección de Cristo en nuestra fe?

La Resurrección de Jesús es la verdad culminante de nuestra fe en Cristo, y representa, con la Cruz, una parte esencial del Misterio pascual.

Los colegios financian un internado en la India

Gracias a lo recaudado en la Campaña contra el Hambre de Manos Unidas

OVIEDO

Gracias a lo recaudado por los colegios de la diócesis y la cofradía de San Antonio de Lieres en la Campaña contra el Hambre de Manos Unidas, ha sido posible financiar la rehabilitación de un internado para niños en el pueblo de Bodopoda (estado de Orisha, en la India).

Se trata de una zona habitada

por tribus, casi todas ellas pertenecientes a la etnia “Soura”. Viven en bosques, adentrados en las montañas, sin agua ni luz, y la inmensa mayoría de los adultos son analfabetos. Sin embargo, gracias a la labor de los padres Paúles, presentes en la zona, se ha conseguido hacer conscientes a las familias de la importancia de la educación para sus hijos, como único medio para luchar contra la opresión y la

Paz y bien

Carta semanal del Arzobispo de Oviedo

Jesús Sanz Montes OFM



Saber descansar

Estamos con las altas temperaturas propias de un verano ya comenzado, y rodeados de incendios que asolan nuestras tierras y abrasan nuestros predios, entre las fatalidades naturales de los fuegos que se declaran por sí mismos y los que se deben a la mano humana provocados con diversas intenciones. Así andamos en estas fechas con el curso escolar y pastoral ya terminado. Las calendas veraniegas traen el tiempo de descanso, o al menos un pequeño respiro que nos permite recobrar fuerzas para retomar el curso a la vuelta de agosto, con una ilusión y ganas que nos lanzan a escribir mes tras mes la vida con todos sus momentos.

Hay muchas maneras de enfocar el descanso, modos distintos de entender y vivir un breve tiempo de vacación. No me refiero al presupuesto para una evasión que dejaría boquiabierto al más fantasioso. Porque hay vacaciones que te dejan para el arrastre de cansancio y el bolsillo completamente esquilado hasta con créditos bancarios impagables. Pero también hay vacaciones al alcance de todos, para sosiego de la gente sencilla y sin muchos recursos económicos pero con gran creatividad en su modo de descansar de veras, de enriquecerse en valores que no pasan, de gozar de las cosas cotidianas con las que la vida nos guía y enamora.

Estando zambullidos a menudo en una realidad que dificulta el ser humanos y vivir como cristianos, las vacaciones pueden ser un buen momento para recuperarnos y fortalecernos en este sentido. Doy algunas sugerencias que sugieren este tipo de descanso:

1. La prisa, tan frecuente en

Hay vacaciones que te dejan para el arrastre de cansancio y el bolsillo esquilado, hasta con créditos bancarios. Pero también hay vacaciones al alcance de todos, para sosiego de la gente sencilla y sin muchos recursos, pero con gran creatividad en su modo de descansar de veras, de enriquecerse en valores que no pasan, de gozar de las cosas cotidianas con las que la vida nos guía y enamora

nuestra sociedad, puede dificultar unas relaciones cálidas y de calidad entre nosotros. Es un aspecto hermoso a incluir en nuestro programa veraniego: cuidar las relaciones con los más nuestros, que no por el hecho de ser cercanos siempre les damos la debida atención. Compartir unos días con nuestra gente, con la familia y los amigos, en los que descubriremos perfiles nuevos que no hemos logrado hallar en el roce diario, especialmente si éste está condicionado por el vértigo que nos hace superficiales y distraídos.

2. También es un buen momento para realizar excursiones en las que gozar del espectáculo de la naturaleza, la obra buena del Buen Dios, en la que encontraremos el reflejo de su belleza, su armonía y su paz. Igualmente, es ocasión para visitar lugares en los que la mano artista del hombre ha sabido plasmar su creatividad y su fe, percibiendo el mensaje elocuente que las piedras, los lienzos y la música nos traen, sacándonos de la frivolidad banal que nos imponen las telebasuras. El arte es la expresión de la grandeza de corazón y también un camino que a ella nos acerca.

3. Dios supo descansar al séptimo día. Las vacaciones son también una ocasión extraordinaria para dedicarnos un poco más a Quien no deja de dedicársenos un solo instante a nosotros. Nos ayudará en este sentido la lectura de un buen libro de temática religiosa, un rato de oración más distendida, incluso retirarnos algunos días para hacer ejercicios espirituales, o realizar algún cursillo o encuentro que nos ayude a ahondar la vida cristiana encontrando razones para nuestra esperanza.

El barbecho es un momento activo dentro de su aparente inactividad. Cuando de nuevo caiga en la tierra la semilla de la vida, la encontrará descansada no sólo para seguir dando el fruto esperado, sino más fruto todavía. Qué hermoso si al regresar de las vacaciones, no lo hacemos con morriña ni con cansera, sino con un cuerpo y un corazón preparados para acoger la simiente que en un tiempo de nueva sementera, nos ofrecerá quien es siempre el Sembrador. Felices vacaciones.



El grupo de internos.

desigualdad.

El internado que ha sido sometido a rehabilitación, consta de dos

edificios, construidos en 1978 y 2004. El primero se encontraba en muy mal estado de conservación,

debido al paso del tiempo y las lluvias, lo que daba lugar a problemas de falta de higiene, y por lo tanto salud para los niños, lo que provocó que los padres Paúles no pudieran admitir más que a 138 niños en el internado, siendo la capacidad real de los dos edificios, para 200 niños. El objetivo de las obras era poder tener el edificio a pleno rendimiento. El proyecto, además, beneficia, no sólo a los niños, sino que es positivo para las familias y para la comunidad en general.

En el edificio se han reparado los tejados, las puertas y ventanillas, así como los baños y la electricidad. La congregación de los padres Paúles ha contribuido económicamente también, haciéndose cargo del 10% del coste de la rehabilitación.

Testigos I

“Ha sido una experiencia que no olvidaremos”

Dos alumnas de Religión del IES Astures (Lugones) ganan el primer premio del Concurso Nacional de Cortometrajes para Jóvenes organizado por la Conferencia Episcopal Española

LUGONES

Natalia Cajiao Benítez y Patricia Santiago Pérez, alumnas de Religión del IES Astures, de Lugones, han ganado el primer premio del Concurso de Cortometraje para Jóvenes, organizado por el Departamento de Pastoral Juvenil de la Conferencia Episcopal Española, dentro de la organización de la Semana de Cine Espiritual. Era la primera edición de este certamen, al que se presentaron trabajos procedentes de toda España. El Departamento de Religión del IES Astures se lo planteó a los alumnos, y la respuesta fue muy positiva. Finalmente, fueron Natalia y Patricia las que se pusieron manos a la obra. “El corto tiene cierto grado de dificultad”, señalaba su profesor de Religión, José María Suárez León, “sobre todo por la temática: cómo expresar el amor de Dios por la creación. El tratamiento que hicieron las niñas fue sencillo, pero a la vez muy efectivo, haciendo contrastes entre lo creado por Dios y lo creado por el hombre, tocando aspectos de la gratitud del hombre a Dios por toda su creación”. Un cortometraje elaborado a través de la sencilla cámara de un móvil y usando programas gratuitos de edición, pero que ha sido valorado por el hecho de saber transmitir, de manera sencilla, ideas complejas. Así responden ellas al proceso de elaboración:

¿Cómo comenzó la idea de



Natalia Cajiao y Patricia Santiago, con la perrita, Lika, participante también en el cortometraje.

“El corto tiene cierto grado de dificultad, sobre todo, por la temática: expresar el amor de Dios por la creación. El tratamiento de las niñas fue sencillo, pero muy efectivo, mostrando lo creado por Dios y por los hombres”

apuntaros al Concurso?

Todo comenzó un martes, a última hora, en Religión. Nuestro profesor, Chema, nos habló de un concurso que consistía en realizar un cortometraje. Nos presen-

tamos voluntarias, junto con otras dos compañeras, que al final no realizaron la actividad. Chema nos explicó de qué trataba este nuevo concurso, y nos pusimos manos a la obra.

¿Cómo lo fuisteis elaborando?

Quedamos varios días, y realizamos las primeras imágenes. Primero, grabábamos la voz. Hubo que hacer muchos intentos, ya que siempre nos trabábamos en alguna

palabra. Después de muchas risas, por fin nos salió. Finalmente, hicimos el vídeo. Al cabo de una semana realizamos unos vídeos más con la perrita de Patricia, Lika.

¿Os imaginábais que ibais a ganar?

Pasaron muchas semanas, que nos parecieron eternas, entre exámenes y nervios. Hasta tal punto que ya casi se nos había olvidado el concurso. Entonces llegó el gran día, en el que se anunciaba el cortometraje ganador. Ya había tocado la sirena, y todos se estaban yendo a sus casas, cuando Chema nos llamó. Entramos en un aula y nos empezó a explicar que le había llegado un correo electrónico de la Conferencia Episcopal. Nuestro profe nos enseñó el correo desde su móvil, y cuando vimos que ponía “enhorabuena ganadores”, en nuestras caras apareció una sonrisa de oreja a oreja. No nos lo podíamos creer.

¿Cuál fue la reacción en el colegio?

Muchos profesores nos dieron la enhorabuena entre aplausos, y los profesores de Religión fueron poniendo el vídeo por todas las clases, y pegando carteles por el instituto entero, anunciando nuestro cortometraje ganador. Fue una experiencia muy agradable que nunca jamás olvidaremos, como mostrar a la gente lo que Dios ha creado. Nos gustaría participar el año que viene y también animamos a otros alumnos.

Claves

Deberes para el verano

María Milans del Bosch Ramos

Doctora en Pedagogía



Llega el verano y con él las vacaciones escolares y un montón de tiempo libre para nuestros hijos. A la mayoría de nosotros, padres y madres de familia, nos asalta la duda: “Dos meses por delante, muchos días de ocio... ¿qué deberes o tareas debe hacer nuestro hijo?”

Es probable que los maestros y profesores de vuestros hijos os hayan facilitado un cuadernillo de fichas o recomendado algún libro para repasar y afianzar lo aprendido durante el año y no perder el hábito de trabajo. La iniciativa es muy positiva y como el día es muy largo, organizándose bien da tiem-

po para todo.

El verano nos brinda una oportunidad maravillosa para pasar más tiempo con nuestros hijos, hacer planes juntos y conocernos mejor. Es un momento ideal para mejorar el desarrollo emocional y afectivo de nuestros hijos a través de tareas que les ayuden a fortalecer su autoestima, conocer sus propias fortalezas y debilidades, mejorar la confianza en sus propias capacidades y reconocer sus propias emociones y sentimientos. Es muy complejo determinar una receta para todos, dado que cada persona es un mundo y cada familia un universo, pero sí podemos tener en cuenta una serie de propuestas para después adaptarlas a nuestro propio contexto familiar.

Realizar actividades que supongan un “reto posible” para nuestros hijos dentro de sus posibilida-

des, o lo que es lo mismo, dentro de su zona de seguridad. Verbalizarles que confiamos en ellos. De manera que pueda darse cuenta que es capaz de realizar muchas más cosas de las que se considera capaz y que las dificultades que pueda encontrarse podrá solventarlas buscando y sabiendo “pedir ayuda”. De esta manera les estaremos transmitiendo una actitud positiva ante la vida: “yo puedo, soy capaz, confío en mí”.

Ejercitar la “escucha activa”. Buscar momentos, a lo largo del día, en los que podamos conversar en familia y en particular con cada uno de nuestros hijos, respetando los tiempos y evitando interferencias. Comunicarles nuestros sentimientos y escuchar los de ellos, después de haber pasado un día juntos realizando una determinada actividad, fomentará una relación de empatía mutua muy posi-

Ejercitar la “escucha activa”: buscar momentos en los que podamos conversar en familia y en particular con cada uno de nuestros hijos, respetando los tiempos y evitando interferencias

tiva: “Sentirse escuchado y comprendido es sentirse valorado y querido”.

Fomentar momentos para “reírnos juntos” y sobre todo para “reírnos de nosotros mismos”. La risa genera distensión, apertura a los demás, aceptación de nues-

tras propias debilidades y dificultades, pero sobretodo, fortalece los vínculos afectivos y minimiza nuestro sentido del ridículo que en muchas ocasiones se convierte en una barrera para nuestro desarrollo personal: “Bienaventurados los que se ríen de sí mismos porque nunca se aburrirán”.

Facilitar momentos para “disfrutar de las pequeñas cosas” y “expresar gratitud”. Enseñarles a disfrutar de las pequeñas cosas, a valorar y sentirse afortunados por lo que tienen, en lugar de ansiar lo que no tienen y a dar las gracias por todo ello, nos va a ayudar a toda la familia a sentirnos más felices y ser más optimistas.

Estas sencillas pautas nos ayudarán a disfrutar de nuestros hijos y llegarán a septiembre con las pilas emocionales y afectivas cargadas. ¿Os atrevéis a ponerlo en práctica?