



El Evangelio nos relata como el Señor Jesús les enseña a sus discípulos a hacer penitencia (Mateo 6, 1-6; 16-18). Jesús precisó tres áreas básicas para la práctica de la penitencia en la vida de todo cristiano: ayuno, oración y caridad. ¿Como aplicar estos principios a los más pequeños del hogar? ¿Cómo podemos enseñarles hacer penitencia por amor al Señor Jesús? Aquí algunos consejos para introducir a nuestros hijos en la práctica de la penitencia aprovechando estas dos últimas semanas previas a la Semana Santa.

1) Ayuno

El prolífico escritor inglés C.S Lewis hizo una interesante observación acerca de la gula (glotonería) en su magistral obra "Cartas del Diablo a su Sobrino". Lewis enfatizó que sobre la gula es importante tener en cuenta ser conscientes sobre qué, cuándo y dónde se come.

Para nuestros hijos, esto perfectamente se puede trasladar al rechazo que experimentan a comer cualquier cosa que no sea pizza o donas, o en casos menos extremos, a un fuerte desagrado por los vegetales.

En este caso, el truco esta en alentar a los chicos a que ellos puedan vencer esas aversiones por ciertos alimentos, en vez de inducirlos a rechazar dulces o chocolates. Es necesario que nos aseguremos de que ellos entienden el porqué de este cambio y la razón por la que se lo ofrecemos a Dios. La decisión debe salir desde el corazón y no hacerlo de mala gana. Si se ha hecho bien, entonces será una verdadera penitencia la cual tendrá muchos beneficios duraderos para ellos y los educará en la templanza. Asegúrese de que ellos entiendan que no es necesario que repentinamente les guste una comida que hasta ahora les ha desagradado; sólo que tengan la voluntad para eliminar por un momento su propio orgullo y elijan comer ese plato de comida por un bien mayor.

Debido a nuestra naturaleza humana herida por el pecado, a veces nos cuesta controlar nuestros gustos y disgustos, y Dios no necesita que tengamos una habilidad sobre-humana para lograrlo; Él espera, por el contrario, que seamos obedientes al Plan que tiene trazado para nosotros, lo cual siempre implica algunos sacrificios. Educando a los niños de esta forma les enseñaremos desde pequeños a hacer frente con alegría a pequeñas privaciones y a educar sus apetencias naturales.

2) Caridad

Todos los cristianos conocen que se debe compartir el dinero con los pobres. Pero los niños no ganan dinero. Normalmente debemos darles algunas monedas para que las coloquen como ofrenda en templo. ¿Pero esto verdaderamente los ayuda a entender el concepto de caridad, o simplemente lo toman como un juego?

Durante la Cuaresma, la mayoría de católicos participa en distintas campañas de solidaridad con los más pobres y necesitados de su comunidad, país y del mundo. Se les pide hacer pequeños ofrecimientos en nombre de la pobreza y hambruna que azota al mundo.

Este año, en lugar de darles dinero a sus hijos para que lo pongan en su alcancía, enséñeles a ganarse ese dinero. Pon una lista en el refrigerador de la casa con todas las tareas que ellos puedan hacer y por las cuales recibirían algunas monedas. Por ejemplo, podrían ganarse una moneda por cada plato que laven; o dos si es que ellos lo hacen sin que se les pida primero. Tres si ayudan a cortar el césped o sacar la basura y recoger el correo.

Al final, el niño deberá ser alentado a que comparta el dinero que se ha ganado con aquellos que son menos afortunados que él, mostrándole la forma en que con ello, podría ayudar a otros. De esta manera, educamos en nuestros hijos el valor de la solidaridad y la compasión por los más necesitados.

También se puede educar al niño en regalar alguno de sus juguetes favoritos a un niño pobre. Es importante asegurarnos que no sea un juguete que ya no le gusta o uno que ya quería cambiar, sino uno que realmente signifique algo para él. Conversemos con nuestros hijos sobre la forma en que podrán hacer feliz a otro niño que no tiene con qué jugar, renunciando a algo de lo que le cuesta desprenderse. Al final, la decisión de ser generoso y desprendido deberá tomarla él y de ser posible, que el niño lo entregue de forma personal si está preparado para hacerlo, para que experimente por sí mismo la alegría de dar.

3) Oración

Muchos santos, desde temprana edad, fueron enseñados por sus padres a orar. Estas oraciones fueron muy sencillas, como Ángel de la Guarda o el Ave María. Pero la fe y la atención con la que son dichas hacen una tremenda diferencia en los niños.

Como padres, debemos alentar a que el niño desarrolle una vida de oración a través del ejemplo. Dejemos que ellos nos vean orando y con claros signos piedad. No asumamos que, por observarnos en actitud de cabizbajos en el banco de la Iglesia entienda el mensaje de que nosotros verdaderamente amamos al Señor. El niño es una persona concreta, y por lo tanto, nuestras acciones externas lo deberán ayudar a entender nuestra disposición interior (la cual ellos no la pueden ver) y por tanto debemos explicársela con detenimiento y paciencia, acompañándolo con el constante ejemplo.

Junto a la oración dicha, los santos alcanzaba una relación muy íntima a través de la oración mental. La meditación católica es basada en una figura mental. Por ejemplo, alguien que esté meditando en la crucifixión, forma una figura mental de ese evento, y luego, haciendo un lado todo tipo de distracción en la mente, se concentra en esa imaginación.

Esto es difícil de comprender para un niño de 8 años. Un niño, a menudo, no puede hacer un dibujo

mental. Y es aquí donde los padres entran en escena. Pasa algún tiempo con tu hijo, quizás unos 15 minutos la tarde del domingo, y escoge un misterio del Rosario. Toma al niño en tus brazos y descríbele la escena de la vida de Cristo. Luego pregúntale lo que él piensa acerca de esa imagen que has puesto en su mente. Intenta y guíalo hacia un diálogo con Cristo en vez de que sea sólo contigo. Tu podrías preguntarle, por ejemplo: "¿Que le dirías al Niños Jesús y a la Virgen María si los vieras en Belén?" Si puedes ayudar a tu hijo a cultivar el hábito de la conversación interior, entonces lo habrás empujado hacia el camino de la santidad.

Te recomendamos:

- [¿Cómo transmitir la fe a mis hijos tomando en cuenta su edad?](#)
- [10 consejos para educar a los hijos en la piedad](#)
- [¿Cómo enseñar a rezar a nuestros hijos?](#)
- [60 consejos para crear una familia cristiana](#)

Si te gusta nuestro material, [suscríbete](#) y entérate de nuestras novedades:

