



Ante la situación de contingencia por la pandemia del COVID-19 nos han recomendado que nos quedemos en casa.

Tengo un amigo en España que me acaba de escribir para decirme que nosotros, en México, estamos como estaban ellos hace un mes; que debíamos aprender de ellos y adoptar las medidas que ellos han tomado antes de que las cosas se pongan más difíciles.

Es por esto que he tomado la determinación de quedarnos en casa, a menos de que sea indispensable.

Y vienen aquí una situación que para muchos tiene cara de problema ¿Qué hago con mis hijos tanto tiempo en casa?

Aquí te dejo mis *5Tips* para pasar en familia estos días en casa.

**PRIMERO. Explícales a tus hijos lo que está pasando. Es tiempo de guardar no de vacaciones.**

Para evitar el caos es necesario que todos tengamos claro lo que está pasando y nuestros hijos también deben comprender que estamos en un periodo de contingencia y no de vacaciones.

Es por esto que no es bueno salir a lugares públicos para diversión, tampoco debemos asistir a lugares con muchas personas y mejor quedarnos en casa.

Es importante explicarles que la obediencia es vital para evitar contagiarnos y pasar momentos difíciles. No siempre es fácil obedecer, pero en este caso es de vital importancia hacerlo.

**SEGUNDO. Estén atentos de las indicaciones que se vayan dando.**

Conforme vaya avanzando el tiempo, las condiciones van a ir cambiando pues habrá mas casos y se volverá más estricto el control. Así que debemos estar atentos y dispuestos a acatar las indicaciones por el bien de todos.

Esto nos lleva a hablar con nuestros hijos para formarlos en la generosidad, esa capacidad de trabajar por el bien de los otros, aunque debamos sacrificar un poco nuestra comodidad o bienestar.

### **TERCERO. Hagan un plan de actividades para este tiempo.**

Los primeros días puede ser muy sencillo todo porque nuestros hijos sentirán que están de vacaciones, pero en realidad no es así.

Es necesario adecuar nuestro tiempos para tener actividades variadas dentro de casa. Podemos hacer un horario del día para coordinar los trabajos o también podemos programar varias actividades al día y dejar un poco flexibles los tiempos para cada actividad según la disposición de nuestros hijos.

¿Qué actividades podemos realizar?

Podemos organizar un cine club y ver películas que tengan algún mensaje positivo, que fomenten valores o que nos ayuden a acrecentar nuestra fe.

También podemos tener momentos de lectura, tanto familiar como personal, quizá podamos incluir momentos para realizar manualidades y por supuesto, momentos para estudiar o por lo menos repasar lo que se ha visto en la escuela.

Los tiempos de juego en los dispositivos electrónicos o consolas deben estar muy bien regulados para evitar que nuestros hijos caigan en excesos. También podemos propiciar los juegos de mesa que ayudan a la convivencia familiar y un sano esparcimiento.

### **CUARTO. Es necesario adecuar los espacios en casa y los roles.**

Como estaremos más tiempo dentro de casa, es necesario adecuar los espacios para que nuestros hijos tengan más comodidades y no se sientan asfixiados en casa.

Si tenemos hijos pequeños, quizá sea bueno guardar los objetos que se pueden romper y para evitar accidentes.

Por otro lado, con nuestros hijos en casa se nos reduce el tiempo para realizar las labores propias de las mamás, por lo que debemos hacer roles para que todos cooperemos en tener la casa en orden, por eso podemos hacer una lista de las tareas que debemos realizar para asignarles responsables de acuerdo a la edad de nuestros hijos y a sus capacidades y gustos.

También esta puede ser una actividad para convivir y servir en familia, solo es cuestión de darle el sentido adecuado a todo esto.

### **Y QUINTO. Hagan oración en familia.**

Cuando las cosas están mal, como ahora, debemos voltear los ojos a Dios y pedirle

que nos ayude a superar nuestros problemas.

Una oración nos puede ayudar mucho, pero la oración en familia es mucho mejor.

Primero tenemos el DETENTE, que es una imagen del Sagrado Corazón de Jesús que al rededor tiene la frase “Detente, el Corazón de Jesús esta conmigo” podemos imprimirla y ponerla en un lugar visible para todos los miembros de nuestra familia. Además está la jaculatoria, “Jesús, en tí confío” estas dos pequeñas oraciones nos pueden ayudar si las decimos muchas veces al día, cada vez que nos sentimos angustiados o con poca fe.

Hace tiempo, cuando hubo una epidemia de peste en Marsella, se repartieron miles de estas imágenes por toda la ciudad y la peste cesó, por la fe de las personas y la intercesión del Corazón de Jesús.

Otra oración eficaz es el Santo Rosario, que si lo rezamos en familia puede ser hasta divertido. Para los pequeños podemos preparar algunas hojas para que iluminen mientras rezamos. Si son mas grandes nuestros hijos, podemos ponerles canciones entre cada misterio para que no sea tan cansado para ellos. Si ya son jóvenes nuestros hijos, podemos hacer una pequeña meditación de cada misterio que nos ayude a profundizar en lo que estamos rezando.

Pero lo que no puede faltar es hacer un ofrecimiento, desde el corazón, de nuestra oración para que Dios nos ayude a superar esta prueba que nos ha tocado vivir y que además, nos proteja de la enfermedad y nos ayude a no perder la fe en estos tiempos de crisis.

Otra forma de hacer oración es leer la Biblia y meditar juntos lo que Dios nos va diciendo en cada capítulo. Los más grandes pueden ayudar a leer, los más pequeños pueden hacer algún dibujo de lo que van comprendiendo y todos podemos hacer *Lectio Divina* y hacer un propósito de acción para llevar a la vida lo que hemos leído y orado.

Por último, te comparto que yo me quedo en casa para poner un granito de arena en la solución de esta enfermedad que estará afectando a tantas personas.

Y además, obedeceré lo que mi obispo indique que será lo mejor para estos tiempos, ya que, aunque no me guste mucho lo que nos pida, la obediencia es la virtud de los santos y el que obedece no se equivoca. Estoy segura que si por algo, las indicaciones no son las mejores, con nuestra obediencia y ofreciendo nuestros actos a Dios, Él nos ayudará y nos dará la gracia para salir sanos y salvos de esta situación.

Y tú ¿estás dispuesto a quedarte en casa?