



LECTURA

Corazón de padres

La familia como epicentro de amor según el plan divino

La familia es el lugar donde aprendemos a amar y ser amados

Reconocer la importancia y el roll que cumplen el papá y la mamá en la crianza de los hijos es crucial por varias razones, especialmente desde la perspectiva del plan original del Creador para la familia, a continuación, te mostrare cinco aspectos que deberían integrar un hogar



Diario de lo cotidiano a lo humano

El Eterno diseñó a los padres y madres con roles complementarios, esto quiere decir que cada uno aporta cualidades únicas y esenciales en la educación de los hijos:

El papá puede ofrecer una figura de seguridad, protección y guía. Suele inculcar disciplina y valores relacionados con la resiliencia y el liderazgo. Mientras que la mamá a menudo aporta amor, cuidado y empatía, fortaleciendo el vínculo emocional y la sensibilidad en los hijos.

Fundamento de valores

La familia es el primer lugar donde se enseñan y practican los valores morales y espirituales. Ambos padres son modelos a seguir, demostrando amor, respeto, y dedicación a Dios y a los demás.

Efesios 6:4: "Y ustedes, padres, no hagan enojar a sus hijos, sino críenlos según la instrucción y consejo del Señor."

Desarrollo emocional y social

Una crianza equilibrada entre papá y mamá fomenta un desarrollo emocional y social saludable en los hijos, preparándolos para interactuar con el mundo exterior de manera efectiva y positiva.

Proverbios 22:6: "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él."

Seguridad y estabilidad

El hogar es un refugio seguro y estable. La presencia activa de ambos padres ofrece un entorno seguro donde los niños pueden crecer, explorar y aprender sin miedo.

Salmo 127:3-5: "He aquí, herencia del Señor son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre."

Modelo divino de familia

La familia nuclear es un reflejo del amor y la unidad divina. En el plan de Dios, la unión entre papá y mamá crea un equilibrio que nutre y guía a los hijos de manera completa y armoniosa.

Génesis 1:27-28: "Y Dios creó al hombre a su imagen; a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó."

El primer paso como padres es reconocer y honrar estos roles, ya que no solo fortalece el núcleo familiar, sino que también asegura que los hijos crezcan en un ambiente lleno de amor, seguridad y valores sólidos. Este reconocimiento ayuda a construir generaciones futuras que seguirán estos principios y vivirán según los valores establecidos en el plan del Creador.

¿Y cómo evaluamos si como padres o madres tenemos un desequilibrio con la maternidad o paternidad?

Taller práctico: balance en la paternidad y maternidad

Objetivo: reconocer la importancia y el papel fundamental del papá y la mamá en la crianza de los hijos, de acuerdo al plan original de Dios para la familia

Identificar si la maternidad o paternidad está centralizada exclusivamente en los hijos y promover un equilibrio saludable en las relaciones familiares.

Tiempo de reflexión:

Tomate unos minutos para escribir sobre tu día a día como padre/madre.

- ¿Cuánto tiempo dedicas a tus hijos?

- ¿Cuánto tiempo dedicas a ti mismo/a y a tu pareja?

- ¿Sientes que tienes tiempo para ti mismo/a?

- ¿Cómo te sientes respecto al tiempo que pasas con tu pareja?

A continuación, encontraras el siguiente cuadro que reflejará algunas áreas de desequilibrio que comúnmente ocurren al interior del hogar y no nos damos cuenta que a futuro si estas áreas no se ponen en equilibrio terminara afectando el matrimonio o la pareja

Área de Desequilibrio	Descripción
Tiempo personal	● Dedicación completa a los hijos sin tiempo para uno mismo.
Relación de pareja	● La atención se centra en los hijos, descuidando la relación de pareja.
Desarrollo profesional	● Sacrificar el crecimiento profesional por cuidar de los hijos.

Salud física	● Descuidar la salud física por priorizar las necesidades de los hijos.
Salud mental	● Estrés y presión por responsabilidades parentales.
Equilibrio trabajo-familia	● Dificultad para equilibrar responsabilidades laborales y familiares.
Vida social	● Falta de tiempo para socializar fuera del círculo familiar.
Sueño y descanso	● Sacrificar el sueño y el descanso adecuado.
Hobbies e intereses personales	● Abandonar hobbies e intereses personales.
Toma de decisiones	● Decisiones giran en torno a las necesidades de los hijos

"La clave de una crianza exitosa está en el equilibrio: tiempo para los hijos, tiempo para la pareja y tiempo para uno mismo."

Ejercicio: Con base en la lectura del cuadro anterior marca con una X

1. ¿Dedicas tiempo exclusivo y regular para tu pareja?

Sí No

2. ¿Te sientes culpable cuando tomas tiempo para ti mismo/a?

Sí No

3. ¿Te resulta difícil concentrarte en tus propias necesidades y deseos?

Sí No

4. ¿Te sientes agotado/a por tus responsabilidades parentales?

Sí No

5. ¿Sientes que tu relación de pareja se ha visto afectada desde que tienen hijos?

Sí No

6. ¿Consideras que tus hijos son el centro absoluto de todas tus decisiones?

Sí No

7. ¿Te resulta difícil mantener actividades o intereses fuera de tu rol como padre/madre?

Sí No

8. ¿Piensas en tus hijos incluso cuando estás haciendo actividades para ti mismo/a o para tu pareja?

Sí No

9. ¿Con qué frecuencia tienes citas o momentos especiales con tu pareja?

Rara vez Algunas veces Frecuentemente

10. ¿Con qué frecuencia involucras a tu pareja en las decisiones sobre la crianza?

Rara vez Algunas veces Frecuentemente

Interpretación:

Si respondiste "Sí" o "Rara vez" a la mayoría de las preguntas, podría ser una señal de que tu paternidad o maternidad está demasiado centralizada en los hijos.

Si respondiste "No" o "Frecuentemente" a la mayoría de las preguntas, es probable que mantengas un buen equilibrio entre tus roles como padre/madre y pareja.

Establecimiento de Metas:

Escribe tres metas específicas para mejorar el equilibrio en tu vida familiar.

1. _____
2. _____
3. _____

Establecimiento de Metas:

Escribe tres metas específicas para mejorar el equilibrio en tu vida familiar.

- Dedicar una noche a la semana para una cita con mi pareja.
- Tomar al menos 30 minutos al día para actividades personales.
- Involucrar más a mi pareja en la toma de decisiones sobre la crianza.

Plan de Acción:

Escribe tres metas específicas para mejorar el equilibrio en tu vida familiar.

- Desarrolla un plan concreto para alcanzar estas metas.
- Establece plazos y recursos necesarios.
- Comparte tu plan con tu pareja y si es posible con un grupo de apoyo para recibir retroalimentación y motivación.

Conclusión:

Este taller práctico te ayuda a reflexionar sobre el equilibrio en tu rol parental y a tomar acciones concretas para mejorar la dinámica familiar. Recuerda, una familia equilibrada y feliz no solo beneficia a los hijos, sino también a los padres y a la relación de pareja.