



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

<b>Salud física</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Descuidar la salud física por priorizar las necesidades de los hijos.</li></ul>
<b>Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Estrés y presión por responsabilidades parentales.</li></ul>
<b>Equilibrio trabajo-familia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dificultad para equilibrar responsabilidades laborales y familiares.</li></ul>
<b>Vida social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Falta de tiempo para socializar fuera del círculo familiar.</li></ul>
<b>Sueño y descanso</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sacrificar el sueño y el descanso adecuado.</li></ul>
<b>Hobbies e intereses personales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Abandonar hobbies e intereses personales.</li></ul>
<b>Toma de decisiones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Decisiones giran en torno a las necesidades de los hijos</li></ul>

## "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 

- |  |  |                             |
|--|--|-----------------------------|
| 1. ¿Dedicas tiempo exclusivo y regular para tu pareja?   | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 2. ¿Te sientes culpable cuando tomas tiempo para ti mismo/a?   | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 3. ¿Te resulta difícil concentrarte en tus propias necesidades y deseos?                             | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 4. ¿Te sientes agotado/a por tus responsabilidades parentales?                                       | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 5. ¿Sientes que tu relación de pareja se ha visto afectada desde que tienen hijos?                   | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 6. ¿Consideras que tus hijos son el centro absoluto de todas tus decisiones?                         | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 7. ¿Te resulta difícil mantener actividades o intereses fuera de tu rol como padre/madre?            | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 8. ¿Piensas en tus hijos incluso cuando estás haciendo actividades para ti mismo/a o para tu pareja? | <input type="checkbox"/> Sí  | <input type="checkbox"/> No |
| 9. ¿Con qué frecuencia tienes citas o momentos especiales con tu pareja?                             | <input type="checkbox"/> Rara vez <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> Frecuentemente |                             |
| 10. ¿Con qué frecuencia involucras a tu pareja en las decisiones sobre la crianza?                   | <input type="checkbox"/> Rara vez <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> 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.