



Artículos de la Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar

Periódico: Anuncia la Vida - Diócesis de Zipaquirá

Autora: **Martha Cuevas**

Fecha Publicación: enero 2015

Tema: **CONVERSANDO EN FAMILIA**

Sin importar quien sea, su edad, o a lo que se dedique, estoy segura que todos tenemos algo en común, y es que fuimos, seremos o somos parte de una familia. Es más, estoy casi segura que en este momento en que lee estas líneas tiene en su mente algo que le inquieta o simplemente quisiera mejorar de su vida familiar. Y, qué bueno que sea así. No porque me alegre que tenga una preocupación sobre algún miembro o situación familiar, sino porque eso me dice que querrá terminar de leer este mensaje pues nos interesan las mismas cosas: “COSAS DE FAMILIA”.

La persona, su felicidad y como parte de esta, su “familia”, son mi especialidad. Me encanta acompañar a las personas en su lucha diaria por sacar adelante su “*empresa o negocio más importante*”, como algunos suelen llamar a su *familia*.

Así, que desde hoy y a través de esta columna periodística encontrará casos, historias, anécdotas y vivencias que le darán una perspectiva nueva del camino diario que puede recorrer en su vida familiar haciendo de ella lo que todos anhelamos: un hogar alegre, de encuentro y crecimiento mutuo.

Estoy segura que no hay en nuestra comunidad dos familias iguales; pero, puedo decirles, con el conocimiento que me han entregado años de trabajo en educación y asesoría familiar, que hay situaciones y vivencias comunes a la mayoría de ellas, que nos servirán de ejemplo y guía para evaluar nuestro presente, entender nuestro pasado y visualizar un mejor futuro.

Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar
Diócesis de Zipaquirá

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org



Con esto quiero que quede claro, que yo haré una parte del trabajo al escribir y analizar diversas situaciones; pero la otra parte dependerá de usted, que debe llevar a su propia vida la historia, enmarcarla en su ambiente y poner en marcha la respuesta a las preguntas que surjan de cada relato y a tomar las decisiones y acciones que lo impulse cada lectura, para hacer un cambio positivo en su vida. De lo contrario creería que estamos perdiendo el tiempo al comunicarnos a través de este medio. Cuando leemos y aprendemos algo nuevo, si queremos que sea efectivo, debe producir un cambio en nosotros, de pensamiento, acción, opinión, etc.

Es como cuando preparamos un alimento: buscamos la receta, compramos los ingredientes, lo cocinamos, lo servimos, pero para que sea efectivo, debemos “comerlo” para que nos alimente y transforme nuestro cuerpo, (además de saborearlo). De la misma manera, espero que usted y yo nos alimentemos de ideas, momentos y vivencias que nos ayuden a “crecer y cambiar” de manera personal y por tanto familiar.

Recuerdo que desde pequeña, al mirar a mis padres y mi familia, me imaginaba ¿cómo sería la familia que yo iba a crear? De las cosas que más me llamaban la atención y que esperaba conservar era el buen humor de mi padre para enseñarnos y corregirnos. Pensaba: “yo quiero hacer lo mismo” “quiero que este ingrediente sea parte permanente de mi vida, y que los miembros de mi familia puedan reírse, disfrutar y así aprender con las cosas que nos suceden. Quería que el buen humor fuera el “pegante” en la memoria de las cosas importantes de la vida.

Pero ¿cómo tener y vivir de buen humor, cuando la vida está llena de responsabilidades, preocupaciones y a veces incluso fracaso, dolor y enfermedad? ¿Cómo tener en la mente ideas creativas y divertidas, cuando el día pasa a gran velocidad y no nos da tiempo casi ni de pensar? Realmente es algo que no se da por arte de magia; entendí que el buen humor es el resultado de una vida espiritual trabajada y profunda. Nadie da de lo que no tiene, dice un adagio popular y en este caso todos somos testigos de esta realidad, cuando ante un imprevisto o un contratiempo, nuestra primera palabra o reacción es de enojo y muchas veces llena de agresividad; tanta como nuestro corazón esté lleno de dolor o resentimiento.

Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar
Diócesis de Zipaquirá

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org



Imagínese en un hogar, donde cada miembro de la familia tiene múltiples encargos y actividades, en un día cuántas cosas grandes o pequeñas pueden salir mal, cuántas conversaciones quedan inconclusas con el correr - correr de los días o sin interpretación correcta, se dan malos entendidos..... Son un conjunto de imprevistos que de no saberlos manejar, van llenando nuestro corazón de insatisfacción o de sentimientos negativos que lo hacen pesado de llevar. Esto sin contar con que cada uno de nosotros es más susceptible para algunas cosas y por tanto nos afecta más.

Por todo esto y mucho más que rodea nuestro vivir diario, si queremos vivir felices y hacer feliz la vida de los que comparten este caminar, debemos ir ligeros de carga, para poder dar a cada uno, lo mejor de nosotros y no “lo que le caiga”. Liberar el corazón diariamente de aquellas cosas grandes o pequeñas que no nos hacen bien y no nos dejan vivir la alegría para la que fuimos creados, aún en medio del dolor. Y la mejor forma de hacerlo es liberar toda esa carga en presencia de Dios, como un hijo pequeño que pone en manos de su padre sus preocupaciones y sabe que su padre le ayuda a llevar las cargas y resolver todo con una sabiduría única; un Padre que siendo maestro del perdón y la comprensión, nos enseña a perdonar de corazón y mirar más alto, para ir más lejos en la vida.

Y así, en paz con Dios, consigo mismo y con los demás, comienza a darse cuenta que situaciones sencillas que antes le causaban angustia y malestar, ahora hasta las cuenta a los demás como anécdotas graciosas y se ríe de usted mismo y no sufre ni se pone de mal humor, sino que le saca partido a la situación. Y en las cosas más difíciles, en las que no siempre se pueden o debe reír, por lo menos las lleva con paz interior y serenidad, porque su corazón va ligero, lo lleva Dios.

Son muchos los beneficios del buen humor en la vida de la persona para la salud emocional, mental y física. Pero en la vida familiar es una de las grandes herramientas mantener para mantener una relación fuerte y dinámica dentro de la pareja, y es la mejor forma de educar a los hijos y hacerlos líderes efectivos. Tener buen humor no es saber muchos chistes y reírse de los demás, es saber agrandar con las palabras y hasta sin ellas. Todos anhelamos estar con las personas que tiene buen humor y viven

Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar
Diócesis de Zipaquirá

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org



alegres. ¿Es usted de esas personas? ¿Quisiera serlo? ¿Los miembros de su familia se sienten a gusto a su lado, por su forma de vivir con alegría? Apenas comenzamos esta conversación.... Mientras nos volvemos a encontrar: *“BUEN HUMOR, SONRÍA Y DISFRUTE”*

Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar
Diócesis de Zipaquirá

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org