



Encontrando a Dios®

Nuestra respuesta a los dones de Dios

© LOYOLA PRESS. Todos los derechos reservados.

ARTÍCULOS

PÁGINA 2: Sígueme

Jesús está llamándolos, a usted y a su familia, a seguirlo.

PÁGINA 3: Cristo en Haití

Jesús vive con los más necesitados.

PÁGINA 4: ¿Por qué el cristianismo es siempre tan serio?

El sentido del humor es esencial para una espiritualidad sana.

La santidad cotidiana

La fe de Prudy, mi madre, solía parecerme un tanto ingenua. Era simplista pensar que Dios se ocuparía de todo. Ahora la fe de mi madre me parece extraordinaria. Su fe le concede la libertad de compartir el amor y la misericordia de Dios, una libertad a la cual aspiramos la mayoría de las personas

Una de las primeras veces (entre muchas) que experimenté la misericordia de Prudy fue cuando mis amigos y yo hicimos trampa en un examen de ortografía de quinto grado. Nuestra maestra nos obligó a escribir una confesión que debíamos devolver el lunes por la mañana firmada por uno de nuestros padres. Di vueltas en la cama la noche del viernes y me desperté llorando el sábado por la mañana. Para mi sorpresa, mi madre me abrazó riendo y luego firmó mi confesión. Ella me perdonó.

Supe que cierta vez mi madre respondió a la descortesía de una cajera de supermercado no solo interesándose por lo que le pasaba sino invitándola a almorzar al enterarse de que no había tomado un descanso. He visto a mi madre convertir una llamada telefónica al número equivocado en una larga conversación con alguien que necesitaba una conexión humana.

Prudy realiza sus tareas cotidianas con genuina piedad. Cocina, limpia, hace ejercicio y descansa mientras ora.



Picar cebollas se convierte en un Padrenuestro, dando como “ofrenda” sus ojos llorosos. Hacer tortillas se convierte en un Avemaría. Conciliar el sueño es un Rosario.

Si bien no practico la fe de la misma manera que mi querida Prudy, ella me inspira a buscar la santidad en la vida cotidiana. Al igual que mi madre, la cocina para mí es un momento de oración. Reconozco la santidad en nuestros rituales familiares: leerles a mis hijos cada noche, enviarnos mensajes de texto de buenas noches o de buenos días, estimular la empatía y practicar la gratitud, y, más importante aún, darnos unos a otros misericordia, perdón y amor incondicional mientras que aspiramos a extender esa misma actitud hacia las personas que encontramos en nuestro camino. †



María Mondragón es madre de dos de los amados nietos de Prudy y directora de desarrollo curricular de Loyola Press.



3

MINUTOS DE RETIRO

Estén siempre alertas

San Pedro nos dice: “Sean sobrios, estén siempre alertas, porque su adversario el Diablo, como león rugiendo, da vueltas buscando [a quien] devorar” (1 Pedro 5:8). Hay muchos obstáculos que se presentan en el camino hacia la santidad, sobre todo las actitudes y emociones negativas que acechan a nuestro corazón.

Haga una pausa breve y pida al Espíritu Santo que le ayude a identificar alguna de sus acciones de este día que pudo haber lastimado a alguien. ¿Qué emociones o actitudes provocaron su acción? Solicite la gracia para reemplazar aquellas emociones y actitudes negativas con otras que reflejen mejor el amor, la misericordia y la compasión de Dios. Repita las palabras “No me dejes caer en la tentación” por unos momentos mientras deposita su confianza en Dios. ■



Para un retiro de 3 minutos, visite www.loyolapress.com/retiro.



MICROCAMBIOS

A dormir

Si nos privamos del sueño, efectivamente le estamos robando a nuestro cuerpo y a nuestra alma un tiempo de paz en el que podemos comunicarnos con Dios. Al mirar hacia atrás y pensar en los años en que padecí de insomnio, me pregunto si las crisis espirituales que experimentaba tal vez eran simples síntomas de la falta de sueño. Me pregunto también si san Juan de la Cruz o santa Teresa de Ávila, quienes escribieron sobre noches oscuras del alma y sentimientos de desolación espiritual, a lo mejor padecían de insomnio. Con esto no intento desacreditar sus experiencias místicas por considerarlas una consecuencia de la falta de sueño. Dios obra a través de nuestra biología para enseñarnos y guiarnos. No obstante, la pregunta es digna de consideración.

En cuanto a mi propia experiencia, puedo advertir que muchas de las instancias en las que he luchado con mi espiritualidad podrían, de hecho, vincularse directamente con patrones de falta de sueño. Una famosa cita de san Agustín dice que “nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en Dios”. Quizás quiso decir *descansar* en su sentido literal. ■

Fragmento de [MicroShifts: Transforming Your Life One Step at a Time](#) [MicroCambios: cómo transformar su vida un paso a la vez] por **Gary Jansen** (Loyola Press, 2019).



Ejercicios espirituales en familia

San Ignacio de Loyola enseñó una manera de rezar con las Sagradas Escrituras llamada “contemplación imaginativa”. En esta forma de oración uno se coloca en la escena del Evangelio como si fuera partícipe del evento. La meta es desarrollar una amistad más profunda con Jesús.

En este número, le invito a contemplar el llamado de Jesús a seguirlo.

Mientras paseaba junto al lago de Galilea, vio a dos hermanos — Simón, llamado Pedro, y Andrés, su hermano— que estaban echando una red al lago, pues eran pescadores. Les dice: “Vengan conmigo y los haré pescadores de hombres”. De inmediato dejaron las redes y le siguieron. Un trecho más adelante vio a otros dos hermanos —Santiago de Zebedeo y Juan, su hermano— en la barca con su padre Zebedeo, arreglando las redes. Los llamó, y ellos inmediatamente, dejando la barca y a su padre, le siguieron.

—Mateo 4:18–22

Leer. Lea el pasaje de las Sagradas Escrituras varias veces hasta que se familiarice con la historia y pueda compartirla con otra persona.

Imaginar. Imagínese en la escena. Imagine que camina por el mar de



Galilea. ¿Ve a los pescadores y sus barcos a lo largo de la costa?

¿Escucha el sonido de las olas golpeando la costa? ¿Percibe el olor del aire de mar y de los pescados? ¿Siente la arena bajo sus pies y la brisa del mar soplando sobre su piel?

Percibir. Vea y escuche cómo se desarrolla la escena. ¿Dónde está usted? ¿Qué escucha? Si le están hablando, ¿qué le están diciendo directamente? Al escuchar a Jesús llamando a los discípulos a que lo sigan, ¿también lo llama a usted?

Responder. ¿Cómo se siente al saber que también usted es llamado a seguir a Jesús y ser uno de sus discípulos?

Descansar. Deje que Dios le hable sobre lo que vio, escuchó y sintió.

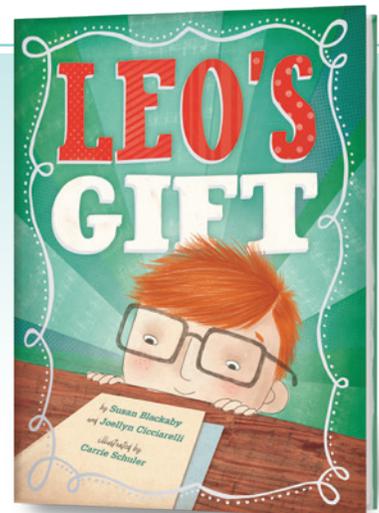
Reflexionar. ¿Qué aprendió sobre Jesús, sobre Dios, sobre sí mismo o sobre sus hijos? ¿De qué manera Dios les extiende una invitación a usted y a su familia para que sigan a Jesús? ■

Becky Eldredge es esposa, madre, directora espiritual y autora del libro [Busy Lives & Restless Souls](#) [Vidas ocupadas y almas inquietas] (Loyola Press, 2017).

Conoce a Leo

Leo está en busca de un talento especial que pueda compartir con el mundo. Se pregunta cómo sabrá cuál será aquel don único. Lleno de sentimiento y esperanza, *Leo's Gift* [El don de Leo] inspirará a niños de todas partes a explorar sus pasiones, creer en sí mismos y aprender que no todos los regalos vienen envueltos dentro de una caja. ■

Leo's Gift [El don de Leo] por Susan Blackaby y Joellyn Cicciarelli (Loyola Press, 2017).



Encontrando a Dios: Nuestra respuesta a los dones de Dios

Un boletín informativo para padres y sus familias, publicado por Loyola Press

El boletín de *Encontrando a Dios* es una expresión de la obra de Loyola Press, un ministerio de la Compañía de Jesús, los Jesuitas.

Colaboradores: Bob Burnham, OFS; María Mondragón; Gary Jansen; Becky Eldredge; Judie Gillespie; Joe Paprocki; Rosemary Lane; James Holzhauser-Chuckas, OLSB

Traducción: Edesio Sánchez-Gómez

Ilustraciones: Página 1: logoboom/Shutterstock.com, izusek/E+/Getty Images, Westend61/Getty Images, A3family/Shutterstock.com, Página 2: LEOcrafts/DigitalVision Vectors/Getty Images, Sky_melody/iStock/Getty Images, jofef sedmak/iStock/Getty Images, FatCamera/E+/Getty Images, Página 3: Claudiad/E+/Getty Images, Chee Siong Teh/EyeEm/Getty Images, enjoynz/DigitalVision Vectors/Getty Images, David Malan/Getty Images, Página 4: Mike Kemp/Getty Images, Loyola Press, jabejon/iStock/Getty Images.

Para contactar a nuestros escritores, escribanos a newsletter@loyolapress.com.

Los textos bíblicos corresponden a *La Biblia de nuestro pueblo* © 2006 Pastoral Bible Foundation y © Ediciones Mensajero. Todos los derechos reservados.

Loyola Press publica estos boletines siete veces al año (incluyendo Adviento y Cuaresma).

LOYOLA PRESS. UN MINISTERIO JESUITA

3441 N. Ashland Avenue
Chicago, Illinois 60657
(800) 621-1008
www.loyolapress.com

Visite www.loyolapress.com/familia para acceder a actividades, consejos y otros recursos a fin de fomentar una vida de fe en familia.

Número Web: W1758

Copyright © Loyola Press, 2019

Todos los derechos reservados. Está prohibida la reproducción de estos materiales sin el permiso explícito de la editorial.

UNA PERSONA PARA LOS DEMÁS

El Bautismo en Haití

De bebé fui bautizada en la parroquia de St. Gertrude en Chicago, y hace unos cuantos veranos fui bautizada por un hombre haitiano llamado Roget en las colinas de Lebelon, Haití.

Viajaba de pie en la parte trasera de una camioneta bajo un calor insoportable al lado de diez estudiantes de una escuela secundaria católica. Nos dirigíamos a la casa de Madame Chevalier, madre de siete hijos, quien vivía en una habitación con pollos y cabras, sin electricidad, sin camas y, hasta ese momento, sin acceso a agua potable.



Nos repartieron machetes para cortar cactus silvestre y pastos altos que crecían a lo largo del camino que conducía al nuevo pozo. Una de nuestras jóvenes, que se esforzaba sobre sus manos y rodillas para cortar los cactus duros y espinosos, dijo que jamás volvería a quejarse de cortar el césped de su casa con la podadora eléctrica.

Lebelon ya tenía su primer pozo. Las personas que podían pagar 50 centavos al mes podrían caminar unas cuantas millas para llenar un balde con agua

limpia dos veces al día. Ya no tendrían que caminar hasta el río saturado de aguas residuales de personas y animales, y que se usaba para bañarse, lavar la ropa y beber.

Fue un maravilloso momento para los habitantes de Lebelon. Pero los primeros invitados a acceder al pozo fuimos nosotros, sus amigos de Milwaukee. Y mientras bombeábamos el agua, Roget, de rodillas, colocó su mano debajo del grifo y nos salpicó con el agua fría y limpia.

No sé si lloré durante mi primer Bautismo, pero en las colinas de Haití sollocé. La opción preferencial por los pobres nos enseña que, así como una madre se sienta a la cabecera de su hijo enfermo, Jesús también vive entre los más necesitados. Estoy profundamente agradecida con los habitantes de Lebelon por invitarme a servirlos y por encontrar a Cristo entre ellos. ■

Judie Gillespie es presidenta del departamento de teología del colegio *Divine Savior Holy Angels* en Milwaukee, Wisconsin.

Una familia para los demás

Carga mi balde

En muchas partes del mundo, las personas viajan largas distancias para conseguir agua de pozos o ríos. Esta actividad requiere que los participantes carguen baldes de agua, solidarizándose con todas las personas del mundo que viajan largas distancias para obtener el agua que necesitan.

Materiales: baldes o envases de un galón, agua y cinta adhesiva

Instrucciones: Divida a la familia en grupos y entregue a cada grupo dos baldes o envases de galón llenos de agua. Use la cinta adhesiva para señalar el punto de partida (el pozo o río) y la meta (el hogar) para los grupos que cargan el agua.

Diálogo en familia: ¿Fue fácil cargar el agua? ¿Podrían cargar el agua por más de una milla, tres millas o más? ¿Qué impacto tendría esto en su vida si tuvieran que hacerlo todos los días? ■

La actividad fue adaptada de *"Carry My Bucket"* [Carga mi balde] por Catholic Relief Services.





¿Por qué el sentido del humor es importante para nuestra fe?

r: Jesús dijo: “Les he dicho esto para que participen de mi alegría y sean plenamente felices” (Juan 15:11). Es difícil

imaginar la alegría sin la risa. El primer milagro de Jesús se llevó a cabo durante una boda en la que se bebió vino, ¡así que es muy probable que el humor, la risa y la alegría fueran parte de aquella experiencia! Lo cierto es que el sentido del humor es parte importante de una espiritualidad sana. Sin él, nos arriesgamos a la tentación de convertirnos en pesimistas desilusionados.



Es difícil imaginar la alegría sin la risa.

El humor puede levantar los ánimos y hacer que pensemos con más lucidez. El humor puede calmar una situación tensa. La risa y el humor pueden ayudarnos a sanar y a no tomarnos tan en serio a nosotros mismos. Puede ayudarnos a transformar lo negativo en positivo. En otras palabras, el humor nos

ayuda a poner las cosas en perspectiva. Por último, el humor nos ayuda a disfrutar la vida. Dios quiere que estemos felices. Si bien el sufrimiento y la muerte de Jesús son realidades serias, es importante recordar que, en su lucha contra el pecado y la muerte, Jesús fue “el último en reír” gracias a su Resurrección. ■

Joe Paprocki es asesor nacional para la formación de la fe en Loyola Press y autor de *Vivir los sacramentos* (Loyola Press, 2018).

5
COSAS

Cinco cosas que aprendí de...

INTERNET • LIBROS • MÚSICA • TELEVISIÓN

Jugar al tenis

Aprendí con mucho esfuerzo algunas lecciones sobre mi fe al aprender a jugar al tenis como adulto.

1. El fracaso es vital.

Cada derrota me motiva a mejorar, así como los contratiempos fuera de la cancha me motivan a crecer en mi fe.

2. La paciencia es una virtud. A veces el camino al éxito tiene curvas y es doloroso, pero con práctica y fe, sé que estoy creciendo y convirtiéndome en la persona que Dios me creó para ser.

3. Disfrutar del juego.

Cuando juego con alegría, mi juego y mi actitud mejoran.

4. Agudizar los sentidos. Prestar atención a mis sentidos me ayuda a concentrarme en el juego así como en la presencia de Dios en mi vida.

5. Jugar con confianza.

Cuando confío en los dones que Dios me ha dado, nadie me puede parar. ■

Rosemary Lane es editora y escritora independiente y vive en Chicago.

Una Iglesia joven

Una joven discípula misionera

Madison McGuire es estudiante de segundo año de preparatoria y está muy involucrada en su parroquia. Madison se ha matenido activa en el ministerio de jóvenes a lo largo de sus altibajos porque sabe lo importante que es ser parte de una comunidad parroquial. “¡La fe es verdaderamente importante para mí y por eso decidí seguir siendo parte activa de la Iglesia!”, le dijo Madison a un grupo de candidatos para la Confirmación después de misa.

El deseo de Madison de participar en el ministerio de jóvenes se reafirmó en su hogar. Sus padres la animaban a intentar cosas nuevas y la apoyaban en sus actividades. “La Iglesia no es un programa estático donde todo es siempre lo mismo”. Debido a su propio deseo de vivir su fe, Madison se ha



mantenido activa en el ministerio de jóvenes de su parroquia y ha sido una verdadera discípula misionera que sale sin miedo a decir: “Soy católica y soy parte activa de mi Iglesia”. La comunidad de Madison, así como su familia, le dan apoyo como católica joven. Ese apoyo la impulsa a retribuirle a la parroquia que la ha acogido y ha fortalecido su sentido de comunidad fuera del hogar. ■

James Holzhauer-Chuckas, ObSB, es director regional del pastoral juvenil en la región de Evanston y Skokie de la Arquidiócesis de Chicago y es oblató de la Orden de san Benito.