



Parroquia San Ignacio de Loyola

“...no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros.”
(Viktor Frankl)

SEXTO DOMINGO DE PASCUA

“No hay nada en el mundo, me atrevo a decir, que sea tan eficaz para ayudar a uno a sobrevivir incluso en las peores condiciones, como el conocimiento de que hay un significado en la vida.”

(Viktor Frankl, <https://www.psicoactiva.com/blog/frases-de-viktor-frankl/>)

Somos frágiles, pero milagros caminantes. Nacimos expuestos a percances y desgracias. No entendemos el por qué de casi nada. Vivimos desde el nacimiento como si nada pudiese cambiar, sea el mal que nos aflige o el bien que disfrutamos. Hemos recibido una vida — cuerpo, mente, familia, universo, sustento, alojamiento — y procedemos desde un pasado cuyos orígenes salen de la nada y hacia un futuro desconocido, que parece a la vez amenazante y lleno de posibilidades.

A fin de cuentas, es la mente que decide cómo interpretar mi supuesta “realidad” porque todo se filtra por la mente que tiene su bagaje y acondicionamiento. Sin embargo, al cambiar la mente, cambia la percepción, y al cambiar la percepción, se transforma la “realidad”. Es el verdadero sentido de la palabra *arrepentimiento*: “repensar el asunto” para lograr otra perspectiva y llegar a otra manera de proceder. Todas las revoluciones se han iniciado y se han mantenido gracias a ideas que se han implantado en las mentes. Ese proceso, básicamente intelectual, ha llevado a un cambio de rumbo con resultados distintos.

Nuestra fe en Jesucristo nos invita a un peregrinaje, a una aventura donde, al encontrar auténticamente a la persona de Jesucristo, la experiencia nos presenta con una nueva perspectiva, y esa nueva perspectiva nos lleva a un cambio de rumbo con resultados distintos y sorprendentes. Comenzamos desde nuestra vida, desde donde nos encontramos de veras en el momento: desde nuestro dolor, desde nuestras esperanzas, desde los sueños rotos y las expectativas des-trozadas, desde nuestros duelos y nuestros corajes, desde nuestros lechos de dolor y enfermedad y desde los gozos espectaculares pero efímeros de nuestras vidas, desde la culpa y la vergüenza de una vida hasta ahora “malgastada”.

Jesús dijo que es el Camino, la Verdad y la Vida. Nos invita a la plenitud de la Vida, pero por el camino del abandono al Amor. El amor es siempre un riesgo porque requiere cierta vulnerabilidad, precisamente lo que nuestro dolor nos hace evitar para no ser heridos otra vez. Él es paciente y espera.

“...es imperante y necesario establecer metas futuras para afrontar de mejor manera las calamidades del presente. En el caso del prisionero, si este perdía la fe en su futuro, estaba absolutamente condenado, perdiendo así su sostén espiritual, es decir, se “entregaba” a las circunstancias, sin importarle nada. En otras palabras, existe un estrecho nexo entre la pérdida de fe en el futuro y su consiguiente final.

A palabras de Nietzsche: *“Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”*. Es en esto último en lo que se sustentan las acciones psicoterapéuticas para con los prisioneros, pues debían tener un sentido sus vidas para así soportar el terrible como de su existencia.

Es imperante que dejemos de hacernos preguntas del sentido de la vida, pues no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros. En una última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea, y asumir las tareas que la vida continuamente plantea a cada individuo.

Dada la individualidad de las tareas que la vida asigna a cada individuo, es imposible establecer un sentido de la vida general.”

(Viktor Frankl, *El Hombre en Busca de Sentido*, <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbX0ZW9kb3Jvd2lnb2Rza2l8Z3g6MTE2ODA1MmlxYjI3ZWY5OQ>)

Preguntas para Reflexionar

—¿Cómo me encuentro en este momento? ¿Me siento perdido, animado, triste, enojado, feliz? Lo que siento en este momento, ¿es pasajero o cómo me siento ordinariamente?

—¿Tengo alguna idea de lo que me apasiona? ¿Integro en mi vida lo que me apasiona, o es que me vida me ha esclavizado en la rutina, el trabajo, sentidos de tristeza y culpa?

—¿Qué papel juega Jesucristo en mi vida? ¿Ya estoy en peregrinaje con él? ¿Lo considero verdaderamente el Camino por el que encontraré la plenitud de la vida?

“[L]os niños son muy sensibles a los cambios a su alrededor. En especial, son sensibles a los sentimientos y las reacciones de sus padres, aunque esos sentimientos no se comuniquen directamente con palabras. Si uno de los padres pierde el trabajo, los niños tendrán que ajustarse a la crisis económica de su familia. No solo deben lidiar con los cambios evidentes de presupuesto de la familia, sino también con los cambios en los estados emocionales de sus padres. Es posible que los niños tengan que enfrentarse con un abusón o busca pleitos en el área de juego o parque de recreo, una mudanza a un nuevo vecindario, una enfermedad grave de uno de los padres o la decepción que provoca tener un mal rendimiento deportivo. Podrían sentir una presión fastidiosa y constante para vestirse de la manera “correcta” o lograr altas calificaciones que los puedan poner en la vía rápida hacia la universidad “correcta”. Algunos psicólogos piensan que los niños mayores de hoy, en verdad, se enfrentan a más estrés que los niños de generaciones anteriores, y tienen menos apoyos sociales disponibles. El cambio en la estructura familiar, que pasó de familias grandes, extendidas y que brindaban apoyo (que incluía a ambos padres, los tíos y los abuelos) de generaciones previas a la alta incidencia actual de familias de padres divorciados, familias monoparentales y familias postizas, ha alterado drásticamente la experiencia de la infancia. Millones de jóvenes deben ajustarse a dichos cambios. Incluso en las familias intactas y estables, la creciente cantidad de familias con dos padres que trabajan, a menudo, fuerza a los niños a pasar más tiempo en programas extraescolares o solos en sus casas. Para algunos niños, esta falta de tiempo con sus padres es bastante estresante. También lo es la responsabilidad de cuidarse a sí mismos y de cuidar el hogar de la familia y, a veces, cuidar a un hermano menor después de la escuela. Muchos niños y sus familias se estresan por las múltiples actividades que ocupan el “tiempo libre” de los niños. Los niños con un calendario sobrecargado y poco “tiempo para descansar” pueden terminar exhaustos.

Los niños de hoy en día también están creciendo en una era en la que se los expone a violencia y a la presión de los pares acerca de la actividad sexual y el consumo de drogas. También se les advierte que tengan cuidado de los secuestros, el abuso sexual y otros delitos. Esta sensación de que viven en un mundo inseguro es una fuente de estrés constante para algunos niños. En resumen, los jóvenes de hoy en día se enfrentan todo el tiempo a desafíos a sus destrezas de afrontamiento y, a menudo, se espera de ellos que crezcan demasiado rápido...”

(<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/helping-children-handle-stress.aspx>)

LECTURAS DE LA SEMANA

Dom 17: Hch 8:5-8,14-17; Sal 66; 1 Ped 3:15-18; Jn 14:15-21

Lun 18: Hch 16:11-15; Sal 149; Jn 15:26-16:4

Mar 19: Hch 16:22-34; Sal 138; Jn 16:5-11

Miér 20: Hch 17:15,22-18:1; Sal 148; Jn 16:12-15

Jue 21: Hch 18:1-8; Sal 98; Jn 16:16-20

Vier 22: Hch 18:9-18; Sal 74; Jn 16:20-23

Sáb 23: Hch 18:23-28; Sal 47; Jn 16:23-28

¿ CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS NIÑOS PARA COMPRENDER EL BROTE DE COVID Y EL AISLAMIENTO EN CASA?

-Protegerlos de la sobreenformación y de los bulos o alarma social injustificada.

-Filtrar la información y ofrecérsela de una forma adaptada su edad. No ser catastrofistas.

-Explicarles cuál es el motivo del autoaislamiento: que no es su salud la que corre riesgo, sino que lo hacen para que otras persona más vulnerables, como las personas mayores enfermen. Así les podemos hacer sentir como Superhéroes.: proponerles que den ideas de cómo pueden ayudar desde casa a los demás, a sus vecinos, familiares...Y recordarles que es algo temporal.

-Audarles a expresar sus emociones, tenemos que preguntarles “¿ cómo te sientes?” Lo niños van a tener más rabietas, enfados, cambios de humor...

Buscar actividades que estimulen su creatividad, donde además puedan expresar sus emociones: dibujos, cuentos, manualidades...

– Practicar la paciencia y la tolerancia, lo niños necesitan un clima de calma y cariño y nos van a demandar más atención. Por lo que deberemos dejar nuestras preocupaciones a un lado para centrarnos cuando estemos con los niños. Los padres como un ejemplo para los niños.

– Mantener comunicación con sus seres queridos: familiares y amigos. Hay que mantener la comunicación con ellos de forma regular mediante llamadas, videoconferencias, emails, cartas, dibujos, manualidades.

– Fijar una rutina, en el sueño, comida, actividades escolares y juego, es fundamental tanto para padres, madres y cuidadores, como para los más pequeños de la casa. Las rutinas dan seguridad. Les ayudaremos a gestionar el tiempo y contribuiremos a reducir la ansiedad que produce el no saber qué viene después, a qué me puedo dedicar o con qué me puedo entretener. Si les tenemos ocupados en sus tareas, nosotros también nos podremos dedicar a las nuestras.

(<https://sepeap.org/recomendaciones-para-que-los-ninos-lleven-mejor-el-confinamiento/>)