

ARQUIDIÓCESIS DE SEATTLE

En casa con **Fe**

El Evangelio de este domingo nos llama a perdonarnos unos a otros, “setenta y siete veces.” Esto no significa que debemos llevar la cuenta de las ofensas de cada uno, sino que debemos perdonarnos las veces que sea necesario, así como Dios nos perdona.



El investigador sobre el matrimonio, [John Gottman](#) ha probado que los matrimonios y familias fuertes dependen de la capacidad de perdonar. No importa cuán bueno el matrimonio ni cuán amorosa la familia, siempre cometemos pecados contra los que amamos. Las familias que no pueden perdonar tendrán dificultades, mientras que las que perdonan fácilmente tendrán éxito.

El perdón es más que una habilidad que lleva a la salud emocional. Al perdonar, nos convertimos más como Dios y su Hijo, Jesús. Visto desde la perspectiva de la fe, el perdón es pre-requisito para convertirnos en lo que fuimos diseñados a ser: hijos de Dios.

Leer

Tómense el tiempo para leer las Escrituras para este domingo.

¿No tienen una Biblia en casa?

Ingrenen al sitio www.usccb.org/bible/lecturas o pueden descargar una aplicación como *Laudate* o *iBreviary* para acceder a lecturas de las misas.

Eclesiastés 27, 30-28, 7

La ira y el enfado son cosas odiosas.

Salmo 103,1-2, 3-4, 9-10, 11-12

El Señor es bueno y misericordioso.

Romanos 14:7-9

Aunque vivamos o muramos, somos del Señor.

Mateo 18, 21-35

Perdona setenta veces siete.

En casa con **Fe**

Conversa

Aquí tienes algunas preguntas de reflexión para ayudarte a tener **Grandes Conversaciones** con toda la familia.

Muestra con tu ejemplo estos cinco comportamientos para enseñar a tus hijos lo que es el perdón:

- **Sé humilde.** Jesús nos enseña que somos pecadores que le debemos más a Él que lo que cualquier persona podría debernos a nosotros. Por lo tanto, deja de lado la necesidad de tener razón, debes estar dispuesto a reconocer tus malas acciones y prepárate para decir "lo siento", incluso si sientes que la otra persona es culpable.
- **Elige el momento adecuado.** A veces necesitamos un poco de tiempo para que nuestras emociones se calmen. Date tiempo para ti mismo y para la otra persona, si lo necesitan.
- **Empieza lento.** Usa palabras suaves, muestra tu vulnerabilidad y sé consciente de tu tono de voz.
- **Dale un poco más de tiempo.** Es posible que la otra persona no reaccione bien al principio. Si dicen algo como "Bueno, lo que dijiste fue realmente malo", resiste la tentación de discutir. Escucha y prepárate para disculparte.
- **Diles que te preocupas.** Sé lo suficientemente humilde como para decirle a la otra persona que la relación es importante para ti y que deseas resolverlo.

Una de las mejores formas de enseñar a los niños sobre el perdón es en nuestras propias relaciones.

Si pueden observar cómo nos perdonamos unos a otros como padres, es muy probable que sigan nuestro ejemplo. Consulta la sección de Plática para ver un ejemplo de algunas técnicas útiles que enseña el terapeuta John Gottman para practicar el perdón en nuestras relaciones.

Por supuesto, siempre debemos recordar que Jesús nos llama a trabajar por la justicia en el presente (Mateo 6,33) así como nos llama a perdonar (Mateo 18,21) los pecados del pasado. Necesitamos alentar a nuestros hijos a cultivar relaciones con personas que los tratarán con amabilidad.

Además, debemos ser pacientes cuando enseñamos a nuestros hijos a perdonar. Las cosas que nos parecen triviales pueden parecer mucho más importantes para un niño. A veces puede ser útil decirles que pueden tomar la decisión de perdonar, incluso si todavía se sienten heridos o enojados. Cuando elegimos perdonar a otra persona, incluso si no nos gusta la idea, esa decisión de perdonar nos permitirá experimentar la paz.

¿Está tu familia necesitando un poco de calma?

Cómo encontrar la calma en medio de la tormenta Maneras prácticas de encontrar la paz en casa Jueves, 24 de septiembre de 2020 a las 7 pm

Un webinar sobre cómo crear una vida de hogar más tranquila y sensata. Por el momento solo se ofrecerá en inglés, pero esperamos poder ofrecerla en español muy pronto.

Para más información, [hacer clic aquí](#).

Para más recursos, visítanos online en:

<https://marriagefamilylife.seattlearchdiocese.org/athomewithfaith>