



UCA  
Imf

Instituto para el matrimonio y la familia

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA



# En Modo Familia



Año 2 - N° 6

junio 2024

# Editorial

**La familia es un refugio de esperanza en tiempos de incertidumbre, un ancla que nos mantiene firmes cuando los vientos soplan con fuerza.**

La vitalidad familiar es posible gracias a los vínculos que se establecen entre sus miembros, si esos vínculos gozan de estabilidad, reciprocidad, se nutren con una buena comunicación, se forjan con alegría, esperanza y perseverancia. Y es bueno recordar que las relaciones propias en una familia, tales como las de los cónyuges, las de padres e hijos, hermanos, abuelos y nietos, primos, tíos y sobrinos, nacen de una primera unión entre dos personas que deciden abismarse a la aventura del matrimonio para la generación de la vida.

Sin embargo, también es crucial reconocer los desafíos que enfrenta la familia. Es necesario considerar alternativas para mejorar la organización entre el trabajo y la vida familiar, el acceso a la educación y la salud, y afrontar y detener la presión del entorno cultural y legislativo, que pueden quebrantar los cimientos de cualquier sociedad, cuando no se fundan en un orden natural que contribuya a un verdadero bien común.

Frente a la cultura de lo provisorio, de la incertidumbre, del quizás, necesitamos volver a hacer que nuestras casas se conviertan en hogares en los que arda el fuego, la llama, de una familia viva. Hagamos que esa llama sea testimonio de vida que ayude a encender otros fuegos de vitalidad familiar. Cada uno desde su propia realidad familiar, con sus vicisitudes y sus grandes desafíos, sus dolores, errores y también las grandes alegrías que sólo son plenas cuando se comparten. ¡Renovemos el sí por la aventura del matrimonio y la familia!

**Coordinadora**  
Myriam Mitrece

**Asistente de redacción**  
María Elena Velarde

**Difusión**  
Alejandrina Laprida

**Equipo asesor**  
Instituto para el  
Matrimonio y la Familia

## Sumario

<b>Tips para matrimonios</b>	<b>2</b>
<b>Niños estresados</b>	<b>10</b>
<b>Sentirse amado o amar</b>	<b>16</b>
<b>Actividades</b>	<b>19</b>

Esta imagen del vino—tomada del relato evangélico de las Bodas de Caná— es sin lugar a dudas algo alentador. Contribuye además, a despejar el horizonte de preocupaciones por desajustes que puedan aparecer al principio del camino matrimonial.

Al detenernos un momento a reflexionar, descubrimos que es comprensible que así suceda: si nuestro amor es verdadero y “luchamos” día a día por acrecentarlo, el entendimiento mutuo, el encuentro entre los dos, irá mejorando a medida que pasan los años.

En el matrimonio se inicia la vida en común de dos personas no sólo distintas, sino también que traen de partida la fundamental diferencia de la condición sexuada. Todo esto, indudablemente, conlleva mucho por ajustar. Resulta clave, por ello, aprender a ver cada vez más la realidad desde la mirada del otro, tantas veces diferente de la propia. ¡Cuántos conflictos o desencuentros podrían evitarse si, en lugar de “atrincherarse” cada uno en lo suyo, intentáramos de verdad mirar también el punto de desacuerdo desde los ojos del otro!



## El mejor vino viene al final

Si con el paso del tiempo el amor se va afirmando y acrecentando, nos iremos conociendo más, podremos ir limando asperezas y lograr paulatinamente un encuentro más hondo entre ambos. El “vino irá mejorando con el correr de los años”.



Es muy frecuente hoy identificar el amor con “lo que sentimos”. En ciertas ocasiones, más reductivamente aún, se identifica con la mera atracción física. Sin embargo, los sentimientos tienen altibajos que no dependen de nosotros. Más inestable todavía es la atracción física. Si el amor se asentara solo en ellos, escaparía totalmente de nuestras manos y sería imposible un compromiso.

Pero, felizmente, el amor implica atracción física y sentimientos, pero no se reduce a estos. Arraiga en nuestra voluntad y por eso pone en juego una decisión libre: la búsqueda del bien del otro, entregándole lo mejor, nuestra persona entera. En este sentido, entonces, el amor se halla “en nuestras manos”, es voluntario, depende de nuestra libertad, más allá de los altibajos emotivos, de la mayor o menor atracción que circunstancialmente podamos “sentir” por el otro.

Y desde nuestra libertad podemos ir cultivando y nutriendo el amor mutuo.

Este, sin lugar a dudas, es lo mejor para los dos, lo que más expande nuestro corazón. Sin embargo... descubrimos que es difícil amar bien: el amor está “herido”. Tendemos a centrarnos en nosotros mismos, a convertir nuestro yo en el punto de referencia, en lugar de ponerlo en el otro, en sus intereses, en definitiva, en su verdadero bien. Olvidamos fácilmente que la felicidad se alcanza cuando no la buscamos y nos entregamos de verdad. Por ello, no es una insensatez, como podría parecer inicialmente, hablar del amor como “tarea”. Julián Marías se refiere a este tema con toda claridad: “Cuando niego que el amor sea un sentimiento, lo que me parece grave error, quizás el más difundido, no niego la importancia enorme de los sentimientos, incluso de los amorosos, que acompañan al amor y son algo así como el séquito de su realidad misma, que acontece en los niveles más hondos”.\*

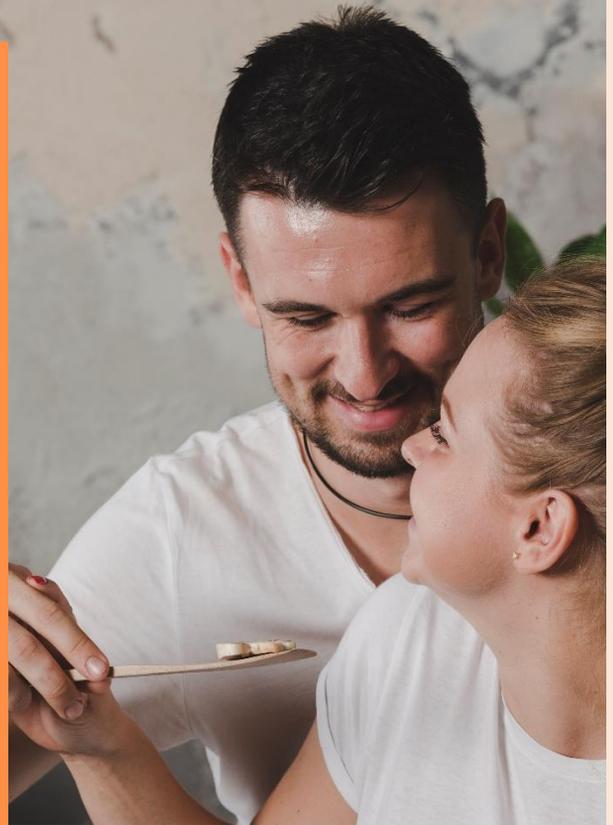
## El amor no es solo un sentimiento, es también una “tarea”



*\*Marías, Julián: La educación sentimental, Madrid, Alianza Editorial, 1992, pág. 26).*

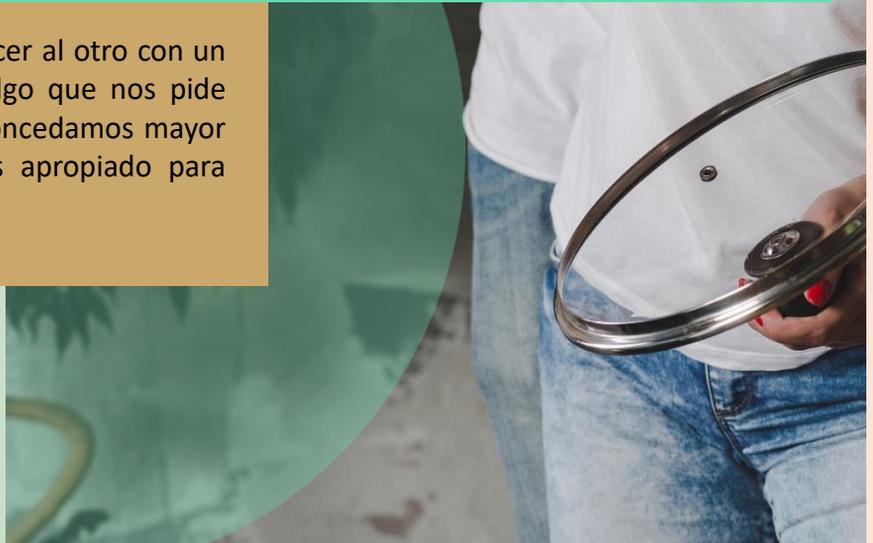
El cultivo del amor se da de un modo particular en los pequeños gestos. Estos, con frecuencia, son más elocuentes que las palabras, y a través de ellos, se va manifestando nuestro amor. Con gestos expresamos el interés, la atención que ponemos en el otro y nuestro deseo de procurar su bien. ¡Cuántas veces un desencuentro, un choque o conflicto entre ambos, puede suavizarse con un gesto, con el cual expresamos nuestra disposición para volver a encontrarnos nuevamente!

Estos gestos pueden ser un lenguaje muy oportuno después de un mal momento. A menudo, procurar resolver este tipo de situaciones en forma inmediata y con palabras trae nuevamente al horizonte la irritación anterior, no desaparecida del todo todavía, y arruina nuestras buenas intenciones.



## El valor de los pequeños gestos

Buscar, en cambio, complacer al otro con un pequeño detalle –por ejemplo, algo que nos pide con frecuencia sin lograr que le concedamos mayor importancia– puede resultar más apropiado para borrar la molestia anterior.



Al expresar nuestro consentimiento matrimonial, cada uno de nosotros le dijo al otro: “Yo te recibo a ti”. No dijimos: “recibo esto sí, pero aquello que no me gusta, lo dejo de lado”. Por el contrario, hemos acogido al otro enteramente, lo hemos recibido en toda su realidad.



## “Yo te recibo a ti”: aceptación plena del otro

Sucede a menudo que, una vez pasado el enamoramiento inicial que todo lo tiñe de rosa, los defectos del otro cobran mayor relevancia y comienzan a molestarnos. Es importante, entonces, recordar esas palabras decisivas del consentimiento matrimonial que nos han convertido en marido y mujer. Y es el momento de “soportar” al otro, no en el sentido de “aguantar” que tiene este término, sino en su mejor significado: el de ser sostén, conscientes de que él padece más que nadie sus propios defectos. Con ellos se aleja de su verdadero yo, que reside más bien en lo bueno que Dios ha sembrado en él, en sus “talentos”. Podemos ser soporte, por ejemplo, ayudándolo a descubrir “su verdadero nombre” del cual sus capacidades no son más que distintos aspectos. Y así, apoyándose en ellas, potenciándolas, el otro podrá ir limando esos defectos que a nosotros nos molestan, pero que sin duda –aunque a veces no tenga demasiada conciencia de ello– han de dolerle más a él. Esta mirada frente a las debilidades del otro, en lugar de considerar cuánto nos perturban estas a nosotros, nos ayuda a ponernos en su lugar.

Nos referimos aquí a unas maravillosas palabras de Alice von Hildebrandt en *Cartas a una recién casada*: “Cuando te enamoraste de Michael [...] tu amor [...] te proporcionó una percepción de su verdadero ser, lo que está llamado a ser en el más profundo sentido de la palabra. Descubriste su ‘nombre secreto’” (al que me refiero en el texto como su “verdadero nombre”)\*.

Este nombre es captado con más facilidad y hondura por quien nos ama de veras. El amor que nos tenemos a nosotros mismos es con frecuencia, desordenado y por ende, nubla nuestra mirada. En la mirada del otro, en cambio, descubrimos mejor quiénes somos y nos sentimos llamados a ser plenamente aquello que, gracias al otro, hemos descubierto.

\* Citado por Melendo, Tomás y Millán, Lourdes: *Asegurar el amor antes y durante todo el matrimonio*, Madrid, Rialp, 2005, pág. 164.

## Gratuidad, no “trueque”

Otro punto importante es no plantear nuestro vínculo –como ocurre comúnmente en la actualidad– a modo de “trueque”. ¿A qué nos referimos con este término? Hoy, con frecuencia, la presión “machacona” de la “cultura de los derechos” lleva a desviar la mirada del otro para centrarla en mí, en “lo que a mí me compete”, en “lo que debo exigir”, en “lo que a mí me corresponde”. Esto, llevado al vínculo matrimonial, lo convierte en un trueque, en el que se delimitan “con regla” los derechos de cada uno y lo que al otro le corresponde, a cambio de lo que hemos hecho por él.



*\* Luciani, Albino: “Carta a Penélope: En la prosperidad y en la desgracia”, en Ilustrísimos Señores, Madrid, BAC, 1978, pág. 70.*

Nos encontramos así en las antípodas del amor verdadero, caracterizado por la gratuidad: yo te doy o, mejor, me doy, porque te quiero, porque me interesas tú, no lo que pueda obtener a cambio de lo que te doy.

En una obra conmovedora, en la que “escribe cartas” a distintos personajes de la historia, el entrañable Juan Pablo I sostiene con humor que, a veces, nos puede tocar tener el “monopolio de la paciencia”. Y es verdad. El amor puede requerir –en un momento de debilidad del otro, en una crisis que está atravesando o en alguna otra circunstancia– que nos toque, transitoria o más definitivamente, “tener un monopolio” que no siempre no es el que desearíamos.

Si no fuera así y el matrimonio se planteara en términos de “estricto intercambio”, no podría subsistir frente a la adversidad o la enfermedad que pueden golpear a un cónyuge de modo especial y que requieren del otro –por un tiempo o indefinidamente– una mayor entrega, que no se corresponde “con regla” a lo que el otro da. “Las disputas y discrepancias constituyen el cuarto obstáculo de la vida conyugal. Aún los mejores esposos tienen sus momentos de cansancio y de mal humor [...] Lo importante es que el nerviosismo de él y el de ella no coincidan y se superpongan, porque entonces se produce un cortocircuito [...] Lo justo sería que –si no pueden evitarse los malos momentos– cada uno de los cónyuges tuviese por turno riguroso sus días de malhumor. Por desgracia, sucede a veces, que uno de los dos detenta el monopolio. En tal caso [...], al otro no le queda más remedio que armarse de valor y tratar de tener ¡el monopolio de la paciencia!”\*

Henri Caffarel, en una obra sobre el matrimonio, propone algo que en un primer momento nos desconcierta: “el deber de sentarse”. ¿Qué significa este “deber”? Es un sabio consejo que sugiere que marido y mujer se encuentren periódicamente, a solas, fuera del ámbito de todos los días. Sin intenciones, sin objetivos, más que el expresar uno frente al otro lo que guardan en su interior, en particular, lo referido al vínculo matrimonial: los gozos y dolores que a veces el otro puede causarnos. El ritmo diario impide a menudo que nos comuniquemos aquello que más nos enriquece y fortalece del otro; lo damos por sentado y ya no le prestamos atención.

Por otra parte, es frecuente también, que los aspectos negativos se acumulen. Si no se expresan en un contexto adecuado –como, por ejemplo, el sugerido por Caffarel–, “estallan” en la circunstancia más inoportuna.

Este ámbito, asimismo, puede ser una ocasión para evaluar de tanto en tanto, cómo va nuestro proyecto matrimonial y qué podemos hacer juntos en el futuro para aproximarnos más a él.\*

## El “deber de sentarse”

\* *Caffarel, Henri: Sobre el amor y la gracia, Madrid, Euramérica, 1958, pág. 23.*



El entendimiento mutuo en este aspecto, como sucede en otros órdenes de nuestra persona, requiere un ajuste y puede suceder que este no se logre inicialmente. Varón y mujer son distintos también en el modo de vivir la sexualidad. El varón suele ser más impulsivo y vive la sexualidad más desvinculadamente del resto de su vida que la mujer. Sus tiempos son diferentes a los de ella. La mujer, en cambio, la vive más integradamente. Por eso, los momentos previos de preparación, el marco, las circunstancias en las que se da el encuentro, tienen más importancia para ella. La mujer puede contribuir en gran medida, entonces, a vivir la sexualidad de un modo plenamente personal.

Por otra parte, la clave de la concordancia en este aspecto no pasa ciertamente por adquirir “nuevas técnicas de hacer el amor”.

Reside, más bien, en una actitud de mayor atención al otro, en un deseo de complacerlo. Radica, en definitiva, en crecer en el amor. En esa búsqueda de ajuste, la atención con facilidad puede salirse de foco y centrarse exclusivamente en el mayor o menor placer alcanzado. Si así sucede, el significado profundo de la unión se desvirtúa, pues centrarse en el placer es hacerlo en el yo, en cuánto obtengo del otro. Implica, en definitiva, distorsionar su sentido de entrega.

El verdadero encuentro entre los dos no depende, como dijimos, de “técnicas de placer”, que propone hoy cualquier revista femenina. Se juega, más bien, en estar más atento al otro para descubrir sus caminos, sus peculiaridades. Podremos así ir mejorando nuestra unión y alcanzaremos también la gratificación física que erróneamente buscábamos en forma inmediata.

Es bueno recordar aquí que la felicidad en todos sus órdenes –desde el más elevado hasta su expresión más orgánica– es un “corolario”, un “premio”, que alcanzamos cuando no la buscamos, sino, por el contrario, cuando nos olvidamos de nosotros y nos focalizamos más en el otro.\*

## La unión sexual: otro aprendizaje de encuentro mutuo

*\*V. Frankl señala al respecto: “El placer no puede intentarse como fin último [...] solo llega a producirse [...] cuando no es directamente buscado [...] cuanto más se busca el placer en sí, más se pierde”. Citado por Melendo, T. en La paradoja de la felicidad humana.*



# “En tus manos están mis azares”

Quisiéramos referirnos a las palabras de un salmo\* que encabezan esta última sugerencia recurriendo a un simple refrán, que expresa una gran y equilibrada sabiduría de vida: a Dios rogando y con el mazo dando. Las propuestas mencionadas anteriormente se han referido a lo expresado en su segunda parte: con el mazo dando. Apuntan a lo que hemos de poner de nuestra parte para afianzar y acrecentar el matrimonio.

Felizmente, esto no es lo único en lo que se apoya la vida conyugal. Es sostenida también por Aquel que es Amor y, a la vez, el principal “interesado” en que triunfe nuestro amor. Contar con este punto de referencia y saber que no estamos solos proporcionan una invaluable ayuda en momentos difíciles de convivencia matrimonial. Después de poner todo de nuestra parte, poder descansar en Él –diciéndole con frecuencia “no abandones la obra de tus manos”\*\*– posibilita, más allá de las dificultades, alcanzar un trasfondo de paz, fundamental para sobrellevarlas.

Por ello, este último punto, quizás, equivale en importancia a la suma de todos los anteriores y permite lograr el equilibrio –expresado en el refrán inicial– en nuestra actitud de fondo frente al matrimonio. Puede contribuir a vivirlo, por ejemplo, el tener en el corazón breves oraciones o algún pasaje bíblico de particular relevancia para nosotros, con los cuales expresar a lo largo del día nuestra confianza inquebrantable en que en “sus manos descansan nuestros azares”. \*



**Por: Lic. Josefina Perriax de Videla.**  
**Del libro: La familia hoy. Nuevos desafíos.**  
**EDUCA, 2012.**

\*Salmo 30

\*\*Salmo 137

Entrevista:

# Niños estresados\*

**¿Es cierto que hoy aparecen cada día más niños estresados?**

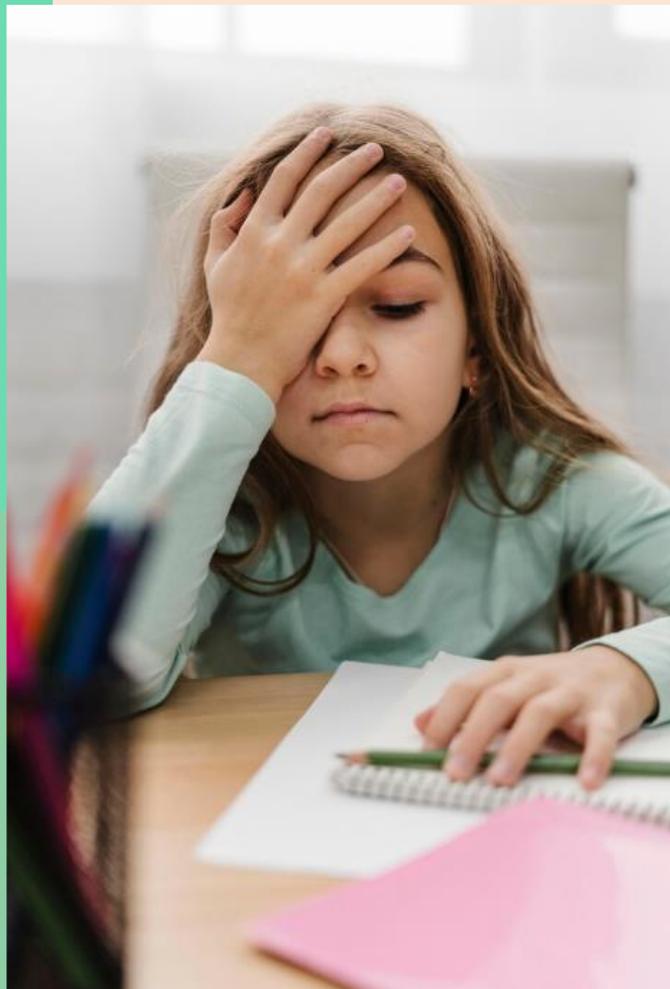
Cuando mencionamos la palabra estrés, se nos viene a la mente la imagen de un adulto tapado de trabajo, o desbordado de tareas y problemas de distinta índole. Sin embargo, el estrés no es solo cosa de adultos, y en la actualidad son muchos más los niños que lo padecen de lo que nos gustaría.

Las agendas de los niños se van llenando, y están también cargadas de compromisos y actividades.

Es cierto que la infancia es el mejor momento de la vida para aprender cosas nuevas, ya que el cerebro en formación es más receptivo a los distintos idiomas y disciplinas. Pero también es cierto que actualmente la jornada escolar es mucho más larga e intensa que antes, y ese cerebro tan receptivo, también necesita momentos de descanso y de regeneración celular para poder seguir adelante.

Es por esa razón que en el nivel inicial e incluso en los primeros grados de la escuela primaria las actividades tienen un tiempo de duración limitada, intercaladas con pausas o momentos lúdicos.

La energía física de los más chicos también es limitada.



***\*Mercedes Gontán es abogada y orientadora familiar***



“Claro que queremos que aprovechen para hacer ese deporte o esa clase de baile que tanto les gusta, pero todo a su tiempo y medida”.

### ¿Cuáles son las razones por las que un niño puede padecer stress?

#### 1) La hiperactividad

Como mencionábamos antes, las agendas abultadas, la catarsis de actividades extracurriculares, el poco tiempo de descanso, es un combo explosivo que termina con personitas muy sobrepasadas y estresadas.

Claro que queremos que aprovechen para hacer ese deporte o esa clase de baile que tanto les gusta, pero todo a su tiempo y medida.

Si las jornadas escolares son muy extensas, los niños física, emocional y cognitivamente no tienen resto para tener todos los días actividades extras. Todos necesitamos llegar a casa, sacarnos los zapatos y relajarnos en algún momento del día. También nuestros hijos. Ellos además, necesitan tiempo de esparcimiento libre, sin reglas ni horarios, en su casa, en su cuarto con sus juguetes. Se llama juego libre y simbólico, y lamentablemente cada vez existe menos. Lo hemos ido llenando de pantallas y actividades extras que los niños no necesitaban en un principio.

#### 2) Nuestro propio estrés

Infinitas son las causas por la que los adultos vivimos estresados, problemas económicos, laborales, familiares. A veces se vuelve muy difícil no trasladarle este estado de nerviosismo y apuro constante a los más chiquitos, pero vale la pena intentar frenar el ritmo vertiginoso y acelerado. De esta manera, en vez de que ellos absorban nuestro estrés, podremos contagiarnos de su tranquilidad, de su alegría, de su inocencia, de su risa.

Desde ya que los problemas seguirán estando, pero los momentos con nuestros hijos nos darán el combustible y la energía necesarios para afrontarlos.

Muchas veces nos encontramos con padres preocupados por “calmar” a sus hijos, cuando en realidad su propio estado está muy alejado de la calma. *Keep calm...* frase que aparece en letreros tipo mantra, y que los padres insisten en aplicar a sus hijos, pero muchas veces sin antes pasarla por ellos mismos.

El clásico ejemplo de la máscara de oxígeno en el avión. Primero nos ponemos la máscara para oxigenarnos y después ayudamos a los niños.

Intentamos entonces bucear las estrategias para manejar nuestro propio stress y después seguimos con los pequeños.

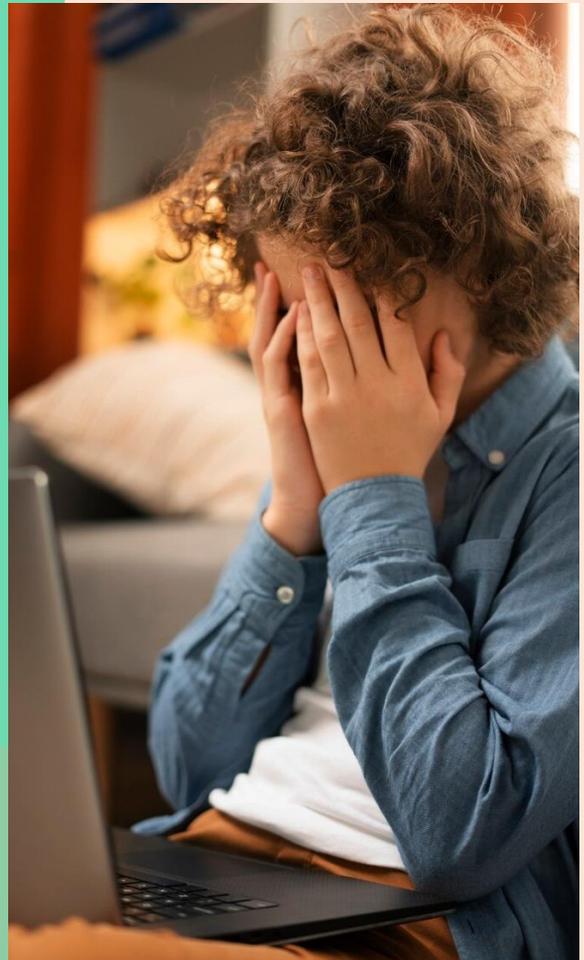
### 3) La sobreexposición a las pantallas.

Ya conversamos en otras oportunidades sobre el tema de las pantallas, pero lo cierto es que cada día son más frecuentes las consultas de padres preocupados porque sus hijos “no pueden largar las pantallas”. Las consecuencias de la sobreexposición son de lo más variadas.

La neurociencia nos muestra como impactan directamente en su cerebro, y a través de los chorros de dopamina y otras hormonas los mantienen en un estado de alerta permanente, de sobreestimulación que deviene en stress y ansiedad incontrolables.

Asimismo, se les dificulta tener un buen descanso, tan necesario a toda edad pero sobre todo en los tiempos de desarrollo cognitivo y emocional.

Paradójicamente, los padres solemos darles el celular o la Tablet “para que se tranquilicen”; pero nos encontramos con que al momento de sacárselos, el berrinche se vuelve más grande y aparece la tormenta después de la “calma”.



“Muchas veces nos encontramos con padres preocupados por “calmar” a sus hijos, cuando en realidad su propio estado está muy alejado de la calma”.

“Nos cuesta a veces también a los padres no caer en la sobreprotección, que busca impedir que los chicos pasen por situaciones estresantes, y esto es una utopía inalcanzable”

#### 4) Otros motivos:

Desde ya que puede haber motivos externos que provoquen estrés en los pequeños, y como adultos, tendremos que estar ahí cerca para ayudarlos a detectarlos.

Problemas en la escuela, con sus amigos, alguna situación familiar, enfermedad, etc.

Ante cualquiera de estas situaciones difíciles, el primer consejo es darles lugar para hablar, para expresar lo que sienten, validando sus emociones.

Muchas veces una pelea con un amigo en el colegio puede impactar en el chico y generarle angustia y preocupación, y si como adultos nos burlamos de esta situación o la minimizamos, no estamos ayudándolos a elaborarla, a atravesarla.

Los exámenes suelen ser también motivo de stress para los niños, y más aún post pandemia, volver a enfrentarse a la situación de dar lección puede tener una dosis extra de desafío.

En este caso ayudarlos a repasar, hacer *role playing* de la situación, desdramatizar.

Hay cada vez más libros, cuentos, recursos, que tratan el tema de la gestión de emociones. Leí hace poco un cuento que publicó este año el español Alberto Soler que se llama “Tengo un nudo en la barriga”. Es un cuento sobre la ansiedad infantil. Muy interesante, de manera clara y sencilla describe esa sensación tan única e inexplicable que es ese stress o nudo en la barriga.

Podemos apoyarnos en este tipo de recursos, para tener herramientas para acompañarlos mejor.

Nos cuesta a veces también a los padres no caer en la sobreprotección, que busca impedir que los chicos pasen por situaciones estresantes, y esto es una utopía inalcanzable. Situaciones complejas, imprevistos, van a aparecer a lo largo de su vida.



Es nuestro desafío educarlos para atravesar esas pequeñas frustraciones y no quedarse en el intento. Encontrar en ellas una oportunidad para crecer.

Cambiando de tema y hablando de stress, ¿Qué son *los fidget toys* tan famosos? ¿Sirven para desestresarse?

Les comparto una anécdota que me relató una mamá los otros días: Mili (5 años) se para en el medio de la calle y le señala a su mamá algo en una vidriera al grito de “Esa es la que yo quiero”. Pero no se trata de un juguete cualquiera, sino de la famosa pelotita antiestrés, que todas sus compañeritas de preescolar tienen. Ante la insistencia de la chiquita, la mamá finalmente accede a comprársela. Cuando llegan a casa, contenta la chiquita saca del paquete el chiche nuevo y se lo muestra a su abuela. “¿Qué es eso?”, pregunta desorientada la señora. “Es una *stressball* abuela, la uso para tranquilizarme, porque yo estoy muy estresada”, responde con naturalidad la pequeña Mili.

Los conocidos como *fidget toys*, son juguetes de bolsillo, que fueron pensados especialmente para aquellos niños que necesitaban mejorar su concentración y regular su ansiedad. Por su portabilidad y pequeños movimientos continuos, pueden ser fácilmente transportados y ayudan mucho a la autorregulación. Lo cierto es que cada día se han vuelto más populares entre todos los niños. *Spinner*, pelotas, *pop it*, en todas sus formas y colores.

No hay ningún inconveniente con estos juguetes, que hasta pueden resultar divertidos y originales. Lo que llama la atención es la naturalidad con la que los niños y niñas afirman que los necesitan porque están estresados. Y sus padres asienten resignados.

Resulta interesante pensar por qué los niños de hoy están cada día más estresados. Y qué podemos hacer desde nuestro lugar de adultos para acompañarlos mejor.



“Los conocidos como *fidget toys*, son juguetes de bolsillo, que fueron pensados especialmente para aquellos niños que necesitaban mejorar su concentración y regular su ansiedad”.

“Recuperar la noción de tiempo libre. Esos momentos de verdadero ocio, en el sentido más profundo de la palabra, son los que nos dan el combustible necesario para enfrentar las situaciones de stress que se avecinan”.

¿y qué podemos hacer entonces para ayudar a los niños a gestionar el stress?

Recetas mágicas obviamente no existen. Pero podemos pensar juntos algunas pistas.

Aire libre, música, naturaleza, arte, juego libre, tiempo de calidad con padres, hermanos, abuelos, pueden ser algunas ideas.

Cuidar la exposición a las pantallas y el tiempo de descanso muy necesario como decíamos en esta etapa de crecimiento.

Recuperar la noción de tiempo libre. Esos momentos de verdadero ocio, en el sentido más profundo de la palabra, son los que nos dan el combustible necesario para enfrentar las situaciones de stress que se avecinan.

Pero sobre todo, creo que es importante que dejemos de naturalizar que los chicos nos digan que están estresados y pensemos en cómo podemos aportar nuestro granito de arena para que nuestros pequeños vivan plenos y felices.



Todas las personas, en lo más profundo de nuestro ser, llevamos dos ansias que podríamos definir como incontenibles. Estas son el ansia de amar y el ansia de ser amados. Ambas son el motor que mueve nuestra existencia. Y se encuentran ligadas tanto con nuestra felicidad terrena como con la eterna, dado que hemos sido creados... POR y PARA el AMOR. Esta aparente dicotomía que en realidad define la unicidad de cada persona, finalmente se transforma en la medida decisiva que marca toda nuestra vida. El amor, más que estar en, ES nuestra naturaleza y esto se debe a que cada uno de nosotros somos creación de Dios que es AMOR.

Es realmente extraordinario tomar conciencia que Dios nos ha hecho semejantes a Él y, sobre todo, semejantes a Él en el amor. Pues, aunque el amor sea principalmente expansivo, a su vez también es constitutivo a cada persona. Esta realidad establece el extraordinario valor de nuestra existencia: descubrir que, en definitiva, tanto vos como yo SOMOS AMOR.

...Si nuestra naturaleza es el Amor (pues de él venimos y hacia él nos orientamos) ... si oscilamos constantemente entre amar y ser amados ...si este dinamismo es el motor que mueve nuestra existencia. Entonces, ¿qué será mejor, sentirse amado o amar a los demás? ¿Será que estas ansias tan profundas compiten entre ellas, será que son contrarias y se enfrentan, o quizás sea que van paralelas por distintas sendas sin encontrar nunca un punto de intersección?

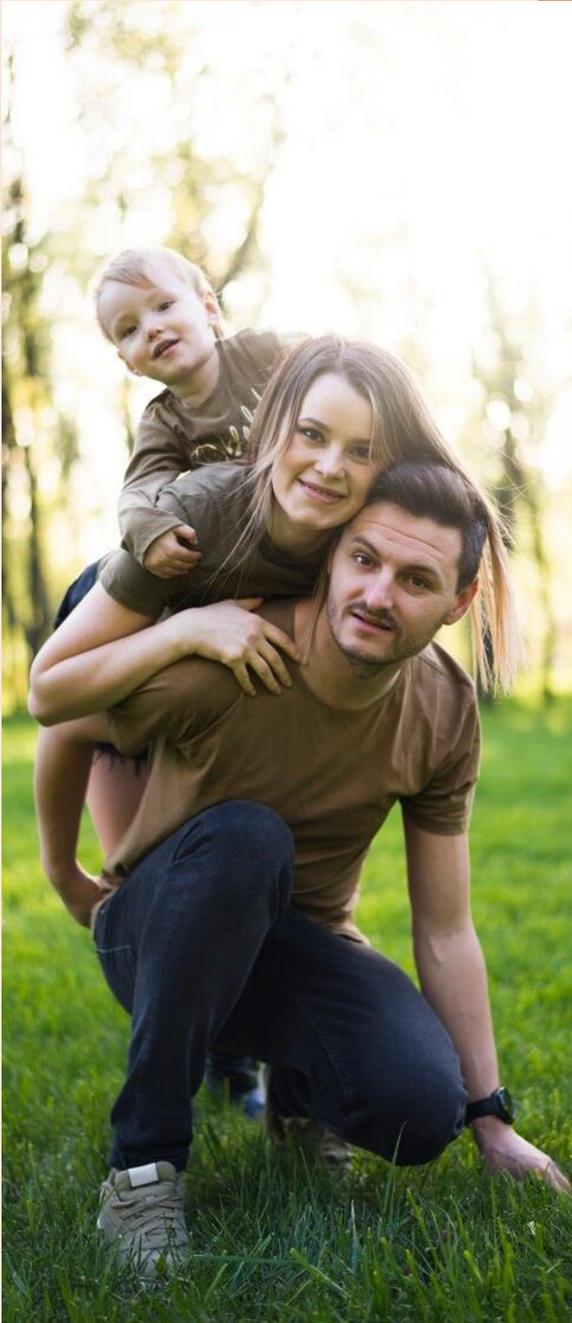
La respuesta es gratificante, muy lógica, sencilla y esperanzadora. Y el cómo pude recordarla tuvo un curioso punto de partida que enseguida paso a compartirles:

Hace unos días, navegando por Instagram, me llegó el *reel* de una chica que, a modo de anécdota, cuenta como en una misa cuando el sacerdote empezó su homilía preguntando: ¿qué es mejor, sentirse amado o amar a los demás?

Por: Lic. María Elena Velarde



**¿Qué es mejor,  
sentirse amado o  
amar a los  
demás?**



Ella de inmediato y con una seguridad inmutable “como católica” se respondió mentalmente “AMAR A LOS DEMÁS”, pero que enseguida se dio cuenta de su error cuando el Padre a continuación citó 1 Juan 4:19

Nosotros amamos porque Dios nos amó primero

Les confieso que en paralelo mientras miraba el video, cuando ella dijo “amar a los demás” de inmediato pensé “OBVIO” y luego, cuando relató la respuesta del padre, levanté las cejas y me dije “ah, claro ... era OBVIO”.

Se los comparto porque si bien la respuesta no me era desconocida, me di cuenta de que en la práctica no tengo presente la importancia de este primer paso fundamental a mi vida, que es el experimentar la certeza de ser amado incondicional e inconmensurablemente por DIOS.

Sólo en el encuentro personal con Cristo. En ese tú a tú sincero. Sólo en esa relación personal, puedo hacer carne ese amor y vivir plenamente el sentirme amado. Al experimentarlo, entonces todo cambia... No importan ya, los desamores pasados, porque cuando experimento de modo palpable que soy fruto del AMOR y que DIOS me ama. Cuando tengo la certeza que existo por su amor y que Él ama mi existencia, entonces mi pasado, mi presente y mi futuro se definen con un GRACIAS y cambia el panorama.

SENTIRME AMADO ME PERMITE AMAR AL OTRO EN PLENITUD a pesar de mis circunstancias. Es decir que para poder amar verdaderamente a los demás, es necesario partir de la experiencia propia de sentirse amado.

## En la voz de San Juan Pablo II

«El hombre no puede vivir sin amor... su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente...» (*Carta Encíclica Redemptor Hominis, 10*)

## En la voz del Papa Benedicto XVI

“Nosotros hemos conocido el amor que Dios nos tiene y hemos creído en él ...  
...No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida...” (*Carta Encíclica Deus caritas Est, 1*)

## En la voz del Papa Francisco

“Pero hay un amor más grande, que viene de Dios y se dirige a Dios, que nos empuja a amar a Dios, a convertirnos en sus amigos, y nos impulsa a amar al prójimo como Dios lo ama... Este amor, por causa de Cristo, nos lleva a donde humanamente no iríamos...” (*Audiencia General, Plaza san Pedro, 15 de mayo de 2024*)

Este es el mensaje de la iglesia, la respuesta esperanzadora para vos y para mí.

Finalmente te invito a mirar a tu familia. Permitite amarlos verdaderamente, y comprendé la importancia que tiene que cada uno se sienta amado de manera incondicional. Recordá que pequeños cambios logran enormes mejoras.

No perdamos tiempo, si te parece... empecemos hoy.



## Educación Integral de la Sexualidad

### Cursos:

- **ESI Aproximaciones para la Interpretación y Abordaje de los Núcleos de Aprendizaje Prioritario en la ESI** - Fecha de inicio: 13/08/2024
- **Capacitación para referentes y equipo ESI: Discernir para implementar buenas practicas** - Fecha de inicio: 16/09/2024

## Procreación y Fertilidad humana

### Cursos:

- **Formación de Agentes de Planificación Familiar Natural.** Modalidad virtual
- **Formación de instructores y promotores de Métodos Naturales. Nivel II.** Agosto a noviembre 2024

### Trayectos Formativos:

Módulos en modalidad virtual de un mes cada uno.

- **Métodos de Planificación Familiar Natural** – Fecha de inicio: 26/06/2024
- **Anticoncepción. Mecanismos de acción e implicancias** – Fecha de inicio: agosto 2024

### Jornada:

**Sobre Infertilidad y fertilización asistida** - Fecha: 9/09/2024

## Orientación y Formación Familiar

### Curso:

- **¿Cómo hacer una entrevista? Guía para el acompañante familiar** (Septiembre/ Octubre)

### Talleres

En instituciones educativas sobre las distintas temáticas de actualidad que atraviesan a la familia y al crecimiento de sus miembros

## Preparación para el Matrimonio

### Curso:

**Preparación Inmediata al Matrimonio** coorganizado con el Instituto de Espiritualidad y Acción pastoral. Modalidad online  
Siete encuentros con frecuencia Semanal – Inicia en septiembre.

## Acompañamiento Pastoral Posaborto

### Taller de Capacitación:

Acompañamiento Pastoral Posaborto - Proyecto Esperanza.  
Fechas: 05/06/2024 al 26/06/2024

## Gabinetes de atención personalizada

Para información y consultas sobre estos servicios, escribir a: [matrimonio\\_familia@uca.edu.ar](mailto:matrimonio_familia@uca.edu.ar), a nuestras redes y sitio web o al 0810 2200 -822 (internos 2827 / 2764)

- **Gabinete de Enseñanza de Reconocimiento de la Fertilidad y Métodos Naturales**

Para solicitar turno: [matrimonio\\_familia@uca.edu.ar](mailto:matrimonio_familia@uca.edu.ar) o [centrodemetodosnaturales@gmail.com](mailto:centrodemetodosnaturales@gmail.com)  
Las consultas se realizan en forma presencial o virtual.

- **Gabinete de Acompañamiento y Orientación Familiar**

Solicitar entrevista y turnos a: [matrimonio\\_familia@uca.edu.ar](mailto:matrimonio_familia@uca.edu.ar)

- **Acompañamiento Pastoral Posaborto**

Para turnos y consultas escribir por WhatsApp o llamar al Centro de derivación 011 15 6507 5843 o enviar mail a [proyectoesperanza.ar@gmail.com](mailto:proyectoesperanza.ar@gmail.com)



## Nuestras redes



[Instituto Matrimonio y Familia](https://www.facebook.com/instituto.matrimonio.y.familia)



[@ucamatrimonioyfamilia](https://www.instagram.com/ucamatrimonioyfamilia)



[www.uca.edu.ar/imf](http://www.uca.edu.ar/imf)