



# Navegando con fe el coronavirus con sus hijos

POR PAUL CANAVESE Y ANN NAFFZIGER

Si usted se parece a nosotros, la situación del coronavirus le ha dado una fuerte sacudida. Repentinamente, nuestras hijas están fuera de la escuela, de los deportes organizados y de otras actividades. Mientras tanto, tratamos de responder a sus preguntas difíciles, de mantener nuestra cocina abastecida y de hacer malabarismos trabajando desde la casa. Es muy posible que tengan mayores desafíos que nosotros, como perder el trabajo, luchar para encontrar cuidado para los niños, o lidiar con la enfermedad usted mismo.

Ciertamente no tenemos todas las respuestas sobre cómo navegar en este momento difícil, pero sí queremos compartir algo de sabiduría e ideas que hemos recibido de otros, en gran parte de nuestra tradición de fe católica. Ésta no es la primera vez que personas de fe se enfrentan a una crisis, y no será la última. Necesitamos recordar que tenemos a Dios y que nos tenemos a unos a otros para sostenernos en los momentos difíciles.

## Un fundamento de fe

Una crisis como ésta puede hacer que padres e hijos tengan miedo, confusión y desorientación. Las personas que encontramos en la Biblia vivían casi constantemente en crisis, preocupadas por su supervivencia, por lo cual quizás no sea muy sorprendente que la instrucción más frecuente de Dios en las Escrituras sea que no tengamos miedo. El miedo puede llamar nuestra atención y enfocarnos, pero a menudo también nos lleva por mal camino.

A medida que se desarrolló la pandemia del coronavirus, nosotros dos nos dimos cuenta de cómo nuestras hijas nos buscan no solo para obtener información, sino también para obtener orientación sobre cómo responder y sobre cuán preocupadas deberían estar. Como de costumbre, nuestras acciones hablan con aún más fuerza que nuestras palabras.

Nuestra fe puede mantenernos en el camino, incluso cuando el estrés y la ansiedad nos empujan en otras direcciones. Confiamos en un Dios que se preocupa por todos y nos insta a hacer lo mismo. Creemos en un Dios que se convirtió en uno de nosotros para poder amarnos mejor y para comprender nuestro propio miedo y dolor. Seguimos a un Dios que nos pide que amemos a nuestro prójimo así como nos amamos a nosotros mismos, incluso cuando es difícil o inconveniente. Nuestra fe nos guía a no solo cuidar-

nos a nosotros mismos, sino también a priorizar las necesidades de los demás, especialmente de los más necesitados.

## Lo que los niños necesitan saber

Es importante tranquilizar a los niños, reconocer sus miedos y comunicar lo que creemos desde una perspectiva de fe. Aquí hay algunas pautas sobre cómo abordar la conversación:

- **Manténgase con la verdad.** No engañe a su hijo, no transmita rumores, ni haga promesas que no pueda cumplir. No les diga que ellos (o usted, o la abuela) no contraerán el COVID-19. En cambio, explíquelo que muy pocos niños tienen síntomas severos, que muy pocas personas se enferman gravemente y que hay ayuda médica para quienes lo necesitan.
- **Manténgalo apropiado para su edad.** Comparta solo lo que es útil para su hijo según su nivel de desarrollo. Ir más allá de eso lo confundirá. El hecho de que usted esté preocupado por aspectos particulares de la crisis no significa que tenga que compartirlos con su hijo.
- **Manténgalo simple.** En general, deje que su hijo guíe la conversación con sus propias preguntas y preocupaciones. No ofrezca demasiada información ni intente abarcarlo todo. Debido a que la crisis está afectando todos los aspectos de la vida y hay noticias nuevas constantemente, puede ser fácil hablar de eso todo el tiempo y durante las comidas familiares, pero esto puede hacer que nuestros hijos se sientan ansiosos.

## Deteniendo la propagación

Es nuestra responsabilidad no solo para mantener a salvo a su hijo, sino también a miembros de su familia, amigos y aquellos que estén en mayor riesgo en su comunidad. Aún aquellas personas que no hayan manifestado síntomas podrían transmitir el virus, incluso los niños. Dé el ejemplo siguiendo estas reglas usted mismo y asegúrese de que sus hijos sepan que las reglas *no* son opcionales:

- **Lávese las manos vigorosamente** durante al menos 20 segundos (sugiera que canten parte de una canción que les guste

y que no se detengan hasta que termine). ¡Muéstreles cómo hacerlo!

- **Evite tocarse la cara.**
- **Tosa o estornude en su codo** o en un pañuelo desechable.
- **Quédese en casa si se enferma.**

## Espacio para respirar

Ya de por sí tendemos a empaquetar nuestros horarios con trabajo, crianza de los niños, y otras responsabilidades. El coronavirus aumenta esta presión.

Nuestra tradición de fe tiene un control en contra de esto llamado el sábado. Se trata de tomar un descanso, de darnos un tiempo para nosotros mismos y de separar un tiempo para Dios para que así nos podamos refrescar espiritualmente, descansar físicamente y renovar emocionalmente para hacer el trabajo que debemos hacer. Necesitamos espacio para respirar, para mantenernos saludables y centrados.

Hay mucho trabajo nuevo debido a esta crisis, desde mantenernos informados hasta hacer malabares con tantos cambios. Necesitamos hacer bien este trabajo, pero también necesitamos descansar de ello. Si nos encontramos constantemente obsesionados con las últimas noticias y publicaciones en las redes sociales, entonces es posible que necesitemos descansos para no consumirnos completamente.

Hay muchas maneras de tomar un descanso sabático. Dos formas importantes de pasar este tiempo son asistiendo a la misa dominical y participando en la oración (a lo cual regresaremos). Pero también es posible que necesite ejercitar, escribir un diario, pasear a su perro, o tocar música. Tal vez necesite acurrucarse y leer con sus hijos un poco más. Necesitamos reponer nuestros espíritus durante este tiempo para que podamos estar más presentes el uno al otro y a los movimientos del Espíritu Santo.

Incluso nuestros hijos se sobrecargan en nuestra cultura, entre la escuela, los deportes organizados y otras actividades extracurriculares. Por lo tanto, ésta puede ser una buena oportunidad para ayudarlos a aprovechar y a apreciar el tiempo libre no estructurado. Considere cómo continuar con esta práctica después de que pase la crisis.

## Oración

Si la oración no es una parte habitual de su rutina o de la de su familia, ¡éste es un buen momento para comenzar! Si es posible, reserve un momento de tranquilidad para estar con Dios, y no se olvide de pasar parte de ese tiempo escuchando.

Como familia, pueden comenzar sus comidas con un rezo sencillo por todos los afectados por la crisis en todo el mundo y en su comunidad. Haga que todos en la mesa digan un “Gracias” y un “Orar por”, como en “Estoy agradecido por mi gatito / estas albóndigas / mi balón de fútbol” y “Quiero orar por todos los que están ayudando a personas enfermas / abuela y abuelo / mis amigos que también están reclusos en sus casas.”

## Iglesia Doméstica

Se han cancelado las misas y las clases de educación religiosa en muchas parroquias, lo que nos da un desafío adicional como personas de fe. Sin embargo, es igualmente importante (de hecho, *más* importante) que las familias participen en adorar a Dios los domingos.

Nuestra tradición llama a cada familia una “iglesia doméstica”, como si fuera una pequeña parroquia, donde rezamos, enseñamos la fe y la vivimos. Quizás esta ocasión sea una bendición disfrazada para ayudarnos a abrazar esta realidad. Si no puede ir a misa en persona, aquí hay algunas alternativas:

- Busque transmisiones en vivo de misas en línea. Por ejemplo, la Diócesis de San José tiene una lista con múltiples opciones en español en: <https://www.dsj.org/vlog/live-stream-video-mass-list/>
- Lean juntos las lecturas de la misa (se encuentran en <http://www.usccb.org>) y comenten lo que significan para ustedes.
- Si tiene niños pequeños, es posible que necesite una opción más simple. Podría comenzar y terminar con la Señal de la Cruz y quizás con una canción que su hijo conozca bien. Lea uno o más pasajes de una historia de la Biblia, y luego comenten sobre lo que leyeron.

Esté atento a las directrices e instrumentos de los líderes de su parroquia sobre cómo compartir la fe con sus hijos en casa.

## Sirviendo a otros

Es natural preguntar: “¿Dónde está Dios en todo esto?” Como nos recuerda Mateo 25, Cristo está presente en los necesitados (los hambrientos, los sedientos, los extraños, los encarcelados, etc.). Es nuestro trabajo el cumplir con la voluntad de Dios en el mundo para mejorar las cosas. Siempre debemos mirar más allá de nosotros mismos para servir a nuestro prójimo. Consideren, como familia, cómo poder llegar a quienes más lo necesitan. Por ejemplo:

- Haga encargos o compras a vecinos que se quedan en sus casas por tener un riesgo mayor.
- Llame a miembros mayores de la familia, feligreses u otros amigos que estén aislados y solitarios.
- Apoye a las pequeñas empresas que luchan con pérdidas comerciales. Es posible que usted pueda comprar certificados de regalo para darles el efectivo que ellos ahora necesitan.

*¡Que el Señor te bendiga y te proteja!*

*¡Que el Señor te mire con agrado y te muestre su bondad!*

*¡Que el Señor te mire con amor y te conceda la paz!*

—Números 6:24-26



A Growing Up Catholic ministry. Copyright ©2020 Paul Canavese & Ann Naffziger. Published by The Pastoral Center / PastoralCenter.com. Permission is granted to reproduce this resource freely.