

IDEAS PRÁCTICAS, ESCRITURA Y MÁS

# *Familia Católica*® CONOCIMIENTO

Conversaciones  
de *familias  
ocupadas*

La disciplina  
**POSITIVA**  
da buenos  
*resultados*

Pasos para  
**LLEVAR UNA**  
*vida virtuosa*

Sample for Review Only  
Do Not Reproduce

**Virtud &  
disciplina**



## Estimados padres:

Bienvenidos a un enfoque positivo de la disciplina. De la crianza de mis propios niños, recuerdo aquellas veces en que deseé no haber perdido los estribos con ellos o no haberlos castigado injustamente porque no conocía la situación en su totalidad. ¿Les resulta conocido esto? Nuestro objetivo con *Virtud y disciplina* es ayudarlos a combinar fe y formación mientras piensan de qué maneras hacer que su niño permanezca en el camino del bien. A las familias atareadas, esta guía las ayudará, de forma sencilla, a mejorarse a sí mismas y a mejorar el modo en que abordan el tema de la disciplina.

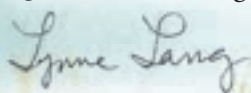
**Aprender sobre los hábitos santos.** Puede parecer extraño usar juntas las palabras “virtud” y “disciplina”. Después de todo, ¡la virtud es un hábito bueno, mientras que la mala conducta no es nada virtuosa! Con frecuencia los padres expresan frustración con sus duros arrebatos cuando pierden la paciencia al discutir con niños que se niegan a hacer sus tareas sin una batalla. En general, cuando se trata de disciplina, los padres están totalmente de acuerdo en que: “¡Podemos mejorar!”.

*La virtud y la disciplina* pueden hacer que ustedes y su familia aprendan y pongan en práctica hábitos para la santidad, es decir las virtudes. Esto es imposible sin Dios, de modo que, cuando practiquen la virtud, estarán cumpliendo los dos mandamientos más importantes: “*Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el gran mandamiento, el primero. Pero hay otro muy parecido: Amarás a tu prójimo como a ti mismo*” (Mateo 22, 37-39).

### Entender la fe y la disciplina

Esta guía provee pasos sencillos para ayudar a los niños a regresar a la bondad cuando se equivocan. Cuando buscamos la sabiduría de Dios para criar a nuestros niños, somos capaces de reflejar el amor y el perdón divinos, y de ser ejemplos del verdadero discipulado. Disfruten de la travesía a medida que cultivan hábitos para la santidad en familia.

Que Dios los bendiga.



Lynne M. Lang



SHUTTERSTOCK

*Nihil Óbstat:* Mons. Michael Heintz, Ph.D.  
*Censor Librorum*

*Imprimátur:* ✠ Kevin C. Rhoades  
Obispo de Fort Wayne-South Bend  
Enero de 2013

El *nihil óbstat* y el *imprimátur* son declaraciones oficiales de que el libro o folleto no contiene ningún error doctrinal ni moral. Dichas declaraciones no implican que quienes han otorgado el *nihil óbstat* o el *imprimátur* estén de acuerdo con el contenido, las opiniones o los enunciados expresados.

Todas las citas de la Sagrada Escritura están basadas en *La Biblia Latinoamérica*, Edición Pastoral, Letra Grande, Copyright © 1972, 1988, de Bernardo Hurault y la Sociedad Bíblica Católica Internacional (SOBICAIN), Madrid, España. Permitido su uso.

Reservados todos los derechos.

Se han hecho todos los esfuerzos razonables para determinar la identidad de los titulares del copyright del material citado y para obtener los permisos necesarios.

En caso de que cualquier material con derechos registrados se haya utilizado inadvertidamente en esta obra sin otorgarse el crédito correspondiente de un modo u otro, por favor notifique a Our Sunday Visitor por escrito para que las futuras ediciones se corrijan convenientemente.

Copyright © 2013 de  
Our Sunday Visitor Publishing Division,  
Our Sunday Visitor, Inc.  
Publicado en 2013.

17 16 15 14 13 1 2 3 4 5 6

Reservados todos los derechos. A excepción de pasajes breves para reseñas críticas, queda prohibida la reproducción o la transmisión total o parcial de esta obra de ninguna forma ni por medio alguno sin el expreso consentimiento del editor. Sírvase contactar a: Our Sunday Visitor

Publishing Division  
Our Sunday Visitor, Inc.  
200 Noll Plaza  
Huntington, IN 46750  
1-800-348-2440  
bookpermissions@osv.com

ISBN: 978-1-61278-704-6  
(Inventario N.º X1411)

Diseñado por: Amanda Falk  
Foto de portada de: Shutterstock

IMPRESO EN LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA



## El enfoque basado en la virtud

La virtud es siempre una expresión de bondad. El *Catecismo de la Iglesia Católica* establece: “Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige a través de acciones concretas. ‘El objetivo de una vida virtuosa consiste en llegar a ser semejante a Dios’” (1803).

Oír la antigua expresión “la paciencia es una virtud” bien podría haber sido su introducción a la idea de que la virtud se identifica en acciones o conductas concretas que, finalmente, se transforman en hábitos cotidianos para la santidad. Tener paciencia podría ser, por ejemplo, esperar a alguien que se ha demorado, permitir que otra persona pase antes en una fila, esperar a un niño que está aprendiendo a atarse los zapatos o escuchar el punto de vista de otra persona sin interrumpirla. Estas acciones ilustran la virtud de la paciencia.

Además, las virtudes contrarrestan los vicios, que son hábitos malos. Tanto las virtudes como los vicios son hábitos que forman el carácter, de manera que la única manera de ayudar a que los niños lleguen a ser personas de fe, adultos virtuosos, es a través de la práctica de la virtud. Cuando corrijan la mala conducta de un niño, tómense un momento para pensar en cómo pueden ustedes crecer en la virtud. Estas cosas son buenas para *ustedes* y para su niño, y complacen a Dios.



## Virtudes teologales



DESIGNPICS

- FE:** Aunque la fe parezca un concepto abstracto, la verdad es que profesamos nuestra fe cada vez que proclamamos el Credo de los Apóstoles o el Credo de Nicea. No se desalienten si tienen dudas acerca de su fe. Hasta los apóstoles tuvieron dudas, es algo natural de nuestras limitaciones humanas. La expresión “incredulidad de Tomás” viene del Apóstol Tomás, que dijo que tenía que tocar las marcas de los clavos del Jesús resucitado antes de que pudiera creer. Hebreos 11, 1 nos dice: “La fe es aferrarse a lo que se espera, es la certeza de cosas que no se pueden ver”. Nuestra fe *debe* basarse en la entrega a lo que yace más allá de nuestro entendimiento humano, que es la razón de que la fe sea una virtud sobrenatural.
- ESPERANZA:** Hebreos 10, 23 dice: “Sigamos profesando nuestra esperanza sin que nada nos pueda conmovier, ya que es digno de confianza a aquel que se comprometió”. Debe ser voluntad nuestra rendirnos a la esperanza de que nuestro Dios es amoroso y fiel. Recemos con confianza contra la desesperanza, que puede parecer insalvable. No obstante, San Pablo nos dice en Romanos 8, 18: “Estimo que los sufrimientos de la vida presente no se pueden comparar con la Gloria que nos espera y que ha de manifestarse”. La esperanza depende de lo que es *invisible*, por eso, nuestra fe es integral a la esperanza.
- AMOR:** Dijo Jesús a sus apóstoles: “Les doy un mandamiento nuevo: que se amen los unos a los otros. Ustedes deben amarse unos a otros como yo los he amado. En esto reconocerán todos que son mis discípulos: en que se aman unos a otros” (Juan 13, 34-35). San Pablo enuncia en 1.ª Corintios 13, 13: “Ahora, pues, son válidas la fe, la esperanza y el amor; las tres, pero la mayor de estas tres es el amor”. Este es el amor puro que está más allá de nuestra capacidad humana y, por lo tanto, es sobrenatural. ¿Cuántas veces nos enojamos y le guardamos rencor a alguien? Aunque el enojo no es un sentimiento enfermizo, muchas veces nuestros actos inapropiados que resultan de él pueden herir mucho a quienes nos rodean. La consecuencia puede ser dolor y angustia en nuestros niños. Si el amor es el más importante de los mandamientos, debemos tratar de poner la mayor cantidad de esfuerzo en practicarlo.



## Virtudes cardinales



SHUTTERSTOCK

- **PRUDENCIA:** Evitar la maldad, la negatividad y la estupidez se asocia a la sabiduría. La prudencia exige este tipo de restricción como una forma de crecer en sabiduría. Proverbios 14, 18 dice: “Los ingenuos sólo adquieren la estupidez, los hábiles podrán estar orgullosos de su saber”. La prudencia es “la virtud que dispone la razón práctica [la mente que piensa qué se debe hacer] a discernir en toda circunstancia nuestro verdadero bien y a elegir los medios rectos para realizarlo” (CIC 1806). La prudencia es tener claro el pensamiento y el razonamiento en cualquier circunstancia dada para poder elegir y actuar por el bien.
- **TEMPLANZA:** “La templanza es la virtud moral que modera la atracción de los placeres y procura el equilibrio en el uso de los bienes creados” (CIC 1809). De acuerdo con la enseñanza bíblica, la virtud moral nos desafía a moderar y dominar nuestro deseo de los bienes creados. Practicamos la templanza cuando nos esforzamos por estar sanos, establecer límites y evitar los excesos. Por ejemplo, usen el buen juicio a la hora de mirar la televisión o de verificar su teléfono, así serán un modelo de conducta positivo para su familia.
- **JUSTICIA:** “La justicia es la virtud moral que consiste en la constante y firme voluntad de dar a Dios y al prójimo lo que les es debido. La justicia para con Dios es llamada ‘la virtud de la religión’ [o ‘piedad’]. Para con los hombres, la justicia dispone a respetar los derechos de cada uno y a establecer en las relaciones humanas [...] armonía...” (CIC 1807). La justicia bíblica no es igual a la justicia legal. Actuar de manera imparcial con compasión hacia la humanidad puede derivar en decisiones que parezcan diferentes en nuestro hogar que en los tribunales. Por ejemplo, se puede esperar menos de un niño pequeño que de un hermano mayor al asignarles sus tareas, por lo que serán menores las consecuencias de no cumplir las expectativas.
- **FORTALEZA:** “La fortaleza es la virtud moral que asegura en las dificultades la firmeza y la constancia en la búsqueda del bien. Reafirma la resolución de resistir a las tentaciones y de superar los obstáculos en la vida moral” (CIC 1808). Es fácil identificar la fortaleza en el mundo natural en situaciones como cuando un joven elige defender a otro niño que está siendo humillado, o un estudiante se abstiene de copiarse en un examen o de cometer plagio. Rezar para pedir fortaleza nos acerca a Dios cuando la gracia que recibimos nos da firmeza para la tarea que tenemos entre manos.

## Pasos para llevar

**1. Vuélvase estudiantes de la virtud.** Aprendan acerca de las virtudes fundacionales que se encuentran en el *Catecismo de la Iglesia Católica*. Cuando aprendan más acerca de las virtudes cardinales y las virtudes teologales, quizás consideren también las virtudes que se encuentran en Gálatas 5, 22. Aprendan todas las que puedan y enfóquense en una mientras usan también las demás en la medida que las necesiten en la vida diaria.

**2. Elijan una virtud para cultivarla profundamente en su vida.** Dense tiempo para rezar y reflexionar en qué es eso para lo cual Dios está llamándolos a trabajar. Muchos piensan inmediatamente que la paciencia es lo más importante, pero tal vez ustedes estén llamados a trabajar en la templanza o en la fortaleza. A veces nos olvidamos de pedirle a Dios su opinión y nos perdemos una oportunidad de experimentar los beneficios profundamente espirituales que provienen de cumplir con su voluntad. Es fácil mirar la lista y elegir una que creamos que podría ayudarnos. Lleven un diario de los frutos de sus acciones y, cuando se sientan satisfechos con su experiencia, agreguen otras virtudes gradualmente en el tiempo. Sabrán que lo han logrado cuando los

SHUTTERSTOCK



# una vida virtuosa

demás empiecen a expresar gratitud por sus buenos actos.

## 3. Enseñen a sus niños acerca de la virtud.

A medida que ustedes aprendan acerca de las virtudes, compartan este conocimiento con su familia. Reconozcan esos momentos y “atrapen” a sus niños en los actos de virtud con comentarios como: “Oye, qué generoso de tu parte ayudar a tu hermano con su tarea. ¡Gracias!”. Los halagos que expresan la auténtica bondad en su hogar les alegrarán el corazón. No hay nada más reconfortante para los niños que ver como viven en armonía los adultos que son importantes en su vida. Esto tiene un valor trascendente para ellos y para nosotros. Es la tranquilidad de saber que los padres se llevan bien, los niños son felices y todas estas cosas se traducen en interacciones más bondadosas para todos. Estos son los frutos de vivir una vida virtuosa; cosas como la paciencia, la longanimidad, la mansedumbre, el amor, la alegría, la paz, etc. Cuando los niños empiezan a hacer comentarios sobre la virtud que ven en nosotros, ¡los hemos conquistado! Este es un verdadero signo de que estamos viviendo una virtud. Por eso, es importante que la familia trabaje junta para desarrollar las virtudes.



*“Vivir bien no es otra cosa que amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma y con todo el obrar. Quien no obedece más que a Él (lo cual pertenece a la justicia), quien vela para discernir todas las cosas por miedo a dejarse sorprender por la astucia y la mentira (lo cual pertenece a la prudencia), le entrega un amor entero (por la templanza), que ninguna desgracia puede derribar (lo cual pertenece a la fortaleza).”*

*San Agustín (CIC 1809)*

## Disciplina con virtud

En Proverbios 10, 17, nos aconsejan: *“Respetar las advertencias es caminar a la vida, no hacer caso de la corrección es perder su camino”*. Al formar el corazón de su niño para que llegue a ser un discípulo de Cristo, ustedes están proporcionando un cimiento para la autodisciplina necesaria para amar a Dios y amarse unos a otros. La disciplina y el discipulado van de la mano, ya que ambos se definen como educación, seguimiento y corrección.



Los padres son los primeros maestros que enseñan a sus niños cómo desenvolverse con los conflictos. Asegúrense de enseñar primero acerca del amor. Cuando reflexionen sobre su estilo de disciplina, piensen en la virtud que su niño podría ver en ustedes. Cuando el conflicto haya pasado, tengan una conversación ustedes con su niño sobre qué han aprendido unos de otros.



# Hagan más positiva la disciplina

## 1. Facílitenla

En el trajín de su vida familiar, aprovechen todas las oportunidades que tengan para hablar de sus valores, ya sea que estén en el coche, sentados a la mesa o simplemente descansando. Cuenten a sus niños quiénes fueron los adultos que inculcaron la bondad en ustedes cuando estaban creciendo y las personas buenas que no dejaron de amarlos aun cuando cometieran errores. Lo más probable es que hablen de personas de virtud, que practicaban la paciencia, la longanimidad, la prudencia y la justicia. Nuestros niños tienen que saber que Dios los creó perfectos y, aun cuando se equivoquen, siguen siendo buenos. Este es un momento para compartir lo bueno que ustedes ven en sus niños. Hablar de la virtud que ven en ellos es la manera más sencilla de enseñarla mientras que refuerzan la buena conducta.



## 2. Formativo vs. punitivo

Las ideas tradicionales sobre la disciplina pueden verse como correcciones o castigos severos, que pueden en realidad causar más mal que bien. Por esta razón, es fundamental ver la disciplina como *formativa* en vez de *punitiva*. “Y ustedes, padres, no sean pesados con sus hijos, sino más bien edúquenlos usando las correcciones y advertencias que pueda inspirar el Señor” (Efesios 6, 4). Al dedicar un tiempo a reflexionar sobre la



misericordia de Dios hacia nosotros, podemos inspirarnos para mostrar misericordia a nuestros niños. Esto no significa que “los saquemos del atolladero”, sino más bien que les permitamos aprender de sus errores haciendo las cosas lo mejor que puedan y los perdonemos cuando hayan dado los pasos necesarios. Que arreglen lo que se haya roto, se disculpen y hablen de cómo tratarán de no repetir esa conducta.

## 3. Ver con virtud

Cuando veamos la disciplina a través de la lente sagrada de la virtud, nos esforzaremos por colaborar con la voluntad de Dios para nuestra vida al disciplinar a nuestros niños. Típicamente tomamos para nuestro estilo de paternidad el modelo de lo que hemos visto de niños. Hasta podemos sorprendernos de lo tan parecidos a nuestros padres que a veces podemos llegar a ser. Ya sea que los padres de ustedes hayan sido permisivos o estrictos, juguetones o serios, cariñosos o distantes, la virtud puede ayudarlos a hacer cierta introspección sobre los hábitos santos que hayan adquirido y sobre aquellos que necesiten mejorar.



## 4. Cuando disciplinen con virtud, reflexionen primero sobre la suya

### ¿Desde qué virtud estoy actuando?

El objetivo es cultivar un modo de pensar devoto para que sus acciones se centren en la bondad. De esa manera, cuando las cosas anden mal, ustedes ya habrán reflexionado sobre la virtud que han elegido practicar para hacer bien las cosas.

### ¿Cómo manejaré esta situación con virtud?

Piensen en la diferencia entre gritarle a su niño y detenerse a rezar para pedir guía y una virtud que saque la bondad que hay en ustedes y en su niño. Darse un tiempo para rezar una oración breve les dará el sano juicio para resolver el conflicto eficientemente.



### ¿Qué quiero conseguir con mis acciones disciplinarias?

Inspiren a sus niños para que den lo mejor de sí y alienten la virtud cuando corrigen sus equivocaciones. Esfuércense por prevenir, mejor que castigar, la mala conducta o el poco juicio.

### ¿Cómo puedo ayudar a que mi niño aprenda de los errores?

Denle a su niño la oportunidad de hablar sobre lo que ocurrió, sobre quién resultó herido y sobre cómo se reparará eso. Dedicquen tiempo a desarrollar la capacidad de escuchar a su niño y de hablar con él cuando surge un conflicto.

## Dos clases de disciplina

La disciplina tradicional se basa en encontrarle defectos a todo, mientras que la disciplina reconstituyente se basa en evaluar permanentemente cómo mejorar la manera en que resolvemos la mala conducta. Si ustedes están usando un modelo de disciplina tradicional, se encuentran haciendo lo que indica esta fórmula de **H.E.R.I.R.**:

*Hacer caso omiso del punto de vista ajeno.*

*Estar mal predispuesto para rezar o para compartir su virtud.*

*Renegar después de la manera en que se manejó la situación.*

*Increpar hablando mucho y preguntando poco.*

*Reprender sin dar explicaciones.*



Están en la buena senda si se encuentran usando esta fórmula de **A.Y.U.D.A.R.**:

*Alentar la participación de todas las partes en la conversación.*

*Ya no admitir acusaciones, sino soluciones.*

*Usar la compasión al escucharse.*

*Debatir sobre las virtudes e integrar los Sacramentos.*

*Alzar el corazón a Dios y darle gracias por los hábitos santos.*

*Rezear juntos por ser capaces de cultivar cada vez más la virtud.*



### Los miembros de familias ocupadas pueden conversar en cualquier lugar, en cualquier momento:

- ¿Ven los demás la virtud en mí?** Su esfuerzo por cultivar la virtud debe ser evidente para los demás. Este es un esfuerzo en el que su familia puede trabajar unida. Recen juntos por las virtudes y pídanle a Dios que les muestre de qué manera practicarlas.
- ¿He halagado hoy sinceramente a cada persona de mi familia?** Asegúrense de observar entre sí las virtudes de cada uno y hablen de cómo se la demuestran unos a otros.
- ¿Mencionó una virtud el halago?** Ejemplos: “Gracias por tu paciencia” o “Fue prudente de tu parte haber elegido ir al cine con tu amigo en vez de ir a la fiesta anoche”. Halagarse con sinceridad les traerá alegría al corazón.

### Reflexión personal

**¿Cómo puedo mejorar mañana?** La reflexión es la mejor manera de cambiar con el tiempo. Mientras esperan para quedarse dormidos, tómense un momento para rezar por sus acciones. Dios quiere que nos acerquemos más a Él primero y, a medida que lo hacemos, nos volvemos más virtuosos para aquellos a quienes más amamos.



# Rezar en familia

## Querido Jesús:

Ayúdanos a actuar de manera justa al seguir tus pasos. Sabemos que, cuando somos buenos y cuando elegimos hacer lo correcto, se demuestra nuestro amor por ti y el amor que sentimos unos por otros. Ayúdanos hoy a dominar los hábitos santos de la virtud que alimenta a un mundo ávido de la bondad divina. Ayúdanos a evitar los errores que causan nuestra necesidad de disciplina y, cuando nos equivoquemos, enséñanos una vez más acerca del amor y del perdón. Te lo pedimos en tu santo nombre.

**Amén.**

**Our Sunday Visitor**

*Dándole Vida a Su Fe Católica*

**1-800-348-2440**

**www.osvparish.com**

**Inventory N.º X1411**

US \$1.95

ISBN 978-1-61278-704-6



9 781612 787046