

Familias educadoras. La vertiente educativa de *Amoris Laetitia*

JOSÉ JOAQUÍN GÓMEZ PALACIOS, SDB
Director de Salesianos San Juan Bosco (Valencia)

Síntesis del artículo

El autor resume el capítulo 7 de la exhortación *Amoris laetitia*, que aborda la misión educativa de la familia, y ofrece propuestas pastorales concretas para llevar a la práctica las recomendaciones del papa Francisco en esta tarea educadora.

#PALABRAS CLAVE: Familia, educación, *Amoris laetitia*, Papa Francisco, pastoral, valores.

Palabras clave

The author summarizes chapter 7 of the exhortation *Amoris laetitia*, which addresses the educational mission of the family, and offers concrete pastoral proposals to put into practice the recommendations of Pope Francis in this educational task.

#KEYWORDS: Family, education, *Amoris laetitia*, Pope Francis, pastoral, values.

La Exhortación apostólica postsinodal *Amoris laetitia* (la alegría del amor) del papa Francisco versa sobre la familia vista desde una óptica cristiana: realidad y desafíos, visión desde la Palabra de Dios, dificultades, oportunidades...

En su capítulo séptimo, el documento aborda la misión educativa de la familia. Propone elementos para ayudar a las familias en su tarea educadora y evangelizadora.

La exhortación postsinodal no presenta un tratado pedagógico que abarque las múltiples facetas que debe considerar una familia educadora en el desarrollo de su misión. Pero focaliza la atención sobre algunos aspectos a tener en cuenta en su cometido. A lo largo de

treinta números (260-290) parte de algunos valores humanos para adentrarse progresivamente en la educación de la fe.

El presente artículo presenta una selección de los múltiples puntos abordados por el papa Francisco. Tras cada uno de ellos se reseñan propuestas para ayudar a las familias a concretarlos.

1 El sentido de la vida (AL 260-261)

La cuestión no es dónde está nuestro hijo físicamente o con quién está en este momento, sino dónde está en un sentido existencial,

dónde está posicionado desde el punto de vista de sus convicciones, de sus objetivos, de sus deseos, de su proyecto de vida. Por eso, las preguntas que hago a los padres son: «¿Intentamos comprender “dónde” se encuentran nuestros hijos en su camino vital?» (AL 261). La familia no debe dejar de preguntarse quiénes se ocupan de dar diversión y entretenimiento a los hijos, quiénes entran en sus habitaciones a través de las pantallas, a quiénes los entregan para que los guíen en su tiempo libre (AL 260).

Los padres se preocupan por conocer los lugares y ambientes que frecuentan sus hijos. Pero deben ocuparse de saber también dónde se hallan situados existencialmente; dónde están ancladas sus convicciones; qué hacen con su vida y con quién la comparten; hacia dónde dirigen su existencia...

En el entorno familiar se habla frecuentemente de orientación profesional, olvidando la orientación personal. Hay que ayudar a los hijos a responder a la pregunta: “qué quiero hacer en la vida”. Pero esta reflexión adquiere mayor calado cuando se contribuye a que afloren nuevas cuestiones: “qué tipo de persona quiero ser y con qué valores quiero construirme”.

La vida se torna más densa y profunda cuando la persona sabe hacia dónde se dirige y procura conocer el porqué de las actuaciones y el sentido de la vida.

Propuestas

- Acompañar a los adolescentes en la toma de decisiones para elegir los estudios y el futuro laboral. Pero hay que ayudarles a mirar más allá de la orientación profesional, enseñándoles a comprender la vida como tarea y misión.
- Conocer las propias capacidades y cualidades. Proponer itinerarios para su desarrollo.
- Trabajar es una de las principales tareas que la persona realiza para sí, para su familia y para la sociedad. Animar a los jóvenes para que cuiden

su propia formación con dedicación e interés.

- Ayudar a elegir una profesión no es suficiente. Es imprescindible mostrar el sentido del trabajo; tarea difícil en una sociedad en la que la precariedad laboral de los jóvenes les priva de empleos sólidos con proyección de futuro.
- Existen personas que viven su existencia para los demás: su orientación vocacional es el servicio y la solidaridad. Conocer los motivos de estas vocaciones, y el desarrollo de su compromiso, sirve de referencia a niños y adolescentes.
- Procurar no separar tres conceptos diversos pero complementarios: preparación profesional, orientación existencial y vocación cristiana. La fe cristiana, vivida como misión, otorga profundidad existencial, acerca a Dios y a los demás.

2 Educar con afecto (AL 263)

Los padres consiguen un adecuado desarrollo ético y afectivo cuando son referentes de sus hijos mediante el afecto incondicional y la cercanía. La ausencia física y emocional de los padres provoca importantes carencias. Con su afecto y ejemplo, los padres han de ser capaces de generar confianza y un amoroso respeto en los hijos (AL 263).

Los padres consiguen un adecuado desarrollo ético y afectivo de sus hijos e hijas cuando se convierten en sus referentes mediante el afecto incondicional y la cercanía. La ausencia física y emocional de los padres provoca importantes lagunas en el desarrollo y la formación.

Crear un ambiente positivo en la familia debe ser tarea común y compartida. Un entorno desprovisto de malos modos ayuda al crecimiento de todos los miembros. El afecto, la empatía y la amabilidad son valores que deben echar raíces en el seno familiar. Comprender los sentimientos y las circunstancias de quie-

nes viven a nuestro alrededor es imprescindible para saber tratarles con respeto, afecto y dedicación. Estas virtudes fortalecen la relación familiar.

Propuestas

Crear un ambiente de cordialidad y respeto en la familia:

- Evitar discusiones, gritos y malos modos.
- Procurar que no proliferen los silencios incómodos y la tensión que genera la ausencia de comunicación.
- Evitar que los otros miembros sufran las consecuencias de nuestro mal humor.
- Perdonar, disculpar y agradecer los detalles y las muestras de afecto recibidos.
- Colaborar de buen grado en las tareas domésticas.
- Alegrarse de los triunfos y éxitos de cada miembro de la familia como si fueran propios.
- Apoyar en los fracasos y en los momentos de dificultad a todos los integrantes de la familia.

Crear espacios de empatía y amabilidad:

- Procurar sonreír. La sonrisa genera ambiente de confianza y cordialidad en el hogar.
- Considerar como importantes los asuntos de padres y hermanos, abuelos... Evitar el narcisismo que impide ver más allá de las preocupaciones personales.
- Acoger. Si algún miembro de la familia se acerca, es porque probablemente necesita con quien hablar... Escuchar siempre es un buen comienzo para no defraudar.
- No demostrar prisa, aburrimiento, cansancio, respuestas tajantes o distracciones... cuando estamos con a alguien de nuestra familia. Cuando se atiende a una persona, ella debe ocupar el centro de nuestro interés.
- Infundir ánimos, con palabras y gestos amables, a quien sufre un problema.

3 La familia, escuela de valores que se concretan en hábitos (AL 266; 273-274)

La familia es la primera escuela de valores humanos, el lugar en el que aprendemos a hacer buen uso de la libertad. Ciertas inclinaciones se desarrollan en la infancia y arraigan de tal modo que permanecen activas a lo largo de toda la vida, como puede ser el deseo de un valor concreto o el rechazo espontáneo de un determinado modo de actuar (AL 274).

La propuesta de valores debe realizarse de forma progresiva, teniendo en cuenta las capacidades de los hijos y sin pretender aplicar métodos rígidos (AL 273).

Debemos desarrollar buenos hábitos. [...] El fortalecimiento de la voluntad y la repetición de determinadas acciones constituyen los cimientos de la conducta moral. Sin la repetición consciente, libre y valorada de determinadas pautas de buen comportamiento, la educación moral no es posible. El simple deseo, o la atracción por un determinado valor, no bastan para consolidar una virtud. Es necesaria la repetición de actos adecuadamente motivados (AL 266).

La familia es lugar idóneo para asimilar y ejercitar los principales valores que acompañarán a la persona a lo largo de la vida.

Los valores son metas hacia las que se orienta el comportamiento. Algunos de ellos, por tener una fuerte carga utópica, son difíciles de conseguir. Su asimilación será gradual y progresiva.

Los valores-meta deben concretarse en actitudes y hábitos que orienten el comportamiento diario. Aquellos valores aprendidos con vigor en familia suelen ser transferibles. Es decir, son patrones de conducta que la persona aplica a múltiples situaciones diversas.

La familia educadora procura crear un espacio donde abunden valores positivos. Estos valores se transmiten frecuentemente por ósmosis.

Propuestas

El conocimiento y asimilación de un valor requiere de un itinerario en el que los principales hitos son los siguientes:

- La motivación. Se captan mejor aquellos valores considerados como algo positivo. La vivencia en familia de un determinado valor facilita que éste sea comprendido como algo valioso por los hijos.
- La imitación. Multitud de elementos educativos se adquieren por imitación, también los valores. Es esencial que exista un ambiente rico en valores en el seno familiar.
- Los modelos de identificación. Calan con mayor hondura aquellos valores encarnados en personas que son referentes y gozan de autoridad moral. Los valores introducidos en el comportamiento habitual de los padres tienen muchas posibilidades de ser transferidos.
- La situación de compromiso. Manifestar un valor públicamente y ejercitarlo en circunstancias difíciles, e incluso adversas, contribuye a reforzarlo.
- La repetición. El valor se convierte en actitud, y ésta en hábito, con la repetición.
- Los valores son algo dinámico que se sitúa en el tiempo:
 - Valores del área del pasado: son aquellos que fueron asimilados en los primeros años de vida e incorporados a la estructura de creencias de la persona. Habitualmente ya están incorporados. Hay que mantenerlos.
 - Los valores del área del presente: son aquellos que se gestionan diariamente.
 - Valores del área del futuro: son aquellos que, aunque todavía no han sido asimila-

dos e incorporados a la estructura personal, figuran ya como creencias de futuro.

4 Educar en la libertad (AL 267)

La libertad es algo grandioso que no hay que echar a perder. La educación moral tiene una estrecha relación con el cultivo de la libertad a través de propuestas, motivaciones, aplicaciones prácticas, estímulos, premios, ejemplos, modelos, símbolos, reflexiones, exhortaciones, diálogo y revisión constante de nuestro modo de actuar... Estas cosas ayudan a desarrollar aquellos principios interiores estables que nos mueven a obrar el bien de modo espontáneo (AL 267).

La libertad es la capacidad que posee el ser humano para decidir por sí mismo cómo actuar en las diferentes situaciones de la vida. Quien es libre elige, entre determinadas opciones, las que le parecen mejores o más convenientes, tanto para su bienestar personal como para el de los demás o el de la sociedad en general.

Esta responsabilidad implica conocer previamente lo bueno o malo de las cosas para poder proceder de acuerdo con la conciencia.

La libertad es un derecho inalienable de todo ser humano. El mal uso o abuso de este derecho tiene repercusiones en nuestros semejantes. Es inconcebible pensar que nuestro proceder es independiente y único; no podemos obrar como si fuéramos los únicos en el mundo o imponer normas arbitrarias a las que deban sujetarse quienes nos rodean.

Propuestas

- Descubrir críticamente las propias esclavitudes. Mirar al interior de la persona para detectar aquellas situaciones que nos impiden ser libres.
- Comprendernos como personas que deben liberarse de las situaciones que entorpecen un auténtico crecimiento. Descubrir las circunstancias que nos dificultan ser libres.

- Comprender la fe cristiana como una fuerza liberadora.
- Contrastar el plan de la Creación con las situaciones de opresión y violencia que se dan en nuestro mundo. Comentar las nuevas esclavitudes.
- Conocer los esfuerzos realizados, a lo largo de la historia, por personas de buena voluntad para eliminar opresiones.

5 El 'deseo postergado' (AL 275)

Cuando a los niños o adolescentes no se les ayuda a aceptar que algunas cosas deben esperar, se obsesionan con la satisfacción inmediata de sus necesidades y desarrollan el vicio de «lo quiero ahora». Esto es un gran engaño que no favorece la libertad, sino que la debilita. En cambio, cuando se les enseña a posponer algunas cosas, aprenden a ser dueños de sí mismos. La postergación no es negar el deseo sino diferir su satisfacción (AL 275).

La cultura de la inmediatez y la pronta satisfacción de los deseos torna a la persona un ser insatisfecho, zarandeado por los impulsos y carente de autodominio. Los niños se convierten en “niños tiranos”, centrados tan sólo en desear y exigir objetos y propensos a rabietas. Los adolescentes y jóvenes, afectados por la inmediatez, se muestran apáticos e incapaces de realizar esfuerzos por conseguir metas.

Otra parte del problema radica en la sociedad de consumo, que nos impide gozar de aquellos bienes a los que accedemos. Porque, antes de tener reposo para gozar de los objetos conseguidos, la publicidad ya nos está abocando a desear nuevas cosas. Y así sucesivamente...

Nuestra vida se desenvuelve a un ritmo vertiginoso: prisa para quitarnos de encima las tareas que nos suponen mayor esfuerzo, celebridad para llegar y para marchar, rapidez para disfrutar compulsivamente del tiempo libre.

Aprender a “postergar el deseo” tiene mucho que ver con el desarrollo de la paciencia. Uno de los obstáculos que impiden el desarrollo de esta virtud, es esperar resultados a corto plazo, sin considerar el tiempo y esfuerzo requeridos para alcanzar el fin deseado.

Propuestas

- Querer las cosas “aquí y ahora mismo”, con tan sólo desearlas, convierte a los seres humanos en personas caprichosas y malhumoradas. Hay que minimizar esta tendencia.
- Aprender a esperar y a ganar con esfuerzo aquello que se desea: aprender a postergar el deseo.
- Para forjar personalidades con densidad, hay que aprender a soportar las molestias de la vida diaria sin quejas continuas: incomodidades causadas por quienes conviven con nosotros, episodios del clima tales como frío y calor, imprevistos, esperas...
- Tener paciencia con los demás ante su falta de destreza, escaso conocimiento o falta de pericia. Procurar ayudarles con sencillez y ofrecerles nuevas oportunidades.
- Mantener con los demás la misma paciencia que deseamos que tengan con nosotros.
- No dejar a mitad los proyectos y tareas comenzados. Hacer demasiadas actividades produce ansiedad, dejando mal humor y un amargo sabor al no terminar lo iniciado.

6 Fortalecer la voluntad (AL 264. 266)

La tarea de los padres incluye una educación de la voluntad y un desarrollo de hábitos buenos e inclinaciones afectivas a favor del bien [...]. El fortalecimiento de la voluntad y la repetición de determinadas acciones construyen la conducta moral, y sin la repetición consciente, libre y valorada de determinados comportamientos buenos no se termina de educar dicha conducta (AL 264. 266).

La voluntad y el esfuerzo son capacidades que nos mueven a hacer cosas de manera intencionada, por encima de las dificultades, los contratiempos y el estado de ánimo. Nuestra voluntad actúa principalmente en dos sentidos. De manera espontánea, cuando nos sentimos motivados y convencidos de que podemos realizar una determinada misión. De forma consciente, cuando debemos esforzarnos por conseguir las cosas.

Propuestas

Para mejorar la voluntad:

- Controlar los gustos personales y los deseos.
- Poner manos a la obra en las tareas diarias: abordándolas por prioridades y de forma ordenada; corrigiendo los errores; guardando cuidadosamente las cosas al terminar...
- Aprender cosas nuevas mediante: la búsqueda y selección de la información, el aprendizaje constante, el estudio, el desarrollo sistemático de una afición...
- Colaborar en las tareas domésticas, evitando eludir las o profiriendo quejas constantes.
- Adquirir el hábito de la puntualidad y el orden.

Capacidad de esfuerzo y responsabilidad:

- La cultura del esfuerzo fortalece la voluntad. Esforzarse no significa únicamente "cumplir". Pasar mucho tiempo ante el televisor, sumergido en los videojuegos, pasando de una página a otra de internet... hace perder, poco a poco, la capacidad de esfuerzo. Quien así actúa, termina por eludir aquellas actividades que menos le gustan o requieren mayor atención y dedicación.
- Comenzar y terminar las tareas en los plazos previstos. Evitar hacer todo a última hora, apresuradamente y de cualquier modo.
- Establecer un horario y una agenda de actividades donde se contemple el estudio, el descanso, el tiempo libre con los amigos y amigas, el tiempo para la familia y el

destinado a cumplir con las obligaciones domésticas o encargos.

7 Más allá de la escuela (AL 263)

Aunque los padres necesitan de la escuela para asegurar una instrucción básica de sus hijos, nunca pueden delegar completamente su formación moral (AL 263).

La familia es la primera escuela de los valores humanos, en la que se aprende el buen uso de la libertad. Hay inclinaciones desarrolladas en la niñez, que impregnan la intimidad de una persona y permanecen toda la vida como una emotividad favorable hacia un valor o como un rechazo espontáneo de determinados comportamientos (AL 274).

Los padres confían a la escuela la formación de sus hijos. La escuela católica ha sumido tradicionalmente el compromiso de ayudar a los padres en su tarea educativa y evangelizadora. Pero, aunque la escuela católica sea una institución educativa que responde al derecho de los padres a que sus hijos reciban la formación religiosa y moral conforme a sus convicciones, la familia nunca puede delegar en otros la formación moral de los hijos.

La escuela debe ser colaboradora subsidiaria de la misión educativa de los padres. Actuará en nombre de ellos, por encargo de ellos...; pero nunca sustituirá a la familia en la tarea a ella encomendada.

La familia posee su propia dinámica: se convierte en familia educadora cuando cada uno de sus miembros asume con afecto, responsabilidad y alegría el papel que le ha tocado desempeñar, procurando el bienestar y la felicidad de los otros miembros. Su principal misión no consiste en instruir en saberes y contenidos, sino en formar en valores humanos y cristianos.

El valor de la familia se sustenta en un afecto que se concreta en la acogida incondicio-

nal, en la presencia física y espiritual, con disponibilidad para el diálogo y la convivencia. En un ambiente de amor y alegría, las fatigas y los esfuerzos se aligeran; la responsabilidad deja de ser una pesada carga para convertirse en entrega generosa para los seres queridos.

Propuestas

- Vivir en familia supone aprender a compartir y a comunicar bienes materiales y vivencias espirituales, a hacer experiencia conjunta y enriquecedora del tiempo, del trabajo, la diversión, las aficiones, el descanso...
- La familia se consolida cuando los miembros prestan atención a cada integrante de la misma. A ello ayuda: comprender las palabras y también el lenguaje no verbal; apoyar en la dificultad, dialogar y compartir con sinceridad; trazar futuros compartidos.
- Unidos en la diversidad. En un hogar, todos deben sentirse importantes. Hay que valorar el esfuerzo y la dedicación de cada miembro, su trabajo y colaboración. Saberse apreciado, respetado y comprendido, favorece a la autoestima, mejora la convivencia y fomenta el servicio.
- Las familias cristianas comparten la fe que les une y se convierten en lugar privilegiado de la presencia de Dios, que es amor, ternura y acogida.

8 La familia, lugar preferente de socialización (AL 276)

La familia es ámbito preferente de socialización. En ella se aprende a establecer relación con otros, a escuchar, a compartir, a ser pacientes, a respetar, a ayudar y a convivir. En la familia experimentamos la cercanía, el cuidado y el respeto a los demás; nos desprendemos de nuestro innato egocentrismo y reconocemos que vivimos con otros y junto a otros que son dignos de nuestra preocupación, amabilidad y afecto (AL 276).

La familia es el primer y más importante agente de socialización. En el hogar familiar se aprende a entablar relaciones, a escuchar, a compartir el afecto, a respetar, a ayudar, a convivir... a integrar el sufrimiento y a pedir perdón. En el hogar se asimilan muchos de los valores que acompañarán a la persona a lo largo de toda la vida.

Los padres son los principales y más influyentes agente de socialización, aun cuando no sean los únicos. Los primeros años de vida son muy importantes en el desarrollo de este proceso que debe incluir aspectos humanos y religiosos.

Una familia que desee constituirse en referente de socialización debe procurar que sean habituales los valores que favorecen el afecto y contribuyen a estrechar lazos. Aprender a "tender puentes" hacia los miembros de la familia es tarea imprescindible.

Tender puentes, y hacer de puente, requiere esfuerzo y dedicación. Quien "hace de puente" debe estar dispuesto a vivir la alegría de la acogida y a soportar el peso de los que pasan por él. La resistencia, la fortaleza, el afecto... son algunas de sus virtudes. El servicio, el diálogo y la disponibilidad se hallan en sus cimientos.

Propuestas

Para tender puentes:

- Alegrarse de los éxitos de los componentes de la familia. Compartir su alegría.
- Acompañar a los miembros que más lo necesitan o atraviesan un mal momento.
- Olvidar resentimientos, envidias y juicios negativos.
- Perdonar con generosidad. Quien perdona se siente mejor y hace felices a los otros.
- Descubrir y valorar las cualidades de cada miembro de la familia.
- Ayudar a quienes han tenido algún roce para que, olvidándolo, regresen al afecto.

Para fomentar el respeto:

- El respeto en familia va más allá del cumplimiento de leyes. Se sustenta en el afecto, el aprecio y la valoración de los demás. Hay que evitar las palabras y los gestos que hieren, molestan y ofenden.
- Aprender a dar gracias a los demás por los esfuerzos que realizan.
- No confundir respeto y tolerancia con indiferencia y despreocupación.
- Los miembros de una misma familia son diversos en opiniones, sentimientos y valores. La diversidad se convierte en una riqueza cuando se halla integrada en la unidad que nace del afecto incondicional.
- Valorar el rol que ocupa cada miembro es una buena forma de construir familia.
- El respeto se traslada desde la familia al entorno inmediato. Es en la propia casa donde se aprende a respetar a los demás, a considerar sus valores, a comprender que cada persona posee una gran dignidad por el hecho de ser persona.
- Aprender a ver lo bueno que tienen padres, hermanos, abuelos.... Alegrarse con sus alegrías. Participar en sus sufrimientos para ayudarles a superarlos. Contemplar la realidad con mirada positiva.

9 Integrar el sufrimiento, aprender a pedir perdón (AL 277)

Se puede aprender de los momentos difíciles. Es lo que sucede cuando uno de los miembros de la familia cae enfermo [...]. En general la enfermedad hace que los vínculos familiares se robustezcan. Una educación que no despierte la sensibilidad por la enfermedad humana endurece el corazón; hace que los jóvenes sean insensibles ante el sufrimiento de los demás; les torna incapaces de afrontarlo y de comprender las propias limitaciones (AL 277).

Aprender a integrar el sufrimiento es una asignatura pendiente en nuestra cultura occidental. Cuando se muestra a niños y adolescentes una vida sin contrariedades ni esfuerzos, se les está privando de aprender a construir una personalidad recia, sólida y con densidad. Muchos pequeños son amantados en medios de comunicación donde todo es "happy". Así crecen sin recursos para hacer frente a las dificultades que hallarán a lo largo de su existencia.

La compasión nace en nuestro interior cuando somos capaces de contemplar la vida con ojos de misericordia. Este valor se halla en el fundamento de los gestos de solidaridad y sustenta las acciones prodigadas a quien están sufriendo física o moralmente.

Como toda actitud, es susceptible de ser identificada, educada y ampliada.

Propuestas

- No juzgar con dureza las faltas y errores ajenos. Comprender que las circunstancias hacen que las personas se equivoquen.
- Habitarse a contemplar con una mirada de profundidad a los miembros de la familia. Detectar sus necesidades, contratiempos, malos momentos, fracasos.... Ayudarles.
- No hacer alarde de los esfuerzos realizados por socorrer a los demás. La gratuidad es clave en la familia.
- La familia debe ser el lugar donde hallar refugio y protección ante la adversidad. Un indicador de la fortaleza familiar es el nivel de apoyo y ayuda ante la enfermedad, los fracasos y los malos momentos
- Existen personas buenas que ofrecen su ayuda desinteresada a los demás: misioneros que marcharon a otros países; voluntarios que dedican su tiempo a los demás... Su testimonio ayuda a modelar el compromiso solidario.
- Aprender a descubrir los gestos de bondad que hay en las personas con las que convivimos diariamente.

10 Ecología integral y austeridad voluntaria (AL 276)

En el hogar familiar tenemos la oportunidad de replantear nuestros hábitos de consumo y de aprender a considerar el entorno como nuestra casa común. La familia es el sujeto protagonista de una ecología integral, porque es el sujeto social primario que contiene en su seno los dos principios básicos de la civilización humana en la tierra: el principio de comunión y el principio de fecundidad (AL 276).

La familia puede contribuir a replantear los hábitos de consumo, a tener una mirada solidaria y a valorar la Creación... De esta forma, la familia se convierte en plataforma de una ecología integral que tiene en cuenta las personas y es consciente del impacto negativo que el derroche genera en los más desfavorecidos.

La ecología ayuda preservar “la casa común”: protección del medio ambiente, aprovechamiento sostenible de los recursos naturales y cuidado de toda forma de vida.

Simultáneamente debemos comprometernos también en el cuidado de nuestra “ecología personal”: adecuada alimentación y descanso, ejercicio, prevención, consolidación de los hábitos de vida saludable...

Propuestas

- Cuidar de la propia salud sin exageraciones u obsesiones.
- Procurar una alimentación sana, evitando caprichos a la hora de comer.
- Enseñar a comer de todo, dando gracias por el alimento.
- Reforzar el orden y la limpieza. Los malos hábitos de algunos miembros de la familia provocan un trabajo excesivo en otros miembros.
- Respetar las normas familiares para que el hogar sea un espacio agradable.

- Separar la basura para su reciclado.
- Recordar frecuentemente que la persona es el centro de la naturaleza... y que millones de seres humanos viven sin acceso a una alimentación suficiente, a una vivienda digna, al agua potable, a médicos y medicinas... Reforzar la idea de una ecología centrada en las personas, tal como indica la enciclica *Laudato si'*.

11 Superar el “autismo tecnológico” (AL 278)

Los medios de comunicación a veces separan a las personas en lugar de acercarlas, como sucede a la hora de la comida, cuando cada uno está ocupado 'navegando' con su móvil [...]. No podemos ignorar los riesgos de las nuevas formas de comunicación para los niños y adolescentes; a veces los convierten en abúlicos, desconectados del mundo real. Este 'autismo tecnológico' los expone a ser manipulados fácilmente. Cuando estos recursos son bien utilizados pueden ser útiles [...]. Pero esos medios no suplen la necesidad de ese diálogo personal y profundo que requiere la presencia física (AL 278).

La televisión, Internet, las redes sociales, los videojuegos, los teléfonos móviles... conforman una red de tecnologías de la comunicación que se han instalado en nuestra vida cotidiana y familiar. Son recursos que nos ofrecen numerosas oportunidades y, a su vez, algunos riesgos. Todo depende del uso, o del abuso, que se haga de ellos.

Los adolescentes son un sector de población especialmente sensible a la multiplicidad de pantallas audiovisuales. Las familias son el estamento educativo del que depende que estos medios de comunicación resulten educativos o devengan en elementos problemáticos.

El encuentro, el diálogo entre padres e hijos, la conversación serena, los encuentros

festivos... pueden contribuir a amortiguar el impacto individualista que podrían generar algunos medios de comunicación y las redes sociales.

Propuestas

- Educar en el uso de los medios es más beneficioso que establecer prohibiciones.
- Los adultos educan en el uso de los medios y las redes sociales mediante su ejemplo.
- Dialogar sobre los medios. Consensuar normas para su uso y aprovechamiento.
- Evitar consumir televisión para apaciguar el aburrimiento. Seleccionar programas.
- Cambiar de canal, especialmente cuando los contenidos no están en sintonía con los valores y creencias de la familia.
- Ver programas o películas en familia. Reducir la afición a visionar "mis series favoritas" descargándolas de la red y contemplándolas en soledad.
- Hablar de lo visto. Los buenos programas tienen derecho a que se discuta y hable de ellos, llegando a valoraciones estéticas y éticas.
- El abuso de los medios reduce el tiempo dedicado a otras actividades capitales para el desarrollo y la maduración: la comunicación familiar, la lectura, el ejercicio al aire libre, el deporte, las relaciones sociales...
- El consumo de televisión, videojuegos o Internet, puede convertirse en refugio para quienes carecen de habilidades sociales y les cuesta relacionarse. Atrincherarse en los medios no soluciona el problema sino que lo aumenta.
- Conocer para proteger. La familia debe conocer el tipo de programas, series, videojuegos, páginas de internet que se frecuentan.
- Poner al "móvil" en su lugar. Los *smartphones* de nueva generación desarrollan muchas utilidades y hallan un espacio privilegiado

entre los adolescentes, porque responden a tres de sus necesidades: relaciones sociales, refuerzo de la propia identidad y defensa ante el control adulto.

12 Educación para el amor (AL 280-286)

La educación sexual solo puede ser concebida en el contexto de una educación para el amor y la donación mutua. De este modo el lenguaje de la sexualidad no se vería tristemente empobrecido, sino iluminado y enriquecido. El impulso sexual puede ser orientado a través de un proceso de autoconocimiento y autodominio que ayude a desarrollar la valiosa capacidad para el gozo y el encuentro amoroso (AL 280).

La información debe llegar en el momento apropiado y del modo adecuado según la edad. No sirve de nada saturarlos de datos sin ayudarles a desarrollar su sentido crítico ante la avalancha de nuevas ideas, la abundancia de pornografía y la sobrecarga de estímulos que pueden deformar la sexualidad (AL 281).

Promover la educación sexual en la familia favorece su inclusión en un contexto más amplio y profundo: la educación para el amor. En el seno de la familia se supera una visión mecanicista de la sexualidad y el riesgo de reducirla a mera información.

La información sexual es necesaria. Deberá ampliarse a medida que los hijos crecen. La educación para el amor debe ser progresiva y gradual.

A los más pequeños, conviene preguntarles qué quieren saber para ofrecerles una información concreta que responda a las cuestiones que plantean. A los jóvenes, acompañarles, orientarles en sus decisiones y proponerles la vivencia de una sexualidad integrada en las dimensiones profundas de la persona. La familia cristiana propone la visión cristiana del amor y la sexualidad.

Propuestas

- Manifestar amor, afecto, ternura, cercanía... como valores familiares esenciales.
- Favorecer los elementos positivos que refuerzan la familia: la aceptación personal, la autoestima, las habilidades sociales, el encuentro, la convivencia...
- Mostrar una visión positiva de la persona humana, de su capacidad de amar y de la posibilidad de expresar los sentimientos más profundos mediante la sexualidad.
- Hablar y dialogar con serenidad y sin temor de sexualidad con los hijos e hijas. Informar teniendo en cuenta la edad y la situación de los menores.
- Situar la información sexual en el contexto del amor.
- Prevenir de aquellas formas de pensamiento que entienden la sexualidad como un mero acto biológico. Rechazar las ideología que la banalizan y la consideran como algo trivial.
- Ofrecer una visión cristiana de la sexualidad, favoreciendo un enfoque que la integre en las dimensiones más profundas del ser humano.

13 Educación en la fe cristiana (AL 287-289)

En las familias cristianas la educación de los hijos comporta un proceso orientado a la transmisión de la fe. Este proceso se ha hecho difícil por el estilo de vida actual, los horarios laborales y la complejidad del mundo de hoy. Sin embargo, el hogar debe seguir siendo el lugar donde se enseñe a valorar el significado y la hermosura de la fe, a rezar y a servir al prójimo (AL 287).

La familia ha sido desde siempre ámbito privilegiado para la educación en la fe. El testimonio de los padres es esencial en este proceso. Los hijos aprenden el valor de la fe, de la comunidad cristiana, de la oración y celebra-

ción, del compromiso social de la caridad... al observar que estas vivencias son importantes para sus padres, y que de ellas se hace práctica en el hogar.

La educación en la fe tiene en cuenta la edad de los hijos. Las intervenciones irán desde “el despertar religioso” hasta un compromiso cristiano personal en los jóvenes. La familia se convierte en “iglesia doméstica” en la medida en que en ella se vive la presencia del Señor.

Propuestas

- Promover un ambiente rico en valores evangélicos.
- Mostrar la coherencia de una vida vivida según el evangelio.
- Subrayar los momentos festivos propios del año litúrgico: Adviento, Navidad, Cuaresma, Pascua... Celebrarlos en casa y con la comunidad cristiana local.
- Mostrar la dimensión cristiana de los acontecimientos familiares.
- Cultivar valores cristianos: la atención a los más necesitados, la gratuidad, la responsabilidad, la caridad, el respeto, la misericordia y el perdón, el cuidado de la Creación, la acción de gracias...
- Ofrecer un primer anuncio del evangelio mediante: la presentación de la persona de Jesús y la Palabra de Dios; la interpretación de la realidad personal y del mundo desde las claves evangélicas.
- Favorecer momentos y espacios para la oración familiar.
- Participar en encuentros con la comunidad cristiana de referencia.
- Favorecer la presencia de los miembros de la familia en itinerarios de vida cristiana según edad: el despertar religioso, catequesis de primera comunión y confirmación, talleres de interioridad, grupos de formación cristiana; grupos de catequesis para adultos, voluntariado cristiano...

14 Dimensión social y solidaria de la fe cristiana (AL 290)

La familia cristiana debe colaborar activamente en la acción pastoral de la Iglesia mediante el anuncio explícito del Evangelio y su testimonio: la solidaridad con los pobres, la apertura a la diversidad, la custodia de la creación, la solidaridad hacia las otras familias, sobre todo hacia las más necesitadas, la promoción del bien común, incluso mediante la transformación de las estructuras sociales injustas, la práctica de las obras de misericordia (AL 290).

La solidaridad es la capacidad que tiene el ser humano para sentir empatía por otra persona al verla necesitada y brindarle apoyo y ayuda. El compromiso por ayudar a los demás es la expresión de una vivencia interior. Para las familias cristianas, Jesús de Nazareth es modelo de entrega, misericordia, perdón y liberación... Con su forma de mirar la realidad, sentir y actuar, mostró a los discípulos el camino para traducir la fe en gestos liberadores. Vivir la solidaridad requiere un aprendizaje.

El primer paso de este proceso consistirá en educar la mirada y hacer sensible el alma. La mirada de la persona solidaria es capaz de contemplar la necesidad y el sufrimiento... El segundo paso radicará en profundizar la emoción que provoca esa mirada que observa el dolor ajeno; una emoción que debe convertirse en sentimiento. El tercer paso llevará a superar el "consumo de emociones", traducíéndolas en gestos de ayuda concreta prolongada en el tiempo.

En el hogar cristiano se hace experiencia de la pertenencia a la comunidad cristiana local y se ejercita la dimensión social de la fe: la solidaridad con los pobres, la apertura a la diversidad, la ayuda a otras familias, el compromiso por transformar la realidad superando situaciones de injusticia...

Propuestas

- Crear un ambiente de sencillez, austeridad voluntaria, entrega generosa...
- Enseñar a compartir desde pequeños.
- Desarrollar la sensibilidad hacia los problemas sociales y la situación de los más desfavorecidos.
- Hablar con frecuencia de las realidades tan difíciles en las que se hallan algunas personas, tanto las que habitan en el entorno inmediato como las que viven en lejanas latitudes.
- Evitar la indiferencia y considerar como propias las necesidades de los pobres de la Tierra.
- Participar activamente en las propuestas solidarias promovidas por la comunidad cristiana, la parroquia, ONGs...
- Fomentar una actitud de servicio en el entorno inmediato. Promover el compromiso solidario mediante las campañas y el voluntariado cristiano.
- Recordar que la solidaridad cristiana no se reduce tan sólo a un sentimiento de filantropía, sino que hunde sus raíces en Jesús de Nazareth, que pasó haciendo el bien entre pobres y oprimidos.

Conclusión

Las reflexiones y propuestas enumeradas arriba no agotan la riqueza de los treinta números de la *Amoris laetitia* destinados a delinear trazos de la tarea educativa y evangelizadora de las familias. No obstante, pueden contribuir a diseñar actuaciones tendentes a dar contenido a la misión educadora de la familia cristiana.

Aunque la mayoría de las propuestas enumeradas se formulan como acciones a realizar, conviene hacerlas objeto de reflexión antes de su puesta en práctica. Las vivencias y experiencias de cada familia situarán y contextualizarán cada sugerencia, de tal forma que ésta se convierta en algo propio y tamizado desde el estilo de actuación y la praxis educativa de cada hogar.

JOSÉ JOAQUÍN GÓMEZ PALACIOS