



Manual para  
**Padres**  
club de entrenamiento





## ÍNDICE

Introducción	2
Día 1 - “La Alegría”	6
Día 2 - “La Unidad”	8
Día 3 - “Las Buenas Noticias”	11
Día 4 - “La Esperanza”	14
Día 5 - “ Cartas Vivas”	16
Dedicación y Créditos	18



Ser padre es un oficio parecido al del equilibrista, un momento estás con la vista puesta en la pelota de arriba y al siguiente segundo tus ojos deberán clavarse en la de abajo y después al lado. Tu atención tiene que ir de un punto a otro mientras tus brazos se mueven con un ritmo que no puede disminuir.

Cambios y esfuerzos constantes... pero hay un elemento que mantiene todo en equilibrio y convierte nuestro trabajo de padres en una danza alegre, hermosa, decidida, audaz y romántica... conquistar el corazón de nuestros hijos.

La competencia a la que nos enfrentamos mientras cortejamos a nuestros pequeños es brutal, competimos con los amigos, televisión, videojuegos, internet, etc. Muchos intentarán ganarse el corazón de mi hijo, pues quien tenga su corazón tendrá su amor, interés, atención y lealtad.

Sería muy bueno que cada uno de nosotros nos preguntáramos y respondiéramos con honestidad...

¿Nos pertenece el corazón de nuestros hijos?... ¿Los conquistamos cada día con nuestras palabras, abrazos, y besos? ¿Los tonos que utilizamos para dirigirnos a ellos sería el que usa cualquier amante para conquistar al ser amado? ¿Le demostramos nuestro amor apasionado? ¿De qué manera? ¿Rogamos a Dios que nos de creatividad para enamorar a nuestros hijos?

# INTRODUCCIÓN



Si nosotros entendiéramos que esto es la base de todo nuestro trabajo como padres, estaríamos más enfocados en ello. Mucha de la energía y tiempo que utilizamos para otras "técnicas", como regañar, culpar, menospreciar, disminuir, comparar, podría usarse para jugar con ellos, platicar, pasear, reírnos, soñar y simplemente disfrutarlos el uno del otro.

Nos ahorraríamos muchos dolores de cabeza y heridas innecesarias.

Como podemos darnos cuenta, hay un factor esencial en esto de lanzarse a la conquista de esos tiernos corazones..."el tiempo". ¿Quién pretendió alguna vez cortejar al ser amado con prisas? ¿sin hacer contacto visual? ¿apresurándolo para que hable? ¿haciendo caso omiso de sus pensamientos y sentimientos? ¿dejándolo al final de la lista para darle las sobras de su tiempo?

Nuestro deseo es que este manual sirva como una inspiración para encontrar el tiempo y el ánimo para trabajar en la conquista de nuestros hermosos hijos. A veces damos por hecho que ellos saben que los amamos, pues "somos sus padres", sin embargo, nuestro amor hacia ellos tendrá que hacerse patente cada día, a cada momento. No olvidemos que... hay muchos allá afuera en competencia abierta y desleal tratando de ganarse a nuestros hijos.

A final de cuentas, esto es lo que ha hecho nuestro Padre Celestial...preguntarse...¿Qué tengo que hacer para que me en-



treguen su corazón? (Pues jamás nos lo podría arrebatarse). Y entonces hacer "cualquier cosa" para conquistarnos, lo que sea necesario, amarnos hasta el extremo y entregar a Su Hijo.

***"Jesús era Dios cuando anduvo entre nosotros y nosotros seremos adultos cuando entremos en el mundo de nuestros hijos.***

***Pero ambas encarnaciones tienen el mismo objetivo: conectarse al nivel del corazón para el propósito de la redención".***

***Monte Swan***



**“Estén siempre llenos de alegría en el Señor,  
les repito, ¡alégrense!  
Filipenses 4,4**

# DÍA UNO LA ALEGRÍA

La alegría y el buen humor son indispensables para mantener una relación sana con nuestros hijos. Nos ayuda a tener en perspectiva las cosas, a no darle tanta importancia a situaciones que en la realidad no la tienen.

Los niños se sienten inevitablemente atraídos hacia una persona alegre. Y precisamente eso es lo que queremos, que ellos se sientan atraídos hacia nosotros, que se enamoren de nosotros... queremos conquistar su corazón.

¿Qué hace una persona alegre?

Sonríe, ríe a carcajadas, abraza a los demás, sus ojos dicen “bienvenido”, sus palabras alegran el corazón, baila, juega canta y comparte su vida con generosidad... esta es una fotografía perfecta de Dios, Él es la alegría misma. Y él nos llama a vivir con alegría. ¿Cómo podemos transmitir esto a nuestros hijos?

Algunas maneras muy sencillas en que podemos hacerlo son las siguientes, tomemos las que más encajen con la edad de nuestros hijos:

- **Bailar juntos con música alegre.**
- **Hacernos cosquillas.**
- **Jugar entusiasmadamente con ellos a algo que les guste mucho: muñecas, sol dadiños, hacer pasteles de lodo, fútbol, un juego de mesa, etc.**
- **Contar chistes al final de la comida o cena mientras estamos todos juntos.**



- Leer un libro de chistes.
- Platicar anécdotas chistosas de cuando eran más pequeños y reírnos juntos.
- Ver videos de la familia de hace años que sean graciosos.
- Rodar acostados en el jardín hasta marearnos.





# DÍA DOS LA UNIDAD

***“Sean siempre humildes y amables. Sean pacientes unos con otros y tolérense las faltas por amor. Hagan todo lo posible por mantenerse unidos en el Espíritu y enlazados mediante la paz.”***

**Ef. 4, 2-6 (NTV)**

Nuestros hijos anhelan sentirse unidos a nosotros. Los especialistas nos dicen que en el ser humano hay un hambre más fuerte que la física y es el hambre de hacer vínculos, de sentirse unido íntimamente a alguien, hambre de pertenecer.

Esta necesidad está presente en nuestros hijos y también en nosotros (aunque a veces no nos demos cuenta). La responsabilidad de que esta sed sea saciada es nuestra.

Si nosotros no alimentamos el vínculo con nuestros hijos ellos buscarán otra fuente donde saciarse, pero si esto sucede, entonces nosotros habremos perdido el tesoro que conlleva tener el vínculo principal con ellos...

Quien posea el vínculo primario con un niño automáticamente tendrá su amor, admiración, imitación y obediencia. No es extraño que en estos tiempos los niños sigan, amen e imiten a otras personas que no son sus padres: amigos, estrellas de cine, adultos malintencionados, etc.

Hay un factor que determina con quienes nuestros hijos harán el vínculo principal, ese elemento es el TIEMPO. ¿Cuánto tiempo pasan con nosotros? ¿Cuánto con otras personas?

Si nosotros entendiéramos que la cantidad de tiempo que pasamos con ellos está directamente relacionada con la fuerza del vínculo que hagamos, defenderíamos esos lapsos con uñas y dientes.



A mayor cantidad de tiempo- mayor fuerza del vínculo, es así como hemos sido diseñados.

¿Qué podemos hacer para fortalecer la unidad con nuestros hijos?

- **Sé cuidadoso con las palabras y tonos que usas al dirigirte a tus hijos aunque estés muy enojado.**
- **Recuerda que ellos están madurando, sé tolerante con las cosas que no hacen como tú lo esperabas.**



- **Calcula cuanto tiempo pasas con ellos.**
- **Decide aumentar esa cantidad.**
- **Llévalos contigo a lo que tú tienes que hacer y enséñales qué se hace en el super, banco, tienda, etc.**
- **Mientras estén juntos velo a los ojos y dile cuanto lo(a) amas.**
- **Hazle un masaje y luego ella o él a ti.**



- **Lean un buen libro juntos. (Aunque tenga dos años).**
- **Escuchen buena música juntos.**
- **Caminen tomados de la mano.**
- **Bailen juntos.**
- **Escríbele una carta diciéndole lo importante que es para ti.**
- **Dale un regalo sorpresa (Una flor, unos colores, un libro de colorear, una pluma, un lápiz, etc.) y dile algo así como: este presente es nada más porque te amo, porque me siento feliz de que seas mi hija(o).**



*“Ya que teníamos un largo y penoso historial como pecadores y estaba probado que éramos incapaces de vivir la gloriosa vida que Dios desea para nosotros, entonces El lo hizo por nosotros. Por pura generosidad nos dio una condición de justos delante de Él. Un regalo puro. Dios nos sacó del desastre en el que estábamos y nos restauró hasta donde siempre había querido que estuviéramos. Y lo hizo a través de Cristo Jesús.”*

**Rom. 3,23-24 (El mensaje)**

Ningún padre o madre es perfecto, y por lo mismo ninguno de nuestros hijos es perfecto (se parecen a nosotros)... de ahí deducimos que ninguna familia está libre de áreas que trabajar y puntos que mejorar. Todos nos equivocamos y en ocasiones herimos a los que más amamos, con nuestras palabras, gestos, tonos, etc.

Es un hecho que con nuestras propias fuerzas jamás podremos tener una familia como Dios lo ha planeado. Para lograrlo necesitamos de Su compañía, guía, sabiduría, amor, paz y fuerza.

Hay un punto en el que Jesús hizo hincapié varias veces mientras estuvo aquí en la Tierra... el perdón. Este es un instrumento esencial para construir una familia sana y equilibrada.

Y así como Dios Padre dio el primer paso para terminar con el abismo que nos separaba de Él y nos regaló su perdón para que en adelante viviéramos en un continuo abrazo con El, así tendremos que hacer nosotros con nuestros hijos, deberemos ser ejemplo de perdón, buscar constantemente restaurar nuestra relación con ellos si es que se ha roto y sanar lo que haya resultado herido.

Un niño no aprende el proceso del perdón solo porque se le lleve a disculparse cuando ha hecho daño, antes tendrá que tener una experiencia de primera mano de lo que es verse envuelto en este proceso de perdón, deberá haber alguien que le muestre su amor a través de una solicitud o regalo de perdón, antes debió

# DÍA TRES BUENAS NOTICIAS



haber "vivido" la experiencia de experimentarse completamente querido al ver a sus padres (su imagen de Dios cuando es pequeño) acercarse expresándole que a pesar de lo terrible que haya sucedido es totalmente amado, valorado y nada podría hacer que dejaran de amarlo. Estas si que son "buenas noticias", saber que pase lo que pase hay un amor y aceptación incondicionales abrazándonos. ¡Que increíble! De esta manera modelamos ante nuestros hijos a la persona misma de Dios.

Una vez que él o ella han sido reafirmados de esta manera durante algunos años de su vida, entonces podemos pensar que están "entendiendo lo que es el perdón", es ya una experiencia en su vida, no solo un aprendizaje hueco y sin sentido.



¿Qué cosas prácticas podemos hacer para "formar" a nuestros hijos en esta área?

- ***Estar atentos a los momentos en que es necesario que nos acerquemos a nuestros hijos a pedir perdón por algo que no hicimos bien, un mal tono, una palabra inadecuada, una broma que lo hirió, una in***



*justicia, recordemos que un padre jamás es “más grande” a los ojos de su hijo que cuando se atreve a pedir perdón.*

• **Círculo del perdón:** Nos sentamos con ellos en un círculo y empezamos a hablar por turnos sobre algo que nos hiera o nos hace sentir mal. Empezaremos mamá o papá, y diremos algo así como... “Yo me siento herida cuando me exigen las cosas en lugar de pedírmelas por favor”. Los demás expresarán algo si es que sienten que deben pedir perdón... “Perdón mamá, es que a veces se me olvida, pero voy a poner mucha atención”. Y así iremos por turnos. La importancia de este ejercicio es aprender que siempre habrá un espacio donde se valore lo que sentimos y se tomará en cuenta lo que hay en nuestro corazón. Aprenderemos que pedir y dar perdón puede ser algo “normal” en nuestra forma de vida.



# DÍA CUATRO LA ESPERANZA

**“Estén siempre alegres.**

**Que Dios mismo, el Dios de paz, los santifique por completo y conserve todo su ser –espíritu, alma y cuerpo- irrepachable para la venida de nuestro Señor Jesucristo”**

**1 Tesalonicenses 5, 16 . 23**

Nadie puede transitar por esta vida de manera saludable si no llena su corazón diariamente de “esperanza”. Nuestro Dios es un “Dios de Esperanza”, El anhela vernos de cara al futuro con una sonrisa, independientemente de las circunstancias. El está interesado no solo en el aspecto “espiritual” (como comúnmente se cree) de nuestra vida.

A él le interesamos de manera completa, le importa nuestro espíritu, alma y cuerpo. A final de cuentas estos tres componentes son inseparables, al afectar uno se afecta el otro. Dios quiere que estemos “bien” de manera integral.

Esto es algo que tiene que hacernos reconsiderar la manera en que vemos a nuestros hijos... por ejemplo, cuando les damos de comer, no solo estamos dando combustible a su cuerpo, a través del cariño que hay alrededor de nuestra mesa, la bendición de los alimentos y la plática amena estamos también alimentando su alma y su espíritu.

Dios desea que “todo nuestro ser” esté lleno de “esperanza”. Y nuestra “Gran Esperanza” es saber que un día Él nos abrazará de manera completa. Pero... ¿Cómo podemos enseñarle esto a nuestros hijos?...

**•Dediquemos diariamente un momento para abrazar a nuestros hijos, esto es algo que se tiene hacer separando el tiempo de manera deliberada, si dejamos que sea algo para “cuando nos nazca”, las prisas y las circunstancias difíciles de la vida nos jugarán una mala pasada, y cu-**



ando menos acordemos habrá transcurrido mucho tiempo sin haberlo hecho.

Quando nuestro hijo se sienta completamente seguro en nuestro amor, podremos decirle que así lo abraza Dios, y que va a llegar un día en que incluso pueda sentir su abrazo físicamente, cuando se encuentre con Él.

- Enseñemos a nuestros hijos lo que es la “esperanza”, cuando cometan un error, démosle un enfoque esperanzador, -“ todos nos equivocamos, pero la siguiente vez puedes hacerlo mejor”.

- La esperanza siempre nos llena de ánimo para confiar en Dios, nosotros mismos y los demás. Está comprobado científicamente que las personas que tienen pensamientos llenos de esperanza enferman menos y viven más tranquilos. Decidamos como padres ser ese factor necesario en la familia que llene el ambiente de “esperanza”, con nuestras palabras, expresión, tonos y oración. Una persona así siempre es atractiva para los demás... ¿No nos encantaría ser atractivos para nuestros hijos?

- Recuerda un día en que te sentiste especialmente lleno de ánimo, agradecimiento, tranquilidad y emoción por el futuro (elementos de la esperanza), recuerda y vuelve a ver todo lo que sucedió. Cuando hayas logrado conectarte con estos sentimientos, dale gracias a Dios, experimentalos intensamente, ahora que has vuelto a vivirlos mantenlos en tu corazón, son un regalo de Dios traído del pasado para tu presente. Con este estado emocional, interactúa con tu familia, con tus hijos, incluso puedes platicarles como te sientes y enseñarles que a eso se le llama “esperanza”.





# DÍA CINCO CARTAS VIVAS

***“Sus mismas vidas son una carta que todo mundo puede leer con tan solo voltear a verlos. Cristo mismo la escribió, no con tinta sino con el Espíritu del Dios viviente, no cincelada en piedra, sino labrada en vidas humanas”***

**2 Corintios 3,2 (El mensaje)**

¿Cómo podrían nuestros hijos llegar a entender quien es Dios y cuanto los ama? Ninguna persona puede establecer esta verdad en su vida si antes no ha sido profundamente amada y totalmente aceptada por alguien más.

El plan de Dios siempre ha sido que cada pequeño tenga alguien (sus padres) que establezca estas verdades en lo más profundo de su conciencia, pero no como un mero concepto, sino como una experiencia. De esta manera cuando el momento adecuado llegue él o ella podrán “experimentar” que Dios los ama y acepta.

Nos preocupamos de decirles a nuestros hijos que Dios los ama y que ellos son únicos y especiales y está bien que lo hagamos, pero es indispensable que tengamos claro que “decirlo”, aunque es importante, no tiene ningún sentido si es algo que no “actuamos”.

Será muy difícil experimentar a Dios como alguien perdonador, amoroso, cercano, ocupado de mi vida, interesado en mis cosas, paciente, que me busca y acepta como soy, si antes no ha sido esta mi experiencia con un ser amado “de carne y hueso”.

Nuestro privilegio como padres es ser esas “cartas vivas” que el Creador ha escrito para ser leídas por nuestros hijos, una carta cuyo mensaje llene sus vidas de amor, esperanza, alegría, seguridad, fortaleza, ánimo, perdón, sentido de refugio, provisión, descanso...





...Así de grande es nuestra responsabilidad, ¡Estamos modelando a Dios!

¿Qué quieres que tus hijos “lean” en tu vida? Sería muy bueno hacer una lista de los atributos divinos que queremos mostrar en el diario vivir a nuestros hijos y entonces hacerlo con toda intención. De todas maneras todos nuestros “movimientos” están siendo captados e introyectados por nuestros pequeños, entonces vale la pena “elegir” qué queremos que se lea en nuestra vida para de manera intencional dejar un hermoso legado a nuestros hijos... “El anhelo de buscar a Aquel que eternamente les ha amado.

¿Cómo hacemos esto?...




- **Hacer una lista de las cualidades que Dios posee: amor, alegría, paciencia, ternura, fortaleza, etc.**

- **Tomar una cualidad por semana y esforzarnos intensamente para modelar esto. Necesitaremos toda Su ayuda, no es sencillo “imitar a Dios”, necesitamos Su ayuda sobrenatural.**

- **Ora por la mañana antes de empezar tu día pidiéndole a El que te apoye en este proyecto.**

- **Elige momentos especiales con tu hija(o) en donde puedan relacionarse profundamente (salir a pasear, abrazarse y disfrutar el atardecer, ver fotos juntos, platicar, ) y cuando sientas que sus corazones están unidos dile: “te amo”, “Me hace muy feliz ser tu papá (mamá) y me maravilla saber que así te ama Dios, a Él le encantas”**



*Es nuestra oración que estas ideas te ayuden a estrechar la relación con tu hijo(a), a seguir descubriendo ese deleite inmerecido que hay en ser padre o madre.*

*Dios te Bendiga*

**Créditos**

**Redacción**

Gaby González / Luisa Fernanda

**Arte y Diseño**

Elizabeth Hernández / Argenis Ordáz