

La necesidad de quietud

"Si tan solo pudiera tener un rato de paz y quietud" es un dicho constante o un deseo silencioso de muchos padres en medio de días llenos de actividades y ruido. Aunque no lo crea, también es una necesidad muy real para su hijo. Pasar tiempo alejado de los mensajes, los dispositivos electrónicos, la música y las canchas de prácticas, proporciona a los niños el tiempo y el espacio necesarios para descansar.

Proveer un tiempo de quietud en su casa, aunque a veces es difícil de llevar a cabo, es muy benéfico para la parte del cerebro que tiene que ver con la creatividad y la empatía. Sentirse cómodos con la quietud y el silencio es la fundación para una vida de oración. Existe una razón por la que relacionamos la quietud con la paz. Es el espacio en el que Dios habla. Sosegarse requiere de práctica, especialmente cuando hacer varias tareas al mismo tiempo parece ser una manera de supervivencia para la mayoría de los padres hoy en día.

Hasta la más larga caminata comienza con un paso. Pare lo que está haciendo (es más fácil decirlo que hacerlo) y vea a su hijo mientras él le describe su día. O siéntese junto a él y su esposo y véalos a los ojos cuando le hablen. Brindarle a su hijo completamente su atención es una excelente manera de demostrar cómo escuchar. Además, esta, al igual que leer, es una buena manera de comenzar un período de quietud. Dé a su hijo las destrezas necesarias para escuchar la voz de Dios.