



# COSTUMBRES FAMILIARES

## II - TEMA 4

### **Objetivo:**

Descubrir la fuerza de las pequeñas costumbres en la vida cotidiana. Cómo los hábitos compartidos fortalecen la unidad, transmiten valores y crean cultura familiar.



## I. Para preparar el encuentro

**Tema:** Costumbres Familiares.

**Objetivo:** Descubrir la fuerza de las pequeñas costumbres en la vida cotidiana. Cómo los hábitos compartidos fortalecen la unidad, transmiten valores y crean cultura familiar.

- **Dinámica**

Crea un emblema familiar. Se reparte una cartulina por pareja con un escudo en blanco. En él habrá que incorporar elementos que nos simbolicen a nosotros y a nuestra familia en su conjunto: algo importante que vivamos juntos, dos elementos que nos identifiquen a cada uno de nosotros como individuos, algo que nos haya formado desde la infancia; y además hay un espacio reservado para buscar una frase de un pasaje del evangelio que pueda actuar como lema familiar. No es preciso concluir esta búsqueda esta noche, y por supuesto puede estar abierta a actualizarse en el futuro para encarnar con mayor exactitud el espíritu de la familia. Sugeriremos símbolos con significado, aunque cada uno es libre de encontrar su propia simbología familiar. Ej.

VALOR	SÍMBOLO	VALOR	SÍMBOLO
Alegria	sol	Renacer/pureza	Fuego
Valor	León	Nuevo comienzo	Luna/Faro
Coraje	Espada		Luna
Fernosterio	Borw	Equilibrio	Lisne
Paz	Palma	Estabilidad/trinidad	Tríptido
Reencuentro	Árbol	Alegria/prosperidad	Arcoiris
Eucaristia	Efigia y feliz	Eternidad	Círculo
Lo trascendente	Mor	Fortaleza	Dragón
Esperanza	Estrella	Protección	Ángel
Puricia	Rosa blanca	Autocanfimia	Paro Real
Transformación	Mari posa	Determinación/alcance metas	Diente de león
Felicidad/puricia	Agua	Esperanza/rios	Avila
Dios	Pez	Compromiso	Qulandrina
Verdad/honestidad	Pájaro	Espiritualidad	Torre

  

COLORES	
Rojo	Fuerza/ponerí
Ambarillo	Alegria
Azul	Tranquilidad
Verde	Familia/reunión
Negro	poder/misterio
gris	despacio
Marrón	creatividad
Blanco	pureza
Naranja	arroz

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué valores son más importantes para tu familia y por qué?



2. ¿Qué tradiciones familiares te gustaría crear o mantener?
3. ¿Cómo puedes mejorar la comunicación y el respeto en tu hogar?
4. ¿Qué vicios o defectos crees que están afectando a tu familia y cómo puedes corregirlos?

- **Resumen**

En resumen, construir una familia fuerte y unida es como construir una casa sólida. Necesitamos elegir conscientemente los valores y tradiciones que queremos implantar, fomentar vínculos fuertes construidos sobre costumbres familiares propias que sean el cimiento de nuestra unión y nuestra seña de identidad. Reflexionar sobre estos aspectos nos ayudará a crear un hogar lleno de amor, respeto y unión.

- **Propósito:**

¿Qué quiere Dios de nosotros? Después de esta reunión ¿hay algún valor familiar concreto que queráis conquistar en vuestro matrimonio? ¿Qué costumbres se pueden introducir para desarrollarlos?

---



## 2. Costumbres Familiares

### • Introducción

Imagina que tu familia es como un jardín. Cada miembro es una planta única que necesita cuidados especiales para crecer y florecer. En este jardín, las tradiciones y valores son el agua y los nutrientes que mantienen todo en armonía. Vamos a explorar cómo podemos cultivar un jardín familiar lleno de amor, respeto y unión.

### • Imagen o metáfora central

Piensa en tu familia como una casa en construcción. Cada ladrillo representa un valor o una tradición que fortalece la estructura. Sin estos ladrillos, la casa sería débil y podría derrumbarse. Así que, ¿qué ladrillos quieras usar para construir tu hogar familiar?

### • 3. Desarrollo del tema

#### ◦ Creación de tradición y estilo familiar

Crear tradiciones familiares es como elegir los ladrillos para tu casa. Es un proceso consciente y permanente. Antoine de Saint-Exupéry decía que los ritos son al tiempo lo que el hogar es al espacio, nos hacen sentir a gusto y en paz. Pregúntate: ¿Qué valores deseas implantar en tu familia? ¿Qué costumbres pueden ayudar a afianzarlos?

Las tradiciones pueden ser tan simples como una cena familiar semanal o tan elaboradas como una celebración anual. Lo importante es que estas tradiciones reflejen los valores y la identidad de tu familia. Por ejemplo, si valoras la solidaridad, podrías establecer una tradición de realizar actividades de voluntariado juntos. Si valoras la educación, podrías tener noches de lectura en familia.

#### ◦ Valores importantes para mi familia

Los valores son los cimientos de nuestra casa. Por ejemplo:

- Fe: Ir a misa, rezar juntos.
- Amor conyugal: Cenar juntos una vez a la semana.
- Vínculos intrafamiliares: Pasar tiempo de ocio en común.
- Austeridad: Vivir dentro de nuestras posibilidades.

Cada familia tiene sus propios valores que la hacen única. Es importante identificar cuáles son esos valores y cómo se pueden vivir en el día a día. Por ejemplo, si uno de tus valores es la honestidad, podrías fomentar la comunicación



abierta y sincera entre todos los miembros de la familia. Si valoras la gratitud, podrás establecer la costumbre de dar gracias antes de las comidas.

**Dinámica :** Definir tres valores que son importantes para vosotros como matrimonio y qué costumbres los encarnan y os empujan a afianzarlos en el seno de vuestra familia. Podéis haceros la pregunta «¿qué queremos que digan de nuestra familia?». Algunos ejemplos:

1. Valor: nuestra fe. Costumbres que lo encarnan: ir a misa, bendecir la mesa, rezar con los niños, hablarles de Jesús...
2. Valor: el amor conyugal como mástil de la familia. Costumbres que lo encarnan: «sacralizan» el espacio conyugal —nuestro cuarto— donde los niños no deben acostumbrarse a estar, cenar juntos una vez a la semana solos y que los niños lo sepan y lo respeten, querernos mucho delante de ellos
3. Valor: vínculos intrafamiliares sólidos. Costumbre: ocio en común.
4. Valor: Austeridad. Costumbre: renuncias, mantener un equilibrio con los gastos y los ingresos, tratar de no vivir por encima de nuestras posibilidades...

Otros podrían ser: el perdón: pedirlo y otorgarlo; la gratitud con Dios ;educación de las virtudes: solidaridad, generosidad, sinceridad, humildad... ; alegría familiar celebrando los logros y emocionándose con las novedades de sus miembros; trabajo, su importancia y su equilibrio con la vida familiar; espíritu de sacrificio; respeto y estímulo de la personalidad de cada miembro de la familia...

### ◦ **Vínculos importantes y cómo desarrollarlos**

¿Qué es un vínculo? Es el lazo afectivo que une a una persona con aquello que ama. Puede establecerse con la tierra que habitamos, con la familia, con los valores y por supuesto con Dios. Los vínculos construyen seguridad. Sin ellos somos vulnerables. La visión antropológica del P. Kentenich acusa a la ausencia de vínculos del hombre moderno de ser una de sus mayores tragedias, raíz de muchos de los males que aquejan hoy a nuestra sociedad. Para paliar este mal desarrolló toda una pedagogía de vinculaciones. La familia es el ámbito privilegiado en que estos vínculos se van gestando al ser el lugar en el que se tienen las primeras experiencias desde la más tierna infancia. Además, compartir estos vínculos en familia constituye uno de los pilares principales que sustentan una familia fuerte.

De este modo, una familia con vínculos fuertes es como una casa con sus cimientos bien asentados en la roca. Nada aglutina mejor a una familia que el vínculo con Dios y la escucha y puesta en práctica de su Palabra en su seno. Los vínculos son como el cemento que une los ladrillos. Fomentar el diálogo, celebrar juntos y mantener tradiciones familiares fortalece estos lazos. ¿Cómo puedes mejorar la comunicación en tu familia? ¿Qué actividades pueden hacer juntos para fortalecer estos vínculos?



Pasar tiempo de calidad juntos es esencial para fortalecer los vínculos familiares. Esto puede incluir actividades simples como jugar juegos de mesa, hacer excursiones o simplemente tener conversaciones significativas. También es importante celebrar los logros y hitos de cada miembro de la familia, ya que esto refuerza el sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Ejemplo de costumbre: elaboración de álbumes de fotos.

- Vínculo con el entorno y las raíces. Ejemplos de costumbres: fomentar la unión a nuestra tierra (historia, símbolos, tradiciones, arte, cultura...), con nuestra casa, con nuestro paisaje, con nuestro colegio.
- Vínculos intrafamiliares. Entre padres e hijos, entre hermanos y al propio hogar. Ejemplos de costumbres: cultivo del diálogo, la importancia de la mesa como lugar de encuentro de la familia, celebraciones y fiestas (cumpleaños, los santos, aniversarios), visita a nuestros familiares, juego con los hijos, ocio juntos.
- Vínculos de amistad.
- Vínculos a grandes ideales: de paz, de justicia, de solidaridad, y a ideas que tengan un efecto movilizador para nosotros y que a su vez nos darán seguridad.
- Vínculo familiar con Dios: Costumbres: propiciar ese encuentro afectivo en la oración de los niños con Jesús y María. Acercarse juntos al Sagrario. La oración en familia, leyendo al niño textos de la Historia Sagrada con dibujos que le ayuden a imaginar lo contado. Oración en familia., rezar por las noches. ¿Se nota que nuestra familia es católica, que nuestro hogar es cristiano? ¿Tenemos un altar familiar, una Biblia, un crucifijo, la imagen de la Virgen? ¿Vamos a misa los Domingos? ¿Rezamos juntos como matrimonio, con los niños? ¿Bendecimos los alimentos antes de comer
- Vínculo conyugal: dejamos para el final tal vez el más importante de los valores de la familia —por ser la matriz de todos los demás—: el amor esponsal. Es quizá el más fuerte de los vínculos humanos, y una fuente de paz y seguridad de la que bebe toda la familia. Dios canaliza su amor hacia nosotros a través de nuestro cónyuge, del mismo modo que quiere emplearnos a nosotros como canal para amarlo de vuelta. Es fácil comprender que cuando existe un amor así entre el marido y la mujer, los primeros beneficiados son los hijos que viven en un ambiente de increíble seguridad. Ejemplo de costumbre: una llamada de teléfono o un mensaje todos los días durante la separación laboral.

## • **Vicios y defectos**



No todas las costumbres son buenas. Algunas pueden debilitar nuestra casa. Por ejemplo:

- Uso inadecuado de la televisión: Puede aislar a los miembros de la familia.
- Falta de respeto: Erosiona los lazos familiares.
- Orgullo y egoísmo: Crean barreras entre los miembros.

Es fundamental identificar y abordar estos vicios y defectos para mantener una familia fuerte y unida. Esto puede implicar establecer límites claros sobre el uso de la tecnología, fomentar el respeto mutuo y practicar la empatía. También es importante reconocer y corregir los errores, y estar dispuesto a pedir perdón cuando sea necesario.