

LOS DEBERES PARA CON NUESTROS PADRES

“ Los cuidados tutelares de un padre y de una madre, son de un orden tan elevado y tan sublime, son tan cordiales, tan desinteresados, tan constantes, que en nada se asemejan a los demás actos de amor y benevolencia que nos ofrece el corazón del hombre, y sólo podemos verlos como una emanación de aquellos con que la Providencia cubre y protege a todos los mortales.” Manuel Antonio Carreño

1. Prepara un desayuno sencillo a tus padres (teniendo cuidado de no ponerle en peligro) incluyendo una nota de agradecimiento por su amor y los cuidados para ti.
2. Durante siete días escribe a tus padres una nota de agradecimiento por algo que hayan hecho por ti cada día, exprésales tu amor.
3. Coordina con tu familia una actividad de servicio para un adulto mayor.
4. Elabora una tarjeta de agradecimiento y obsérquiasela a un maestro o maestra.

Cómo madre inicia un diario de maternidad a fin de que sirva a tus hijos cuando sean mayores, para:

- Conocer y valorar tu amor y esfuerzo en su crianza.
- Identificar su desarrollo, progreso y desafíos a lo largo de su crecimiento, asegúrate de escribir sus dones, virtudes, buenas acciones, puedes incluir de manera muy delicada y respetuosa los desafíos que has ido o estás trabajando con ellos, a fin de que puedan conocer tu manera de acudir a Dios y sentir el testimonio de la ayuda y guía que Dios te ha brindado a ti específicamente.
- Recibir inspiración a través tu ejemplo.

*Al escribir este diario contempla la forma en que las escrituras han sido una fuente de inspiración para nuestras vidas y de motivación para amar y obedecer a Dios, asegurándote que puedas siempre hacerles sentir tu amor y el amor de Dios al leerle. Evita escribir de manera despectiva o con frustración para asegurar que perciban tu amor y el de Nuestro Padre.

LOS DEBERES PARA CON DIOS

“ Basta dirigir una mirada al firmamento, o a cualquiera de las maravillas de la creación y contemplar al instante los infinitos bienes y comodidades que ofrece la tierra, para concebir desde luego la sabiduría y grandeza de Dios, y todo lo que debemos amor, a su bondad y misericordia.”

Manuel Antonio Carreño

1. Incorpora reuniones familiares amenas, en las que podamos compartir con nuestros hijos como Dios ha guiado nuestro camino, como algunas de nuestras oraciones han sido contestadas, invitándolo a experimentar una relación viva con Él.
2. Orar en familia, por la mañana, por los alimentos, y por las actividades. Es importante orar por ellos en su presencia.
3. Organiza un picnic para apreciar la naturaleza, con actividades que les permitan reconocer a Dios en su creación.
4. Escriban un diario de gratitud a Dios, en el que, de acuerdo a la edad, puedan escribir aquellas peticiones contestadas, con lo cual puedan percibir que Dios les escucha.

NUESTROS DEBERES PARA CON NUESTROS SEMEJANTES.

“No podríamos llenar cumplidamente el supremo deber de amar a Dios, sin amar también a los demás hombres, que son como nosotros criaturas tuyas, descendientes de unos mismos padres y redimidos todos en una misma cruz; y este amor sublime, que forma el divino sentimiento de la cándida cristiana, es el fundamento de todos los deberes que tenemos para con nuestros semejantes, así como es la base de las más eminentes virtudes sociales” Manuel Antonio Carreño.

1. Platica con tu familia e ideen un plan en el que puedan alimentar a alguien que esté pasando por limitaciones económicas, algunas ideas son:
 - A) Llevar sándwiches y jugos a un hospital
 - B) Preparar bolsitas con toallitas húmedas, gel anti bacterial y algo de comer para inmigrantes.
 - C) Invitar a comer a casa a alguna persona que conocen y tiene menos bendiciones económicas que ustedes.
2. Tomen un día como familia para revisar su ropa y/o juguetes y elegir alguno en buen estado que quieran compartir con alguien que tiene menos (niños en situación de calle, niños en casas hogar, pequeños de alguna familia que conocen están pasando por adversidades).
3. Preparen algún postre sencillo o comida y obsequíenla a algún vecino o vecina con el que aún no hablan o no lo han hecho tan seguido.
4. En casa pueden haber desacuerdos, de manera consciente busca actuar como lo hizo Jesucristo y perdonar a alguien con quien hayas tenido algún desacuerdo, trata de arreglar el malentendido y muéstrale más amor.
5. Visiten a una viuda o alguien que esté enfermo, compartan algún bocadillo, ayúdenle a limpiar algo en su hogar o canten un himno para alegrarle un momento.
6. Escriban en su diario familiar la experiencia que han vivido y cómo sintieron y reconocieron el amor de Dios a través de su servicio.

LOS DEBERES PARA CON LA PATRIA

“Nuestra patria es toda aquella extensión de territorio gobernada por las mismas leyes que rigen el lugar en que hemos nacido, dónde formamos con nuestros conciudadanos una gran sociedad de intereses y sentimientos nacionales.”

1. Durante una semana juega con tu familia (a fin de enseñar a tus hijos) aquellos juegos de tu infancia que eran los favoritos y comparte con ellos, cómo fortalecían los lazos de amistad que formaban en tu grupo de amigos.
2. Organiza con tu familia un recorrido por el centro histórico, ubicando los edificios principales y anótalos, para después a su ritmo conocer los eventos que dieron paso a los privilegios que hoy tenemos.
3. Visiten uno o varios museos según tengan oportunidad e identifiquen como lo allí expuesto forma parte de tu presente y de que áreas de su vida.
4. Juntos con tus hijos repasen de acuerdo a su edad y tiempos, la historia de México, algunos de sus personajes, sus vidas y cómo su sacrificio nos permite ahora derechos y privilegios.

URBANIDAD

“Para llegar a ser verdaderamente cultos y corteses, no nos basta conocer simplemente los preceptos de

la moral y de la urbanidad; es, además, indispensable que vivamos poseídos de la firme intención de acomodar a ellos nuestra conducta, y que busquemos la sociedad de las personas virtuosas y bien educadas, e imitemos sus prácticas en acciones y palabras.” Manuel Antonio Carreño.

1) Medita junto con tu familia cómo beneficia a tu persona, a tu familia y a la sociedad el hecho de que nos comportemos de manera paciente, educada íntegra, culta y virtuosa.

2) Elijan un personaje significativo para ustedes que reúna las características mencionadas en la actividad anterior, analicen sus cualidades y elijan cultivar una de ellas.

Ejemplo:

¿Qué virtudes posee Jesucristo? ¿Cuál fue su comportamiento mientras estuvo en la tierra? ¿Cómo trataba a los demás? ¿Era una persona que buscaba desarrollar conocimiento? ¿Qué virtud de Él nos gustaría cultivar de manera individual?

DEBERES PARA CON NOSOTROS MISMOS.

“La salud del cuerpo sirve también de base a la salud del alma. Debemos, pues, apartarnos de todo aquello que pueda poner en riesgo nuestra existencia, y conservarla por todos los medios que estén a nuestro alcance, así por gratitud hacia el Creador, de quien la hemos recibido, como para ser útiles a nuestros padres, a nuestra familia y a todos nuestros semejantes”

Manuel Antonio Carreño.

1. Cuidar de nuestra salud es vital para poder tener armonía mental, espiritual y emocional.
2. Piensa en un hábito de alimentación que puedas mejorar, comer frutas, verduras, tomar más agua, etc. Durante 21 días registra y reconoce tu perseverancia al cuidarte un poco más.
3. Evalúa la importancia que das al sueño y descanso, has planes para mejorar y crear hábitos saludables al dormir y descansar.
4. Aprende a observar tu cuerpo, trata de identificar cuando te pide agua, descanso, actividad y platita con tu familia cómo se siente, junto con ellos creen propuestas para atender las cosas que tu cuerpo te manifiesta necesitar.
5. De manera sincera piensa en un rasgo de tu carácter que necesites mejorar, a fin de sentirte mejor y hacer sentir mejor a los demás, puede ser no gritar o levantar la voz cuando te enojas, compartir las cosas que posees, no decir mentiras, expresar más tu cariño, ser más amable, etc.
6. Observa cómo el tener energía por haber descansado correctamente, haberte alimentado bien, te permite sentirte mucho mejor de ánimo y tener mayor disposición para ayudar a los demás, recuerda o platita con tu familia alguna ocasión en la que estuviste enfermo y trata de recordar si ese estado te permitía sentirte dispuesto a ayudar a otros, reflexionen acerca de la importancia de tener buena salud y cuidar nuestra mente para que nuestro espíritu sea más fuerte y dispuesto a servir y obedecer.
7. Registren en su diario individual y/o familiar sus metas, experiencias al alcanzarlas y sus reflexiones.

DEL ASEO EN NUESTROS VESTIDOS

I. — Nuestros vestidos pueden ser más o menos lujosos, estar más o menos ajustados a las modas reinantes, pero deben estar siempre aseados, no sólo cuando nos presentamos en sociedad o vamos por la calle, sino cuando nos encontramos dentro de nuestra casa.

Manuel Antonio Carreño.

1. Junto con tus papis revisa qué ropa de la que posees ya se encuentra rota y deshazte de ella.
2. Si tus papás consideran prudente aprende a planchar ropas sencillas.
3. Date tiempo para revisar tus zapatos y separa aquellos que necesitan ser lavados o lustrados.
4. Posteriormente en el día que consideren apropiado pueden hacer un día de limpieza de zapatos juntos, en el que aprendas los principios básicos de lavado y/o lustrado de los mismos.
5. Platiquen en familia la razón por la que creen que es importante al salir a la calle usar ropa en buen estado, limpia y planchada.
6. Durante una semana antes de salir a la calle, observa y comenta cómo es tu presentación respecto al cuidado de tu vestimenta.

DEL ASEO EN TU PERSONA

El aseo es una gran base de estimación social y contribuye poderosamente a la conservación de la salud. Nada hay, por otra parte, que comunique mayor grado de belleza y elegancia a cuanto nos concierne, que el aseo y la limpieza. Los hábitos del aseo revelan además hábitos de orden, de exactitud y de método en; los demás actos de la vida.

Manuel Antonio Carreño.

1. Asegúrate de acostarte a dormir con ropa limpia, dientes y carita lavados.
2. Al despertar lava tu cara y cuida el arreglo personal de tal forma que te sientas y veas bien.
3. Al despertar lava tus dientes y has gárgaras, recuerda cuidar tu salud bucal, es muy importante!
4. Asegúrate de lavar tus dientes y cuidar tu salud bucal tantas veces como sea necesario en el día (al menos cada vez que comes).
5. Durante esta semana permanece atento a tu peinado, después de peinarlo por la mañana, ve a observar a un espejo de cuando en cuando y arregla tu cabello nuevamente si es necesario.
6. Las manos se ensucian continuamente, por lo que estar atento a lavarte con frecuencia durante el día es un hábito muy importante.
7. Si necesitas sacudir tu nariz o toser, recuerda usar un pañuelo de papel y desecharlo, lavando tus manos enseguida, es importante que no uses las manos para toser, sacudir tu nariz o estornudar, pues se llenan de bacterias y/o virus.

DEL ASEO PARA CON LOS DEMÁS

“La benevolencia, el decoro, la dignidad personal y nuestra propia conciencia, nos obligan a guardar severamente las leyes del aseo en todos aquellos actos que en alguna manera están o pueden estar en relación con los demás”.

Manuel Antonio Carreño.

Para ayudar a nuestros hijos a introyectar nuestros deberes del aseo para con los demás puedes platicar con ellos, sin embargo según su edad pueden jugar a escenificar las situaciones y permitir que ellos analicen la razones por las que los principios son importantes, crear cuentos con cada uno de los principios uno en cada día de la semana, elaborar un memorama que asocie el comportamiento correcto con una frase clave de su importancia, hacer adivinanzas o refranes o cualquier otra cosa que su creatividad les inspire!

- Mantener una distancia apropiada al estar hablando con otra(s) personas.
- Por que es necesario cubrirnos la boca y nariz al toser o estornudar, usando el antebrazo o un pañuelo.
- Por que es importante que nada que vayan a comer o beber otras personas, incluso sus objetos personales, puedan contaminarse con nuestra saliva.
- Lo necesario que es que si tus manitas se han ensuciado por cualquier razón, evites darle la mano a cualquier persona, saludando solo de palabra y explicándoles de manera amable por qué no estás dando la mano.
- Al entrar en una casa que visitamos es importante limpiar la suela de nuestros zapatos, así como evitar ensuciar cualquier objeto que pertenezca a esta casa donde con amabilidad nos han recibido.
- Finalmente, por que deberíamos evitar decir palabras o situaciones que puedan provocar asco o desagrado en las personas con quiénes estamos hablando.

DEL ASEO EN NUESTRA HABITACIÓN

“Pongamos un especial cuidado en que la casa que habitamos, sus muebles, y todos los demás objetos que en ella se encierren, permanezcan siempre en un estado de perfecta limpieza”

Manuel Antonio Carreño.

1. Pide a tus papás que te platicuen si alguna vez han visto cucarachas u otros insectos en algún lugar y que mediten y te cuenten cómo era la higiene de ese lugar.
2. Den un vistazo por la casa y evalúen si los pisos, techos, entradas, patios pueden mejorar su limpieza y presentación y hagan un día de limpieza juntos donde todos participen y al final puedan disfrutar de ese ambiente limpio haciendo una actividad que todos disfruten mucho.
3. Ahora con ayuda de alguno de tus papás observa tu habitación y escribe al menos 4 cosas que puedas mejorar en ella en su higiene y arreglo y organicen un calendario para hacerlo.
4. Finalmente fijen un día para que puedas quitar las sábanas de tu cama y pide ayuda para mudarlas por unas nuevas si así lo necesitas.