



FREPIK

Peques

Julio 2025

En colaboración con:



EL ABURRIMIENTO Y LA FRUSTRACIÓN: SENTIMIENTOS NECESARIOS PARA CRECER

▶ En muchas ocasiones, cuando nuestros hijos se aburren o se frustran, sentimos la tentación de intervenir inmediatamente: les ofrecemos una actividad, una pantalla o una solución. Sin embargo, tanto el aburrimiento como la frustración son emociones esenciales en su desarrollo. Acompañarles en estos momentos con respeto, cariño y comprensión es clave para educar en el amor.



¿Por qué es importante aburrirse?

El aburrimiento no es una señal de que algo va mal, sino un momento de pausa natural. Lejos de ser un problema, puede convertirse en una gran oportunidad de crecimiento. El niño que no tiene todo previsto, que se enfrenta al «nada que hacer», es un niño que empieza a explorar su mundo interior.

▶ **Creatividad y autonomía:** En el aburrimiento nace el juego simbólico, la invención de historias, la capacidad de transformar

cualquier objeto cotidiano en un juguete.

▶ **Autoconocimiento:** aprenden a identificar qué les gusta, qué les motiva, qué les entretiene.

▶ **Tiempo sin pantallas:** alejarse de estímulos constantes les ayuda a reencontrarse con su ritmo interno y sus propios intereses.

Consejo práctico: la próxima vez que digan «me aburro», en lugar de ofrecerles algo, pregúntales: «¿Qué podrías hacer con lo que tienes ahora mismo?». No lo

tomes como un fallo, sino como una puerta abierta a la exploración.

La frustración no es un castigo

Frustrarse forma parte del aprendizaje. Los niños se frustran cuando algo no les sale bien, cuando no consiguen lo que desean, o cuando hay que esperar. Son momentos difíciles, pero profundamente valiosos.

▶ **Tolerancia a la frustración:** educar no es evitar todo malestar, sino enseñar a transitarlo.

▶ **Autocontrol emocional:** si pueden vivir la frustración sin que nadie la suprima ni la ignore, poco a poco aprenderán a gestionarla.

▶ **Empatía adulta:** necesitan que estemos ahí, no para quitarles la frustración, sino para acompañarlos desde la calma.

Consejo práctico: en un momento de rabia o tristeza por no conseguir algo, respira con ellos. Diles: «Sé que esto es difícil. Estoy aquí contigo». No es necesario dar soluciones inmediatas, sino permitir que sientan sin sentirse solos.

Lo esencial: conexión y respeto

Como hemos compartido en ediciones anteriores, el primer paso es siempre la conexión. No se trata de evitar que nuestros hijos sientan emociones incómodas, sino de enseñarles que no son peligrosas, que no están solos, y que pueden manejarlas. Cuando acompañamos desde el respeto, sembramos en ellos la capacidad de autorregulación, de resolver problemas, de inventar, de confiar en sí mismos.

▶ **Dignidad y firmeza:** podemos poner límites con cariño,

validar sus emociones sin ceder ante todo lo que piden.

▶ **Errores como oportunidad:** cada berrinche, cada rato sin saber qué hacer, es una invitación al aprendizaje.

▶ **Educar con presencia:** a veces no hace falta decir nada, solo estar, mirar, abrazar. ●

Para reflexionar en casa

- ▶ **¿Estoy ofreciendo suficientes espacios de calma y tiempo libre para que mis hijos se aburran?**
- ▶ **¿Reacciono con ansiedad cuando mi hijo se frustra?**
- ▶ **¿Acompaño o soluciono?**
- ▶ **¿Qué mensajes doy cuando le digo «no pasa nada» o «no te enfades por eso»?**

Educar en el amor no es crear un camino sin obstáculos, sino preparar a nuestros peques para que caminen con confianza, aun cuando el camino es incierto o cuesta arriba.

El aburrimiento y la frustración no son enemigos a vencer, sino señales de que están aprendiendo a ser humanos, con todo lo que ello implica. Con nuestra guía, paciencia y amor, aprenderán que cada emoción tiene su lugar. ●

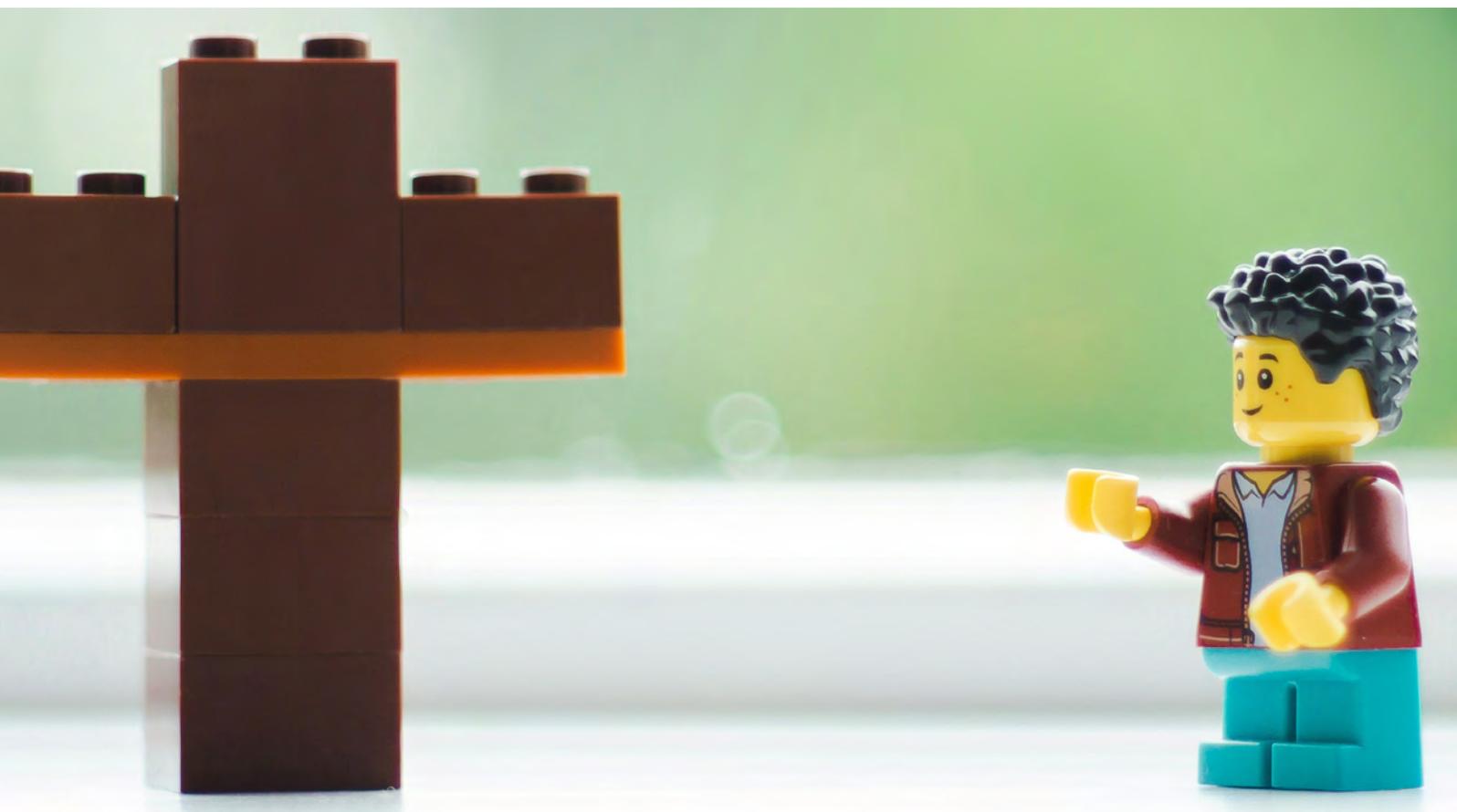


PREPARANDO EL DOMINGO

XVII Domingo del Tiempo Ordinario — 27 de julio

► Lucas 11, 1-13

Una vez que estaba Jesús orando en cierto lugar, cuando terminó, uno de sus discípulos le dijo: «Señor, enséñanos a orar, como Juan enseñó a sus discípulos». Él les dijo: «Cuando oréis, decid: “Padre, santificado sea tu nombre, venga tu reino, danos cada día nuestro pan cotidiano, perdónanos nuestros pecados, porque también nosotros perdonamos a todo el que nos debe, y no nos dejes caer en tentación”». Y les dijo: «Suponed que alguno de vosotros tiene un amigo, y viene durante la medianoche y le dice: “Amigo, préstame tres panes, pues uno de mis amigos ha venido de viaje y no tengo nada que ofrecerle”; y, desde dentro, aquel le responde: “No me molestes; la puerta ya está cerrada; mis niños y yo estamos acostados; no puedo levantarme para dártelos”; os digo que, si no se levanta y se los da por ser amigo suyo, al menos por su importunidad se levantará y le dará cuanto necesite. Pues yo os digo a vosotros: pedid y se os dará, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá; porque todo el que pide recibe, y el que busca halla, y al que llama se le abre. ¿Qué padre entre vosotros, si su hijo le pide un pez, le dará una serpiente en lugar del pez? ¿O si le pide un huevo, le dará un escorpión? Si vosotros, pues, que sois malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¿cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que le piden?». •



Comentario al Evangelio

- ▶ Esta es la oración que nos enseñó Jesús: el padrenuestro. Muchas veces, a lo largo de la historia, hemos rezado el padrenuestro: para dar gracias, para pedir por alguien que está pasando una mala racha, cuando hemos sido perseguidos por nuestra fe, cuando hemos pedido coraje para ser valientes y fuertes en momentos importantes. Sin el padrenuestro, no podemos entender la historia de la Iglesia. Es gran parte de lo que somos. •



Para hacer vida en el Evangelio

En familia

- ▶ Escribe un momento importante de tu vida en el que hayas rezado el padrenuestro.
- ▶ ¿Qué supone para los cristianos el padrenuestro?
Escribe un compromiso para que el padrenuestro esté en tus oraciones.

► Oración

Te llamamos Padre y te contamos
lo que nos ocurre:
cómo va nuestra vida y la de nuestros hermanos;
acudimos a Ti en la dificultad,
en la fiesta y en el amor,
y vivimos la vida a tu lado,
siendo todos una gran familia.
Acudimos a Ti, Padre, a compartirte
el cada día,
a refugiarnos en tu fortaleza,
a sosegarlos del cansancio diario,
y a que nos enseñes a llevarnos mejor unos con otros.
Comenzamos el día contigo, Padre,
y lo terminamos
acariciando nuestro vivir en tu presencia,
agradeciéndote cada regalo y cada detalle
incluyéndote en nuestro trajín
y preocupaciones.
Somos tus hijos, por eso vivimos
en comunicación contigo,
necesitamos reunirnos en familia
y hablar de la vida.
Dios Padre, Tú eres la fuente de nuestra seguridad,
de donde mana todo consuelo,
de donde brota nuestro dinamismo vital.
Dios Padre, ayúdanos a ser siempre hijos
y a vivir filialmente.



Todos los domingos puedes descargar en nuestra web el **Preparando el domingo** para los niños y también para los jóvenes y adultos. •

www.accioncatolicageneral.es

San Ignacio de Loyola

- ▶ El 31 de julio celebramos el día de san Ignacio de Loyola, fundador de la Compañía de Jesús (los jesuitas). Fue un joven soldado que, tras una grave herida, descubrió a Jesús y decidió seguirlo con todo el corazón.

San Ignacio y el mapa que te lleva a Dios

¿Sabías que dentro de ti hay un mapa secreto?

No es como los de los piratas, pero te lleva a un tesoro muy especial: la voluntad de Dios para tu vida.

San Ignacio de Loyola descubrió este mapa cuando, después de una batalla, tuvo que guardar cama mucho tiempo. Allí empezó a escuchar con atención lo que sentía por dentro. Cuando leía historias de santos y pensaba en Jesús, sentía paz, alegría y fuerza. Pero cuando soñaba con fama y castillos, al principio se emocionaba... pero luego sentía vacío.

Así entendió que Dios nos habla a través del corazón. Y enseñó a muchos a «discernir», es decir, a saber qué viene de Dios y qué no. •



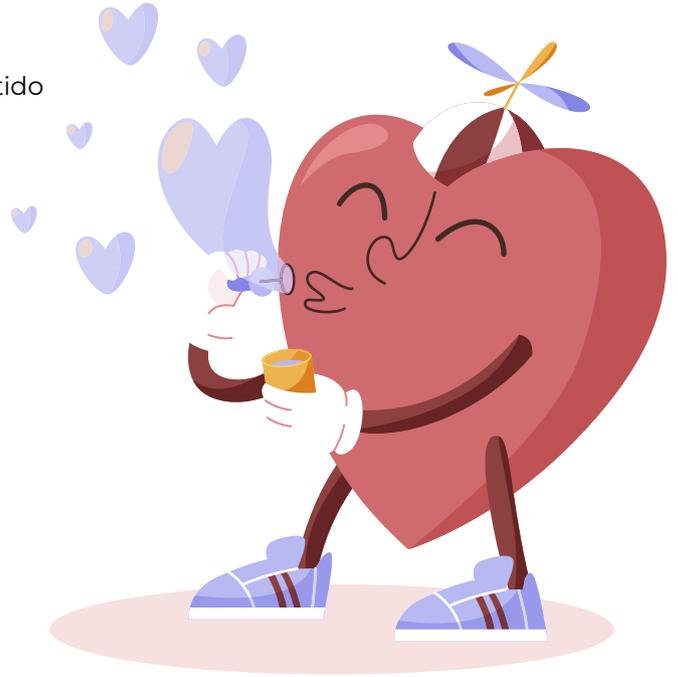
▶ Activa tu GPS interior

Haz lo mismo que san Ignacio. Antes de dormir, pregúntate:

- ▶ ¿Qué fue lo que más me alegró hoy?
- ▶ ¿Qué me hizo sentir cerca de Jesús?
- ▶ ¿Cuándo estuve un poco perdido?
- ▶ ¿Cómo puedo elegir mejor mañana?

¡Ya estás explorando tu corazón!

Haz una bitácora del corazón. Es como un diario, pero con pistas de Dios. Escribe o dibuja lo que has sentido cada día: paz, alegría, envidia, tristeza, gratitud... ¡Ahí descubrirás cómo Dios te va guiando!



Un poco de música

REGALOS. Fano y Unai Quirós



MANUALIDAD

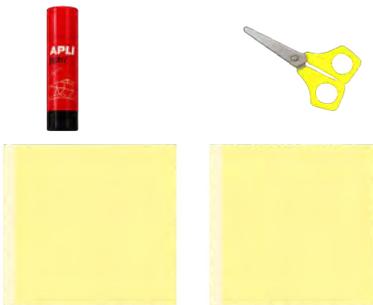
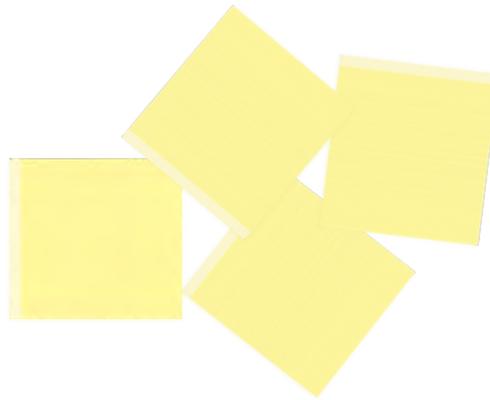
► **¿Cuánto tiempo pasas en familia? ¿te apetecería dedicar tiempo a divertirte y compartir con tus hijos?** En esta sección te proponemos algunas actividades lúdicas, que, además de hacernos pasar un buen rato, nos ayuden a reflexionar y vivir nuestra fe en familia.

Ya llevamos unos días de verano y seguro que has pasado un poco de calor algún día... Por eso te traemos este paipay. Lo puedes hacer con muy pocos materiales y te ayudará a estar un poco más fresco en estos días de calor.

Manos a la obra.

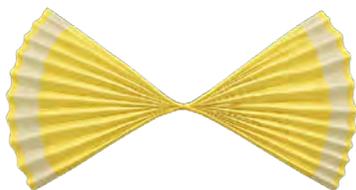
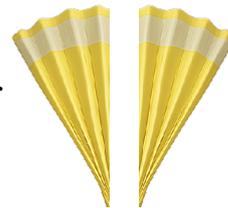
Necesitaremos:

- Hojas de papel de colores
- Pegamento o pistola de silicona
- Tijeras
- Regla para medir
- Palitos de helado
- Hilo o cuerda fina



Paso 1: corta las hojas con la misma medida para que tengan forma cuadrada. Añade y decora como más te guste. El límite lo pones tú. En nuestro caso, hemos añadido unas tiras blancas a los laterales.

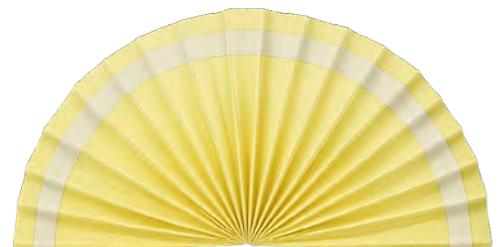
Paso 2: pliega las hojas de papel como si fueran un acordeón.



Paso 3: pega las dos partes y únelas en el centro con el hilo.

Paso 4: abre el abanico y pega la parte superior.

Paso 5: añade los palos de helado para poder sujetarlo. Puedes unir varios y así te será más cómodo abanicarte.



CINEFÓRUM

SuperBrother

- ▶ **Idioma:** Español
- ▶ **Año:** 2009
- ▶ **Duración:** 115 min.
- ▶ **País:** Dinamarca
- ▶ **Dirección:** Birger Larsen
- ▶ **Género:** Aventuras
- ▶ **Guión:** Åke Sandgren
- ▶ **Reparto:** Lucas Odin Clorius, Viktor Kruse Palshøj, Andrea Reimer, Janus Nabil Bakrawi, Frank Thiel
- ▶ **Productora:** Nordisk Film



SuperBrother

SINOPSIS

La película nos cuenta la historia de Anton, un niño de 10 años, que tiene un hermano autista, Buller, cuando a él lo que le gustaría sería tener un hermano mayor «normal», según él, un hermano mayor «de verdad». Anton percibe a su hermano como un enfermo y una vergüenza, pero un día su hermano recibe ciertos poderes que lo convierten en un héroe, algo así como un superhermano. Ahora bien, esos poderes, aparte de que no son eternos, tendrán que aprender a utilizarlos. ¿Sabrán hacerlo?

VALORES

▶ La película nos acerca al mundo interior de un niño, sus inseguridades y anhelos más profundos, mezclando la vida

real, llena de problemas, con una vida de fantasía. Nos invita a la contemplación, a saber mirar.

▶ Aborda, igualmente, el tema de las relaciones familiares. También podemos trabajar con esta película el tema de la responsabilidad y cómo poder desarrollar los dones que cada uno tenemos. También nos acerca al tema de las diferencias personales.

▶ La película es un canto a la amistad y a la responsabilidad.

CUESTIONARIO

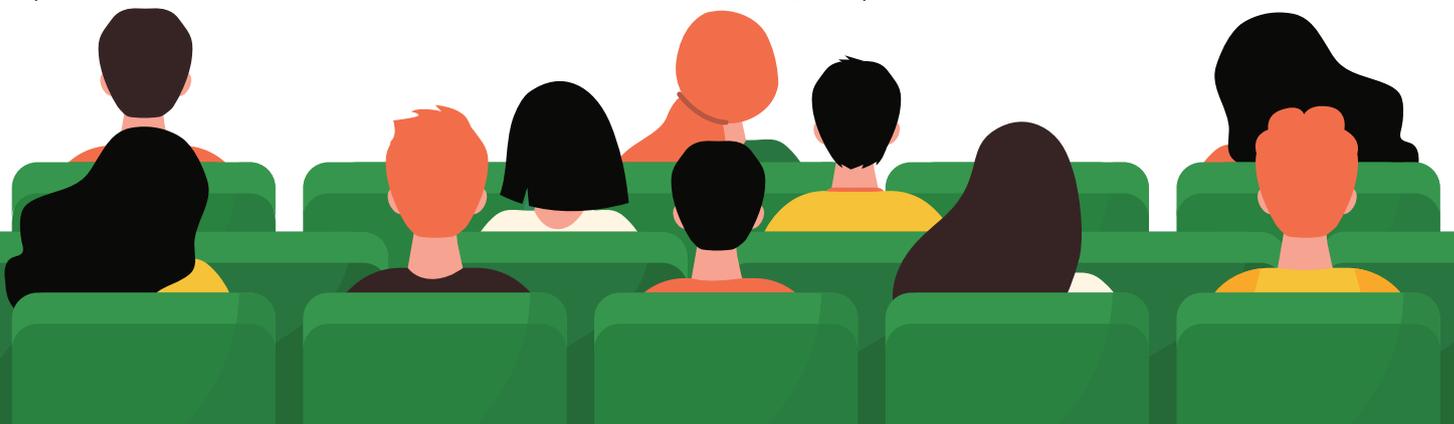
● 1. Anton es maltratado por otros compañeros, pero nadie hace nada. El silencio de todos alimenta el maltrato. ¿Por qué

nadie hace nada? ¿Qué se podría haber hecho? ¿Has vivido tú algo similar?

● 2. ¿Qué te sugiere la frase: «Todos somos diferentes, todos somos iguales»?

● 3. En la vida ordinaria, si sabemos mirar, podemos descubrir milagros, en la película también. ¿Cuál es el gran milagro de *SuperBrother*?

● 4. ¿Qué le hace a Anton cambiar la mirada sobre su hermano Buller? Si tuvieras que presentarla a tus amigos o a otras personas ¿con qué frase la resumirías? ¿Cuál es el verdadero triunfo?



Para peques

¡Dibuja tu camino con Santiago!

- ▶ En julio celebramos una fiesta muy especial: el 25 de julio es el día de Santiago Apóstol, uno de los amigos más cercanos de Jesús. ¡Y además es el patrón de España!

Santiago fue un gran viajero: predicó, caminó muchos caminos y llevó la alegría del Evangelio a muchas personas. Hoy en día, muchos niños y mayores hacen el Camino de Santiago, una gran aventura para encontrarse con Dios, hacer nuevos amigos... ¡y vivir algo inolvidable!

¿Y si tú hicieras ese camino con Jesús?

Imagina por un momento que tú también vas caminando por el Camino de Santiago. Tienes una mochila, una gorra, tus zapatos de andar y muchas ganas de descubrir cosas nuevas.

- ▶ ¿Quién camina contigo?
- ▶ ¿Qué ves a tu alrededor?
- ▶ ¿Dónde sientes que está Jesús?

¡Dibuja tu camino!

Ahora puedes dibujar tu propia aventura.

¿Te lo imaginas en una montaña? ¿Con otros niños? ¿Hablando con peregrinos?

¡Todo vale si lo ves con los ojos del corazón!



Revista ECCLESIA
www.revistaecclesia.es
Acción Católica General
www.accioncatolicageneral.es

Suplemento ECCLESIA

Julio 2025

Colaboran:

José Antonio Cano Cano
Higinio Junqueras Cimadevilla
Antonio Jesús Marcos (diseño y maquetación)
Mari Cruz Sirvent Ferrer
Javier Tejedor Uliaque
Leire Urrecho Díaz de Guereñu

