

ORACIÓN

¿Qué es un papá?

Un papá, lo que se llama Papá, es una
Combinación extraña de razón y sentimiento.
Es aquel que sabe orientar y exigir, pero al mismo tiempo
sabe amar.

Es aquel que al minuto de haber regañado
Con severidad, sonríe y guiña el ojo con ternura.
Es aquel que sabe decir no cuando es lo justo
Y sabe decir si cuando es lo conveniente.

Un papá zapatea duro cuando cumple su deber
Y anda de puntillas en la noche cobijando nalguitas
y cuerpecitos fríos.

Un buen papá es aquel que después de una dura jornada de
trabajo,

al llegar a casa, abraza a sus hijos
y se vuelve un niño jugando con ellos.

UN papá es aquel hombre que genera vida, que acompaña
Y da seguridad ofreciendo una mano firme.

Un papá es un higo que parece duro y espinoso
Por fuera pero es puro y dulce en su interior.

Un papá es un director de orquesta, es el constructor
De un nido, es el maestro de la escuela de la vida.

UN papá es ante todo un hombre con corazón,
Que sabe señalar el horizonte con optimismo y confianza.

UN papá, un verdadero papá, tiene mucho de mamá,
Aunque tenga fortaleza de varón inquebrantable.

Un papá es un refugio seguro para el hijo que llora y sufre...

Un papá es aquel que sabe escuchar y alentar a los hijos en las
derrotas de a vida.

A los papás se les dedica un día en el año,
Pero ellos dan todos los días para los suyos.

Son generosos por naturaleza, por voluntad y por amor.

Además, un papá nunca muere, simplemente se esfuma
para continuar mandando en su recuerdo con sus enseñanzas.

Los papás son arriesgados, decididos, comprometidos y tenaces.

La vida de los hijos transcurre felizmente

A la sombra de un buen papá, como el amigo y confidente
Que refleja la ternura, la bondad y el amor de Dios-Padre

NUESTROS PADRES

Padres héroes y madres heroínas del hogar. Pasamos buena parte de nuestra existencia cultivando estos estereotipos.

Hasta que un día el padre héroe comienza a pensar todo el tiempo, protesta bajito y habla de cosas que no tienen ni pie ni cabeza. La heroína del hogar comienza a tener dificultades en terminar las frases y empieza a enojarse con la empleada.

¿Que hicieron papa y mama para envejecer de un momento a otro? Envejecieron... Nuestros padres envejecieron. Nadie nos había preparado para esto.

Un bello día ellos pierden la compostura, se vuelven más vulnerables y adquieren unas manías bobas.

Están cansados de cuidar de los otros y de servir de ejemplo: ahora llega el momento de ellos de ser cuidados y mimados por nosotros. Tienen muchos kilómetros andados y saben todo, y lo que no saben lo inventan.

No hacen más planes a largo plazo, ahora se dedican a pequeñas aventuras, como comer a escondidas todo lo que el médico le prohibió. Tienen manchas en la piel. De repente están tristes. Mas no están caducos: caducos están los hijos, que rechazan aceptar el ciclo de la vida.

Es complicado aceptar que nuestros héroes y heroínas ya no están con el control de la situación. Están frágiles y un poco olvidadizos, tienen este derecho, pero seguimos exigiendo de ellos la energía de una usina. No admitimos sus flaquezas, su tristeza.

Nos sentimos irritados y algunos llegamos a gritarles si se equivocan con el celular u otro electrónico, y encima no tenemos paciencia para oír por milésima vez la misma historia que cuentan como si terminaran de haberla vivido. En vez de aceptar con serenidad el hecho de que adoptan un ritmo más lento con el pasar de los años, simplemente nos irritamos por haber traicionado nuestra confianza, la confianza de que serían indestructibles como los super-héroes.

Provocamos discusiones inútiles y nos enojamos con nuestra insistencia para que todo siga como siempre fue. Nuestra intolerancia solo puede ser miedo. Miedo de perderlos, y miedo de perdernos, miedo de también dejar de ser lúcidos y joviales.

Con nuestros enojos, solo provocamos más tristeza a aquellos que un día solo procuraron darnos alegrías. Y nos enojamos cuando ellos se olvidan de tomar sus remedios, y al pelear con ellos, los dejamos llorando, tal cual criaturas que fuimos un día.

El tiempo nos enseña a sacar provecho de cada etapa de la vida, pero es difícil

La Otra Mujer

Desde hace poco había comenzado a salir con otra mujer, en realidad había sido idea de mi esposa; “tu sabes que la amas” – me dijo un día tomándome por sorpresa.

“La vida es muy corta, dedícale tiempo”

“Pero yo te amo a Ti”, protesté – “lo se, pero también a amas a Ella”.

La otra mujer a quien mi esposa quería que yo visitara, era mi Madre, viuda desde hace unos años, pero las exigencias de mi trabajo y mis hijos hacían que sólo la visitara ocasionalmente. Esa noche la llamé para invitarla a cenar y al cine.

“¿Qué te ocurre? ¿Estás bien?” me preguntó. Mi madre es el tipo de mujer que una llamada tarde en la noche o una invitación sorpresiva es indicio de malas noticias.

“Creí que sería agradable pasar algún tiempo Contigo” le respondí.

“Los dos solitos!” ... ¿Qué opinas?

Reflexionó sobre ello un momento.

“Me gustaría muchísimo”, dijo.

Ese viernes, mientras conducía para recogerla, después de mi trabajo, me encontraba nervioso, era el nerviosismo que antecede a una cita...Y por Dios, cuando llegué a su casa, ¡vi que ella también estaba muy emocionada! Me esperaba en la puerta con su viejo abrigo puesto; se había rizado el pelo y usaba el vestido con el que celebró su último aniversario de bodas, su rostro sonreía, irradiaba luz como un ángel....

“Les dije a mis amigas que iba a salir con mi hijo y se mostraron muy emocionadas” me comentó mientras subía al coche.

“No podrán esperar a mañana para llamarme y escuchar acerca de nuestra velada”

Fuimos a un restaurante no muy elegante, pero si muy acogedor y mi madre se aferró a mi brazo como su fuera “La Primera Dama de la Nación”.

Cuando nos sentamos tuve que leerle el menú. Sus ojos sólo veían las grandes figuras.

Cuando iba por la mitad de la lectura, levanté la vista: mi Mama sentada al otro lado de la mesa y sólo me miraba. Una sonrisa nostálgica se le delineaba en los labios.

“Era yo quien te leía el menú cuando eras pequeño - ¿recuerdas?”

“Entonces es hora de que te relajes y me permitas devolver el favor” – respondí.

Durante la cena tuvimos una agradable conversación, nada extraordinario, sólo ponernos al día uno con la vida del otro.

Hablamos tanto que nos perdimos en el cine. “Saldré contigo otra vez, pero sólo si me dejas invitarte”, dijo mi madre cuando la llevé a casa, la besé, la abracé.

“Como estuvo la cita?” quiso saber mi esposa cuando llegué aquella noche.

“Muy agradable, gracias. Mucho más de lo que imaginé”, le contesté.

Días más tarde, mi madre murió de un infarto masivo, todo fue muy rápido, no pude hacer nada. Al poco tiempo recibí un sobre del restaurante donde habíamos cenado mi Madre y yo y una nota que decía:

“La cena está pagada por anticipado, estaba casi segura que no podría estar allí, pero igual pagué para dos, para ti y tu esposa; jamás podrás entender lo que aquella noche significó para Mi. ¡Te amo!

En ese momento comprendí la importancia de decir a tiempo “Te AMO”, y de darles a nuestros seres queridos el espacio que se merecen; nada en la vida será más importante que Dios y tus seres queridos: dales tiempo porque la vida pasa para todos. Y recuerda siempre: el tiempo no se puede regresar.

Reflexión 2:

- **¿Cuándo es la última vez que les hemos dichos a papá o a mamá “te quiero”?**

- **¿Les dedicamos a nuestros padres tiempo de calidad, igual que hicieron ellos cuando éramos pequeños? ¿Hacemos en nuestras agendas espacio para “estar” con ellos y compartir con ellos, o solamente en cumpleaños, en fiestas, o en alguna situación de enfermedad?**



¿Qué hacemos con nuestros mayores?

30.01.09 | 00:27. Archivado en Rosa Villacastín

MADRID, 29 (OTR/PRESS)

La historia de Dolores Espejo, de 88 años, no es una historia más de las muchas que nos ofrece la prensa diaria, no. La historia de Dolores es de esas que llegan al corazón, que te hacen reflexionar sobre esas situaciones extremas a las que desgraciadamente se ve sometida tanta gente, y de las que nada sabemos porque las viven en soledad y en silencio, casi de forma paralizante, por su difícil solución.

A Dolores, los médicos del Hospital Puerta de Hierro de Madrid, le han desahuciado, le han dicho que se puede ir a su casa a morir tranquila, porque nada más pueden hacer por ella, sólo rezar y esperar a que le llegue el momento final. De estas novedades Dolores no se ha enterado porque permanece inconsciente. No ve, no oye, no traga ningún tipo de alimento, solo suero por vía intravenosa, apenas si tiene fuerzas para respirar, de manera que de la noche a la mañana Dolores se ha convertido en un vegetal.

El problema empieza ahora para la familia, porque si sacan a Dolores del hospital y se la llevan a casa, el mundo se hunde a sus pies. Un enfermo de esas características requiere una dedicación a tiempo completo, las 24 horas del día, necesita una habitación, con unos aparatos para poder moverla sin dañarla su casi transparente piel.

Teniendo en cuenta que nadie les dice el tiempo que puede permanecer en ese estado, los hijos de Dolores han solicitado al Hospital que les ayuden a buscar una solución. Una solución que lógicamente no depende ni del médico, ni del personal sanitario, sólo de la familia y de las administraciones públicas, de ahí que se hayan atrincherado en la habitación y digan que no salen de ella hasta que no encuentren un lugar donde, y perdonen la expresión, poder "aparcar" a la abuela.

Un Hospital no es un geriátrico, pero en todos los hospitales debería haber unidades para casos como este, donde puedan permanecer los enfermos un tiempo, o el tiempo necesario hasta que les encuentren el lugar adecuado, una residencia de corta o larga duración, porque nada hay más desolador que ver a nuestros mayores de casa en casa, o de hospital en hospital, en el último tramo de su vida, que debería ser el más dulce de todos. A esa edad lo quiere la gente es el cariño y los mimos de sus familiares, pero sobre todo que se les trate como seres humanos que son y no como trastos viejos que ya no valen para nada.

Hay muchas Dolores en nuestro país que están pidiendo a gritos que no se olviden de ellas, porque su problema de ahora será el nuestro dentro de unos años. Tenemos la Ley de Dependencia, sólo falta que se aplique con todo rigor. Y si alguien no lo hace debe ser denunciado por toda la sociedad, ya que no hay ideología que justifique el dolor ajeno, el dolor de quienes han trabajado toda su vida para sacar el país adelante, a los que tanto debemos.

Rosa Villacastín

Reflexión 3:

- **Si le pasara algo a alguno de nuestros hijos que le hiciera totalmente dependiente, no tendríamos ninguna duda... les daríamos todo el tiempo que necesitaran todo el cariño, toda la dedicación, nos olvidaríamos de todo lo demás y hasta dejaríamos el trabajo con seguridad, pero...**

- **¿Haremos lo mismo con nuestros padres, que nos han dado la vida, nos han dado lo necesario para crecer, nos han hecho hombres y mujeres?**

- **¿Nos hemos parado a pensar como afrontaremos una situación en la alguno de nuestros padres requiera de una ayuda continua?**

A cargo de nuestros padres



Llega un momento en que resulta evidente que nuestros padres ya no pueden vivir solos, y debemos comenzar a ocuparnos de ellos. En esta nota, algunas sugerencias para hacerlo de la mejor manera posible.

¿En que momento nuestros padres dejaron de ser lo que fueron? Parece casi increíble que esas débiles personas sean los mismos seres todopoderosos en los cuales usted depositaba toda seguridad, y la confianza de que siempre estarían allí para ayudarlo.

De un día para el otro, esos padres tan grandes y temidos, pueden ser ya personas viejas o enfermas, necesitadas de ayuda incluso para ir al baño.

Desde el momento en que se asume esta cruda realidad, bien se podría suponer que se hace imprescindible tomar el cuidado de ellos, como alguna vez ellos han tomado el cuidado de usted.

Aquí surgirán dos opciones: una clínica de reposo o llevarlos a vivir a su propio hogar. En el primero de los casos, será necesario hacer una gran erogación mensual, y se deberá aceptar que se ha dejado de lado cierto compromiso con el padre, desde el momento en que se lo “obliga” a vivir con extraños y en un ambiente que nunca logrará la calidez de una casa de familia.

Por eso, si usted ya ha tomado la segunda opción, deberá comenzar a hacer planes y reestructurar su vida, para que de ahora en adelante vuelva a convivir con sus padres, pero siendo usted el encargado del cuidado.

Cambio de vida

Si es posible, la primera cosa que debe hacer, es charlar con sus padres, para considerar qué planes han hecho ellos con respecto a su futuro.

A nadie le gusta estar viejo o enfermo en un lugar donde nadie tome el cuidado de su salud, pero a veces, los padres son muy reacios a admitir su estado actual, o bien no quieren molestar a sus hijos, y es por eso que podrá encontrarse con que se resisten a pensar en una mudanza.

Pero cuando sienta que sus padres corren peligro por vivir solos, será hora de parar y tomar una decisión unilateral al respecto, para evitar males mayores,

aunque sin dejar de sentarse a hablar con ellos sobre su futuro.

Formúeles las siguientes preguntas ¿Han previsto de qué manera tomaran el cuidado de sí mismos, sus enfermedades, y todos los trastornos que conlleva la vejez?

¿Se dan cuenta del peligro que resulta para su salud física y mental arriesgarse a seguir haciendo un estilo de vida para el que ya no están preparados?

Pero antes de formularles esta pregunta, pregúntese a usted mismo si está dispuesto a ser totalmente responsable de su bienestar en el futuro. Recuerde, una vez que tome la decisión, no podrá volver atrás.

Luego, tenga una charla de familia, con su pareja e hijos, sobre sus planes futuros, para que cada uno sepa dónde están parados, ellos mismos y los demás. Una vez que haya tomado la decisión de que tomará el cuidado de sus padres mayores o enfermos, deberá comenzar a preparar su nueva vida frente a esta nueva circunstancia, pues hacerse cargo del cuidado de sus padres va a ser un gran cambio para usted y su familia.

Desde el momento en que sienta que ellos están en una edad o condición donde es imprescindible que otro tenga que tomar su cuidado, deberá comenzar a preparar su nueva casa y vida. Mudar a sus padres a su hogar significará muchos y grandes cambios para cada uno de quienes lo habitan. Por eso, deberá también hablar con su familia sobre los cambios físicos y de rutina que deberán hacer, para preparar la casa para la llegada de sus padres.

Cada habitante de la casa necesitará prepararse anticipadamente al cambio, por lo que la decisión no puede ser de un día para el otro. La preparación deberá ser emocional, pero también en el plano de espacios: puede ser que necesite realizar ciertos cambios para obtener más espacio, o crear lugares íntimos y privados para que pueda vivir más gente en su casa.

De hecho, será fundamental que el espacio que les otorgue a sus padres, tenga un adecuado aislamiento, para que ellos sufran menos el cambio de vida, y no se sientan invadidos por el hecho de mudarse a una casa ajena.

Tenga muy en cuenta también que su habitación se encuentre cerca del baño, y que el camino al mismo sea fácil de realizar. Es posible también que en el comienzo le convenga temporalmente alojar a sus padres en una clínica de reposo, para no dejarlos más tiempo solos, ante que llevarlos a vivir con usted antes de que la casa y la familia estén preparados para este gran cambio.

Averigüe detalladamente las diferentes alternativas de casas de reposo, ya que más allá del hecho de que la estadía será temporal, querrá asegurarse de enviarlos a un lugar en donde usted y ellos pueden sentirse cómodos y seguros. No espere hasta último momento, para mandarlos luego al primer lugar que encuentre.

Comience cuanto antes a evaluar cuál podría ser el lugar más adecuado para resolver todos los requisitos anteriormente descritos. Si sus padres deben ir a

vivir con usted debido a una enfermedad, comience ambientando su casa de modo que les resulte lo más cómoda posible para vivir con su enfermedad.

Por ejemplo, si necesitan usar sillas de rueda para salir a la calle, tenga en cuenta hacer una entrada amplia o con rampa, si es que tiene escalones. En todos los casos, comience los preparativos con el mayor tiempo posible, y no cuando ellos ya hayan llegado a su hogar.

Tener un lugar especial para alojar todo el equipo que deberán utilizar para sus necesidades médicas (bastones, sillas de rueda, jeringas,) hará también su estadía más cómoda y sana.

Planear seria y anticipadamente todos estos cambios, será la mejor manera para que cada miembro de su familia se ocupe de asimilar gradualmente los cambios que experimentará su vida y la de los demás.

Los niños no deben quedar al margen de la planificación, ya que ellos también podrían opinar qué es lo que creen más conveniente para no sentirse invadidos. Por ejemplo, si deben ceder alguno de sus cuartos a sus abuelos, podría compensárselos construyendo algún mueble agradable en su nueva habitación, como un escritorio con armario incorporado.

La aceptación de que un padre no puede cuidar de sí mismo, es dura tanto para el padre como para el hijo. Encontrar que los padres, tan grandes y poderosos en el pasado, se encuentran tan viejos o enfermos que deben contar con la asistencia de un tercero, puede ser una de las cosas más duras que puede experimentar un hijo en su vida, pero siempre será mejor que reprocharse por no haberlo hecho, luego de algún incidente grave.

En sus ojos, usted desea ver siempre sus padres jóvenes, activos y lúcidos, incluso en la adultez mayor, pero desafortunadamente esto no sucede en una gran cantidad de caso. Por eso, cuanto antes se acepte esta nueva realidad, menos problemas se experimentarán, desde ambas partes.

Comience a hacer frente a esta situación desde el mismo momento en que sea necesario, y no más tarde. Casi todos los padres necesitan de sus hijos en un determinado momento de sus vidas, y esto es algo que ambas partes deben saber desde un primer momento, para no esconder situaciones que puedan estallar en un futuro.

Una vez que se acepte esto, será el momento de comenzar a preparar su vida para tomar el cuidado de sus padres, por todo el tiempo que le sea posible.

Sepa también que este es uno de los más grandes actos de amor que puede realizar un hijo por sus padres, y una forma de devolver todo el cariño, amor y cuidado, que sus padres le dieron durante su infancia.

Tomar el cuidado de sus padres podrá llegar a resultar molesto en un principio, y posiblemente en varios momentos de su nueva convivencia, pero seguramente le hará sentir muy lleno espiritualmente, y si usted tiene niños,

será un muy buen ejemplo para todos ellos:

Quién sabe, algún día, puede ser que ellos tengan que tomar la decisión de mandarlo a una clínica de reposo o hacerse cargo del cuidado de usted...

Reflexión 4:

- **¿Nos hemos tomado el tiempo para plantearnos en pareja que haremos cuando llegue el momento en que nuestros padres requieran una mayor dedicación? ¿Hemos llegado a algún acuerdo?**

- **¿Lo hemos conversado con nuestros hermanos y llegado a algún acuerdo? ¿Y con nuestros padres?**

- **¿Hemos pensado en una posible residencia o en alojarlos en casa?
¿Quién dejaría de trabajar para dedicarle el tiempo necesario?**

- **¿Qué hemos pensado para nosotros mismos? ¿Cómo vamos a conseguir que así suceda?**

Compromiso:

- **En base a las distintas opciones planteadas y expuestas, pensemos cual queremos que sea nuestra alternativa y compromiso con respecto a nuestros padres...Compartámoslo en la siguiente reunión.**

ORACION

¡Nuestros padres!

¿Quiénes nos brindaron la posibilidad de que nosotros, como parte de la humanidad, pudiésemos caminar por esta Tierra? ¿Quién nos permitió nacer?

¡Nuestros padres!

¿Quiénes nos bañaron y vistieron y alimentaron y apagaron nuestra sed?
¿Quiénes cuidaron de nosotros en enfermedad y quiénes nos atendieron hasta que recobramos la salud? ¿Quiénes nos enriquecieron?

¡Nuestros padres!

¿Quiénes nos ayudaron a atravesar esos años de crecimiento? ¿Quiénes calmaron nuestros temores y secaron nuestras lágrimas y nos animaron a seguir adelante? ¿Quiénes dijeron: bien hecho?

¡Nuestros padres!

¿Quiénes nos vieron casar y tener nuestras familias? ¿Quiénes tomaron a sus nietos sobre sus rodillas para mostrarles su amor? ¿Quiénes les ayudaron a crecer?

¡Nuestros padres!

¿Y a quiénes hacemos eco en la canción de la vida? ¿La sinfonía de amor de quiénes transmitimos? ¿El gozoso refrán de quiénes sostiene nuestras almas?

¡Nuestros padres!

Es un hecho que nuestro deber es honrar y reconocer el trabajo de nuestros padres. La Biblia así lo dice, es un mandamiento con Promesa.

¡Reconoce, honra y agradece a tus padres como nunca antes lo has hecho!

Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días sean prolongados en la tierra que el Señor tu Dios te da. Exódo 20:12

Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor, porque esto es justo. Honra a tu padre y a tu madre (que es el primer mandamiento con promesa), para que te vaya bien, y para que tengas larga vida sobre la tierra. Efesios 6:1-3

Otros temas de interés...

- La sabiduría de nuestros mayores
- Antes los abuelos siempre estaban en casa - ¿ahora?
- Independencia de nuestros mayores... su casa, su entorno, sus...

Otras páginas de interés

<http://mayores.consumer.es/documentos/porque/intro.php>