

# Mamá...Papá, **Soy Gay**

¿Cómo debe responder un  
padre de familia católico?



Por **David Prosen y  
Allison Ricciardi**

**THE RAPHAEL Remedy**  
...Soluciones Reales para Retos Reales

## Contenidos

|  |    |
|--|----|
| Sobre los Autores .....  | 2  |
| David Prosen, Licenciado en Consejería de Salud Mental (LMHC) .....      | 2  |
| Allison Ricciardi, Licenciada en Consejería de Salud Mental (LMHC) ..... | 3  |
| Introducción .....   | 4  |
| No hay solución rápida .....   | 5  |
| No te asustes.....   | 5  |
| Conéctate con tus propios sentimientos .....                             | 6  |
| Hazte muy presente .....   | 6  |
| Haz preguntas para buscar comprender.....                                | 6  |
| Fórmate y Ármate con la verdad .....                                     | 7  |
| Separa lo personal de la política.....                                   | 9  |
| No asumas que quieren cambiar.....                                       | 9  |
| Espera con paciencia el tiempo necesario .....                           | 10 |
| Reza y nunca te des por vencido .....                                    | 10 |
| Sé auténtico.....  | 11 |
| Comparte tus creencias .....   | 11 |
| ¿Qué le dirás a los demás? .....   | 11 |
| Estableciendo límites.....   | 13 |
| Ama viviendo en la Verdad .....  | 14 |
| Planta semillas de Verdad .....  | 14 |
| Deja que Dios riegue las semillas.....                                   | 15 |
| Confía en Dios .....   | 16 |
| Preocúpate de ti mismo .....   | 16 |

## Sobre los Autores

---



### David Prosen, Licenciado en Consejería de Salud Mental (LMHC)

Luego de 10 años como trabajador social en el campo de la salud mental, **David** asistió a la Universidad Franciscana de Steubenville y se graduó con una Maestría en Consejería, con especialización en Consejería Cristiana. Desde entonces, ha trabajado durante años como licenciado en consejería de la salud mental, con individuos y grupos con diversos trastornos y problemas. Sostiene que la verdadera sanación procede de Dios y se despliega trabajando como consejero cristiano católico. Pone al servicio de *The Raphael Remedy* sus habilidades, su amor por Dios y su compasión por los demás.

**David** se especializa en una serie de áreas como: codependencia, niños, adultos, hijos de alcoholicos, trastornos emocionales, pornografía y adicción al sexo, problemas de hombres, trastorno y escurpulosidad obsesiva compulsiva, trastornos de identidad de género y afirmación de género, estrés postraumático y problemas de duelos no resueltos. Utiliza el modelo de Baars/Terruwe, Terapia Cognitiva Conductual, Técnicas de Comportamiento y terapias psicodinámicas y expresivas que incluyen el juego, el arte y la música.

También se especializa en consejería grupal y ha creado programas únicos y originales que utilizan películas y otras técnicas experienciales. Ha dado numerosas presentaciones sobre una variedad de temas desde manejo del estrés hasta temas sobre atracción al mismo sexo.

Para contactar a **David** puede llamar al: **(855) 4-A-REMEDY, Ext: 902**



## **Allison Ricciardi, Licenciada en Consejería de Salud Mental (LMHC)**

*Fundadora y Directora de The Raphael Remedy*

**Allison** ejerce como consejera de salud mental por más de 24 años. Se especializa en tratar desórdenes emocionales en individuos, parejas y familias. Utiliza el método Baars/Terruwe y entrena a médicos clínicos en el mismo. Al integrar técnicas psicológicas de vanguardia con las verdades de la fe católica, Allison descubrió que las personas pueden hacer cambios duraderos y sostenidos para mejorar sus vidas y sus relaciones.

Es invitada frecuentemente a programas de radio católicos como: "The Drew Mariani Show" y "On Call" con Wendy Wiese en Relevant Radio y ha aparecido varias veces en EWTN en "Women of Grace" con Johnnette Benkovic y en "Mother Angelica Live."

**Allison** es también fundadora y presidenta de <http://www.CatholicTherapists.com>, una red nacional de terapeutas católicos. Fundada en el 2001, Catholictherapists.com se ha convertido en la fuente #1 más confiable en Internet para aquellos que buscan ayuda desde una perspectiva auténticamente católica.

Para contactar a Allison llamar al: **(855) 4-A-REMEDY, Ext: 901**

## Introducción

---

Muchos padres de familia católicos, hoy en día, tienen que afrontar esta difícil pregunta. Algunos de ellos pueden sospechar que sus hijos tienen problemas de atracción hacia el mismo sexo (AMS) y otros pueden estar ciegos y no darse cuenta. De cualquier modo, esto significa una avalancha de emociones para ellos. Entonces, ¿qué debe hacer un padre de familia católico, especialmente cuando nuestra fe enseña que los actos homosexuales son un pecado grave?

Esta guía te ayudará a saber qué decir, qué no decir y cómo manejar tus emociones en esta situación. Para muchos, hablar con un terapeuta [católico o un coach experto en relaciones humanas](#) y que tenga cierta experiencia en este tema, será muy útil y es muy recomendado.

## No hay solución rápida

---

En primer lugar, debes tener en cuenta que por más afligido y angustiado que estés por resolver esta situación, **no hay solución rápida**. La atracción hacia el mismo sexo de tu hijo ó hija no se desarrolló de la noche a la mañana y tampoco se resolverá de la noche a la mañana. Tu respuesta a esta situación irá evolucionando con el tiempo; primero tendrás que tener en cuenta tu propia reacción y sentimientos, para luego, comprender más a fondo por lo que está pasando tu hijo. Lo más probable es que tu hijo o hija haya estado combatiendo con estos sentimientos durante años. Finalmente, es importante reconocer que se armó de valentía para decírtelo. **Honra esa valentía** y hazle saber cuánto valoras que haya compartido esta difícil revelación contigo.

## No te asustes

---

El difunto Padre John Harvey, autor del libro "[Atracción hacia el mismo sexo: una Guía para Padres](#)", les dice a los padres de familia que lo primero que tienen que hacer es no asustarse. La vida puede haber cambiado, pero aún queda mucho por venir. Sí, no es fácil... pero lo superarás. La ira, el dolor, el miedo y la tristeza son las primeras reacciones comunes. Dependiendo de tu temperamento, explotar iracundamente puede ser tu primera respuesta. Intenta evitarlo, pero si ya ocurrió, discúlpate por tu reacción. Haz que tu hijo se sienta seguro de tu amor por él/ella. Tu hijo necesita saber que lo amas incondicionalmente y que no lo abandonarás. Al mismo tiempo, no debes reprimir tus emociones ni dejarlas de lado. Hazle saber que necesitas tiempo para resolver tus propios sentimientos y que realmente quieres comprender los suyos, pídele paciencia. Probablemente esperaba que estuvieses enojado, pero quizá también teme que lo rechaces, así que demuéstrole que los amas y dedícale un tiempo para conversar cuando estés calmado y puedas hacerlo racionalmente. Habrá muchas oportunidades en el futuro para discutir el tema, pero primero debes demostrarle que siempre estarás ahí para ellos.

Es importante acordar una fecha específica para hablar nuevamente y no lo ignores, ni dejes pasar el tiempo para que no se convierta luego en un problema difícil de enfrentar. Quizá no le ha sido fácil a tu hijo contártelo, así que no lo hagas esperar indefinidamente para volver a hablar.

**Nota:** En algunos casos, por sentir miedo al rechazo, algunos chicos al dar la noticia pueden tener muros levantados, aparentar ser arrogantes y “tirártelo en la cara”. No dejes que esto cambie tu comportamiento, a pesar de todo esto sé amoroso y compasivo. Muchas veces es su manera de protegerse frente al rechazo, hazlos sentirse seguros de tu amor. Es bueno recordar ese dicho que



dice, que aquel hijo que es más difícil de amar es quien más necesita ser amado.

## Conéctate con tus propios sentimientos

---

Es posible que te sientas inestable por el impacto de esta revelación, es normal. Necesitarás algo de tiempo para procesar lo que te acaban de decir. Una vez que estés solo o con tu pareja, conéctate con tus propios sentimientos, escríbelos y explóralos.

Un sentimiento común es el **dolor**. Las esperanzas y sueños que tenías para tu hijo/hija y tus nietos pueden verse destruidos. Puedes estar combatiendo contra la vergüenza: ¿qué pensarán los demás? Surgen las preocupaciones: ¿Tendrá SIDA? Puede que te sientas culpable, ¿es tu culpa? ¿Habrás sido un mal padre ó una mala madre? ¿Qué podrías haber hecho diferente? Puedes estar enojado con tu cónyuge y culparlo. Todas son emociones naturales que necesitan ser vividas y procesadas, pero no necesariamente debes expresárselas a tu hijo. Espera antes de tomar una decisión, si es necesario “consúltalo con la almohada” por algunas noches antes de intentar conversar nuevamente con tu hijo.

## Hazte muy presente

---

Cuando tu hijo/hija vuelvan a tocar el tema, o durante la conversación que acordaron tener luego que te dio la noticia, detén todo lo que estás haciendo y préstales total atención. Apaga o ignora tu celular, mantén un buen contacto visual y lo más importante ... escucha, escucha y escucha. En ese momento, no tienes que tener todas las respuestas. Realmente no tienes que tener ninguna respuesta, tu objetivo en este momento es tratar de comprender su lucha y perspectiva. Muerde tu lengua y recibe la información, este no es el momento de predicar; es probable que sepan cómo te sientes al respecto, pero lo que necesitan saber ahora es cómo te sientes acerca de ellos a la luz de esta revelación. Hazles saber nuevamente que los amas incondicionalmente.

Si te hacen preguntas que no estás seguro de cómo responder, sólo sé honesto y hazles saber que necesitas tiempo para procesar tus propios sentimientos. Está bien decir: "no sé" o "no estoy seguro... necesito pensarlo".

## Haz preguntas para buscar comprender

---

¿Por cuánto tiempo han sentido esta atracción? ¿Cómo se sienten al respecto? Probablemente

quieras saber si ya han tenido o mantienen alguna relación en la actualidad. En algún momento podrás preguntar eso, pero ten cuidado de no convertir tu primera conversación en un interrogatorio. Tu primer objetivo debe ser comprender los sentimientos y luchas de tu hijo. Mientras vas escuchando, puedes experimentar más emociones desagradables. Es posible que quieras decirle lo que piensas y es posible que también quieras decirle lo que dice las Escrituras. Ten paciencia, más adelante habrá tiempo para plantar semillas de verdad, en este momento solo estate presente, escucha y exprésale tu amor.

## Fórmate y Ármate con la verdad

---

Ya que éste es un tema político con mucha carga, hay mucha desinformación al respecto y abundan estudios que son cuestionables. Dicho esto, hay algunos hechos importantes que debes conocer. Muchos medios influyentes sostienen que las personas "nacen así", que hay un gen homosexual. Tanto antes como ahora habrá de vez en cuando un titular al respecto. Muchos de los que se identifican a sí mismos como homosexuales dicen que siempre se han sentido así, sin embargo, hasta la fecha no existen estudios confiables que confirmen la idea de que, en efecto, alguien haya nacido homosexual. De hecho, hay varios estudios de gemelos idénticos en más de un país que indican todo lo contrario. Los gemelos idénticos comparten el mismo ADN y el mismo ambiente pre-natal, por lo que la incidencia debería ser del 100%, pero los estudios indican que, entre gemelos idénticos, la incidencia de que ambos gemelos sean homosexuales es sólo del 11% entre los hombres y del 14% entre las mujeres.

Otro error común es que la homosexualidad es intratable y que el cambio es imposible. La verdad es que muchas personas que experimentan atracción hacia el mismo sexo y que han vivido un estilo de vida gay cambian, a veces sin ninguna intervención. [Otros no experimentan cambios y siguen sintiendo atracción hacia el mismo sexo](#), pero aprenden a vivir una vida casta de acuerdo a las enseñanzas de la Iglesia.

Según el interesante estudio del Dr. Neil Whitehead, "[Orientación sexual del adolescente: cambios sorprendentes](#)" este señala que:

*"Es incorrecta la idea de que la atracción hacia el mismo sexo en la adolescencia se convertirá, en todos los casos, en atracción hacia el mismo sexo en la edad adulta. Los datos de la encuesta de EE. UU. ADD-Health (Savin-Williams y Ream, 2007) confirman que la homosexualidad/bisexualidad adolescente, tanto en atracción como en comportamiento, experimenta un cambio extraordinario de un año a otro. Mucho de esto puede ser porque los jóvenes están viviendo experiencias. Los cambios son abrumadoramente en favor de la heterosexualidad, que incluso a los 16-17 años es al menos 25 veces más estable que la bisexualidad o la*



*homosexualidad, ya sea para hombres o mujeres. Es decir, los jóvenes de 16 años que dicen tener AMS o bi-orientación tienen 25 veces más probabilidades de cambiar hacia la heterosexualidad a la edad de 17 años que aquellos con una orientación heterosexual que es probable que cambien hacia la bisexualidad o la homosexualidad. Bajo los supuestos conservadores más extremos, la heterosexualidad sigue siendo 3 veces más estable para los hombres y 4 veces más para las mujeres. "*

Comienza a leer todo lo que puedas sobre este tema, pero hazlo por ti. Resiste a la tentación de abrumar a tu hijo con libros y estudios en un intento por ayudar a cambiarlo o sanarlo. Tu objetivo ahora es comprender el problema y buscar la verdad y la verdad siempre nos hará libres.

Comprender cómo se va desarrollando la AMS o cómo cae un joven en relaciones del mismo sexo es complicado y personal para cada uno. La *Asociación Católica de Medicina*, de Estados Unidos, elaboró un excelente [folleto](#) que explica las últimas investigaciones sobre este tema.

Otro libro útil y lleno de valiosa información sobre las causas y otras cosas más, es "[Atracción hacia el mismo sexo: una guía para padres de familia](#)" editado por John F. Harvey, OSFS y Gerard V. Bradley. En el sitio web de [Courage](#) también podrás encontrar [excelentes libros](#).

Recomendamos dos recursos muy buenos:

[www.narth.com](http://www.narth.com)

Esta organización lidera la investigación de vanguardia sobre las causas de la atracción hacia el mismo sexo, así como en intervenciones terapéuticas que han demostrado tener éxito con aquellos que buscan la sanación y el cambio. Ofrecen valiosos estudios y artículos destinados a aumentar el conocimiento científico y una mayor comprensión de los problemas relacionados con la atracción hacia el mismo sexo.

[www.couragerc.org](http://www.couragerc.org)

**Courage** es el programa de apoyo aprobado por el Vaticano para hombres y mujeres que luchan con la atracción hacia el mismo sexo y que se esfuerzan por vivir de acuerdo con las enseñanzas de la Iglesia Católica. **EnCourage** ofrece apoyo e información a familiares de aquellos que experimentan AMS. En su sitio [web encontrarás](#) artículos, presentaciones de audio, recomendaciones de libros y mucho más.

También es necesario saber con claridad lo que la Iglesia Católica realmente enseña sobre este tema. Hay mucha [información](#) distorsionada que pretende representar la posición de la Iglesia sobre este tema. Lee los numerales del 2357 al 2359 del [Catecismo de la Iglesia Católica](#) que

explica con claridad y compasión cómo la Iglesia ve la atracción hacia el mismo sexo y a las personas que lo experimentan. ¡La verdad puede sorprenderte a ti... y a tu hijo!

## Separa lo personal de la política

---

Lo que la mayoría de nosotros escucha en los principales medios de comunicación, y tristemente, algunas veces incluso dentro de la Iglesia, son argumentos presentados por el movimiento de los derechos *gay*. Es importante reconocer que el movimiento de los derechos *gay* tiene su propia agenda política. Pretendiendo defender a aquellos con AMS, muchas veces usurpan sus luchas para avanzar su propia agenda liberal en ésta y otras áreas de interés público. ¿Te has preguntado alguna vez por qué el movimiento por los derechos *gay* toma una posición tan expresiva a favor del derecho al aborto? Lógicamente hablando, ésta es un área que no afecta a aquellos que participan en actos homosexuales. Claramente, hay más detrás de este movimiento de lo que parece.

En los últimos años, los activistas de los derechos *gay* han tenido éxito en varios estados al hacer que cualquier terapia destinada a ayudar a un menor a "cambiar su orientación" (es decir, curarse de la atracción al mismo sexo) sea ilegal, incluso cuando el niño ha expresado una gran aflicción por lo que siente y ruega por esa ayuda. Por tales razones, es importante no dejarte atrapar en la exageración y el frenesí político, sino enfocar tu búsqueda educativa en la búsqueda de la verdad. Es esencial buscar estudios científicos validados empíricamente. Cuando recorres la información existente debes ser, como Jesús les dijo a sus apóstoles, "astuto como serpiente y sencillo como paloma". Rézale al Espíritu Santo para que Él te guíe, ilumine y conduzca hacia la verdad. Si tu hijo o hija se ha hecho miembro de algún grupo por los derechos *gay*, trata de entender que simplemente están tratando de encajar en algún lugar. Usa la información que aquí te proporcionamos para tratar con tu hijo/a, no reacciones a las cosas que puedan decirte y no se queden atrapados en argumentos. Recuerda que Dios nos une y el maligno busca dividirnos... Sé firme en tu compromiso y amor por tu hijo, sin importar qué pueda suceder.

## No asumas que quieren cambiar

---

Para algunos, hablar con sus padres es un paso hacia la sanación. Afligidos por sus sentimientos, quieren tu ayuda, y tal vez también la ayuda de un terapeuta para resolverlo. Especialmente cuando son jóvenes, esos sentimientos son casi siempre transitorios. A veces, ser llamado *gay* por sus compañeros les ha hecho cuestionar su sexualidad. Hablarlo contigo y con un terapeuta católico competente que entienda este tema y las enseñanzas de la Iglesia al respecto, puede ser de gran ayuda

para que tu hijo/a lidie con sus sentimientos de una manera saludable y productiva. Si solicitan hablar con un terapeuta, es importante que entrevistes a este terapeuta primero para comprender cómo aborda el problema y que respetan la perspectiva católica sobre este tema. Aunque se supone que los terapeutas son neutrales, con frecuencia no lo son, sus creencias y valores a menudo entran en juego. Aquellos, vinculados a la agenda política del movimiento por los derechos *gay*, pueden ejercer presión en tu hijo e inclinar la balanza hacia sus puntos de vista “políticamente correctos”. Tu mejor opción es un [terapeuta católico](#), ya que sabrás por adelantado cuáles son sus puntos de vista y tendrás más posibilidades de que respeten tus creencias y tu papel como padre.

Para otros jóvenes, lo primero luego de contárselo a sus padres es sentir alivio y una sensación de libertad para seguir sus deseos sexuales mediante un estilo de vida *gay*. Ya que han estado luchando con estos sentimientos durante años, ahora pueden sentirse libres para finalmente "ser lo que son". No te desanimes por esto. Para muchos padres, esto produce un gran conflicto en la forma en que se aproximan a sus hijos. Como no quieren perdonar, los padres pueden condenar y tratar de infundir miedo en un esfuerzo por evitar que su hijo/a caiga aún más en la homosexualidad. Si este es el caso, sé paciente. No los amenaces o intentes controlar. Reza y busca la ayuda de un [terapeuta ó un coach](#) para adaptar tu estrategia y caminar por esa delgada línea entre perdonar y condenar. No es fácil, pero se puede lograr.

## **Espera con paciencia el tiempo necesario**

---

Como mencionamos anteriormente, no hay solución rápida para esta situación. Es posible que tu hijo/a haya acudido a ti en busca de ayuda para saber cómo tratar y lidiar con sus sentimientos, o para comunicarte su nuevo estilo de vida. Ámalos sin importar qué pueda suceder y utiliza las estrategias que mencionaremos para mantener tu esperanza. Recuerda que Dios los ama aún más que tú.

## **Reza y nunca te des por vencido**

---

Ahora que ya tuvieron la primera conversación de "soy gay", habla con Dios a solas, muéstrale tu corazón y deja que te consuele. Como católicos, sabemos que María es nuestra Madre del Cielo, ¿quién mejor que ella podría comprender tu dolor y sentimientos? Pídele que rece por ti y por tu hijo, sus oraciones son poderosas.

A medida que pasa el tiempo, puede parecer que no hay esperanzas si tu hijo continúa inmerso en la cultura "gay" o "lesbiana". ¡No te rindas! Hoy puedo decirte esto con toda confianza porque mi madre nunca se rindió conmigo.<sup>1</sup> Todos los días se unió a la cruz de Jesús ofreciéndome en oración y le pedía que me mostrara su amor y su verdad. Él respondió a sus oraciones y estoy eternamente agradecido. Por eso hoy puedo decir: ¡Gracias Dios y gracias mamá!

## Sé auténtico

---

Una vez que has escuchado y tratado de comprender lo que siente tu hijo, es bueno ser honesto con ellos sobre tus propias emociones y luchas. Sé auténtico, si no lo eres de todos modos lo sabrán. Diles si te sientes triste o preocupado, ellos pueden entender más de lo que tú esperas. Pero asegúrate de hacerlo sin juzgarlos o culparlos.

## Comparte tus creencias

---

Comparte tus creencias con ellos, pero ten cuidado de no darles un sermón. Lee lo que [el Catecismo de la Iglesia Católica](#) enseña sobre este tema y sé capaz de explicárselos. Muchos, sabiendo que la Iglesia condena los actos homosexuales, tienen la idea equivocada de que la Iglesia condena a aquellos que experimentan la atracción al mismo sexo. Esto está lejos de la verdad y es importante que no sólo lo escuchen de ti, sino que también experimenten que los aceptas y los amas, a pesar de estar en desacuerdo con su comportamiento.

Hoy en día con frecuencia, a quien está en desacuerdo con este estilo de vida se le considera "homofóbico" o se les dice que los estás juzgando, a pesar de tener derecho a tus propios sentimientos y creencias. Y muchos padres sienten que están siendo intimidados en el mismo armario de donde salió su hijo/a. Sé dueño de tus propios sentimientos, pero también exprésalos con amor.

## ¿Qué le dirás a los demás?

---

Es importante considerar todas las consecuencias de la revelación de tu hijo y su impacto tanto sobre ti como en otros miembros de la familia, especialmente en los niños más pequeños. ¿Cómo les explicarás esto a ellos y a otras personas?

Primero, debes reconocer que lo que tu hijo ó hija te reveló es un asunto privado. Si tienen esta lucha interior y están buscando ayuda para lidiar con la atracción al mismo sexo, es mejor mantenerlo confidencialmente y no involucrar a sus hermanos u otros miembros de la familia. Respeta su privacidad y protege su dignidad, incluso si otros familiares preguntan. Merecen y necesitan privacidad para expresar y lidiar con sus sentimientos y no estar sujetos al escrutinio público o al ridículo. Pregúntales si puedes compartirlo y con quién. Ser proactivo será muy útil. Cuando empiecen a hacerte preguntas, no querrás ser puesto en vitrina sin saber cómo responder y termines diciendo más de lo que debes.

Por otro lado, si tu hijo ó hija ha "salido del closet" y está viviendo abiertamente una vida homosexual o tiene una relación, deberás considerar qué le dirás a las personas que te pregunten, especialmente al resto de tus hijos.

En general, por más que queramos proteger a los niños más pequeños de tener que saber sobre asuntos sexuales, la verdad es que escuchan mucho en la escuela y en los medios de comunicación. Lo más probable es que ya hayan oído hablar de "personas homosexuales" y del matrimonio entre personas del mismo sexo ... pero sólo Dios sabe lo que habrán aprendido. La explicación y conversación que tendrás con ellos depende de su edad y nivel de madurez. Para niños muy pequeños no tienes que (y no deberías) entrar en detalles sobre sexo. Mantén la discusión a su nivel y permíteles hacer preguntas, ya que esto indicará hasta cierto punto su grado de comprensión (o confusión) en este asunto. Sé honesto y sincero, pero si te hacen preguntas que preferirías no responder, hazles saber que no puedes o prefieres no hablar de eso en ese momento. Está bien admitir que estás molesto o preocupado, pero que también les quede claro que amas mucho a su hermano sin importar qué y como familia todos trabajarán unidos ese desafío.

Si tus otros hijos son adolescentes, probablemente estén al tanto de estos asuntos y probablemente también lo acepten más. Las escuelas y la cultura han hecho un gran trabajo de "normalización" y lo han convertido en una tendencia dominante, así que prepárate. A esa edad es normal pensar más emocionalmente y querer defender a quienes ellos perciben como la víctima o el más desvalido. Si perciben que estás rechazando o juzgando a su hermano/a, es posible que obtengas una reacción más adversa de parte de ellos, que del hijo o la hija en cuestión. Recálcales el apoyo y el amor que sientes por su hermano/a, pero también expresasles con claridad tus propias creencias. Céntrate más en la preocupación que tienes por la felicidad a futuro de su hermano y no en lo que otros puedan pensar o en los fracasos que puedas haber tenido como padre. A menudo, cuanto menos dices, es mejor.

Cuando se trata de abuelos, tías, tíos, amigos y vecinos, es mejor tener una explicación o respuesta planificada si surge el tema. Especialmente cuando se trata de amigos y vecinos, realmente no es asunto suyo, así que no sientas que le debes una explicación a nadie. Es posible que otros miembros de la familia o amigos cercanos que aman a tu hijo estén preocupados y quieran ayudar. Si son cercanos a tu hijo/a, y tu relación con éste se ha vuelto conflictiva dada su revelación pueden ser muy útiles como enlace entre tú y él/ella. Sé juicioso en lo que compartes y recuerda ser respetuoso de la privacidad de tu hijo/a. Si sientes la necesidad o la obligación de decirles algo, deja que tu hijo/a sepa qué les dirás para que todos estén en sintonía.

En el caso de que los miembros de la familia puedan condenar o ponerse abusivos con tu hijo/a, es mejor compartirles muy poco y es muy importante que declares rotundamente tu amor y apoyo a tu hijo/a. Está bien expresarles tu preocupación y desacuerdo, pero sé siempre firme en la lealtad hacia tu hijo/a y deja que los demás sepan que no tolerarás abusos o humillaciones y punto...

## Estableciendo límites

---

Si tu hijo está en una relación o está abierto a ella, debes pensar en cómo manejar las vacaciones o feriados y otros eventos familiares. ¿Invitarás a su pareja para Navidad? Si viven a cierta distancia, ¿se quedarán a dormir con ustedes durante unos días? ¿Los visitarás en su casa si viven juntos? ¿Incluirás al compañero en la tarjeta familiar de Navidad o en la carta que envías anualmente contando sobre tu familia y lo que vivieron en el año?

Éstas son preguntas difíciles y no hay una sola respuesta para todas. Siempre querrás ser amoroso con tu hijo/a, pero siendo realistas, estás caminando en una línea muy fina entre perdonar y condenar por lo que podrías necesitar ayuda para resolver esta situación. Te recomendamos buscar un buen sacerdote en el que puedas confiar y con el que puedas conversar sobre esta situación para ver qué es lo mejor en tu circunstancia. Un [terapeuta católico o un coach](#) también pueden ayudar mucho a considerar todos los factores y realizar una propuesta con un enfoque amoroso.

Algunos padres de familia prefieren que su hijo o hija no invite a su pareja durante las vacaciones, y está bien, pero siempre y cuando no se haga como castigo. Al creer que este comportamiento y esta relación no refleja quién es realmente tu hijo, puede ser más consistente no incluir a su pareja. Sin embargo, puedes tener claro tus puntos de vista y aun así invitar a su pareja, si tú y tu cónyuge están de acuerdo. Muchas veces, no invitarlos significa que tu hijo se alejará más, así que algunas veces necesitarás tolerarlo. En algunos casos, es posible que la pareja no tenga familia con quien ir y el no incluirlos le parecerá a tu hijo o hija algo punitivo o malévolos. Una vez más, hablar de esto con un



sacerdote de confianza, [terapeuta o un coach](#) puede ser de mucha ayuda.

Si decides incluir a la pareja durante las vacaciones, feriados o eventos familiares, establece reglas básicas por adelantado. ¿Cómo será presentada esta persona a otros invitados? Si vienen de lejos y se quedan contigo, ¿cuáles serán los acuerdos en relación a dónde dormir? Está bien si decides que tu hijo y su pareja pasen la noche con ustedes en eventos excepcionales, como las vacaciones, siempre y cuando se queden en habitaciones separadas. Pero, también está bien si algunos padres ni siquiera permiten que se queden en habitaciones separadas. ¿Estarán de acuerdo en respetar las reglas que has establecido para la casa? Si violan esas reglas, ¿cuáles serán las consecuencias?

Debes ser consistente. Es importante que todos los que no están casados permanezcan en habitaciones diferentes. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio son un pecado grave, ya sea con el mismo sexo o con el opuesto. Eso no está en discusión.

## Ama viviendo en la Verdad

---

Amar a alguien que está envuelto en conductas pecaminosas sin perdonarlo, o sin perdonar el pecado, no es sencillo. Puede parecer imposible, pero con Dios todo es posible. El amor verdadero no "tolera" todas las cosas ... así como Jesús tampoco lo hizo. Le dijo la verdad a la mujer en el pozo, a la mujer sorprendida en adulterio e incluso a los fariseos. El verdadero amor "no se deleita en la maldad, sino que se **regocija con la verdad**" (1 Cor. 13:6).

Reza para que el Espíritu Santo te guíe y te conceda gracia y sabiduría. Sé firme en la verdad y en el amor y cuando necesites pide palabras correctas en el momento correcto. Aunque pierdas el control de vez en cuando, te pongas furioso y digas algo equivocado, pídele a Dios que enmiende tus errores y los utilice para sacar algo bueno en el largo plazo. Con Dios nada es imposible.

## Planta semillas de Verdad

---

Recuerda, tu trabajo más importante es amar a tu hijo. No es tu trabajo cambiar, rescatar o salvar a tu hijo, ese es el trabajo de Dios, lo que te toca es amar a tu hijo auténticamente. Esto quiere decir que plantes pequeñas semillas de verdad cuando sientas que Dios te conduce a hacerlo. Por ello, es muy importante que leas todo lo que puedas sobre este tema, nunca sabes cuándo se presentará la oportunidad y Dios te pida plantar esa pequeña semilla de verdad. Plantar una semilla no significa sermonearlos, esto haría que las paredes que los están separando, se levanten aún más entre ustedes.

La semilla puede ser tan solo tres palabras o una o dos frases. Por ejemplo, podrías invitarlos a ver una película contigo. Si tratas de decirle muchas cosas juntas la comunicación se podría cortar; sigue el camino que Dios te muestre, aunque sientas una urgencia interior. El tiempo para Dios es diferente y Él es el amo de todos los tiempos, así que síguelo, reza siempre y no te rindas. Pídele que te dé la sabiduría necesaria para plantar sus semillas de verdad en el momento en que Él te lo pida y según su voluntad, confía en Él. Muchas oportunidades vendrán sin que te des cuenta o sin planearlas. Dios es maravilloso, trabaja con delicadeza y en paz, así que no esperes que el mar se divida en dos o que caigan relámpagos. Solo abre tu espíritu a la oración y mira lo que sucederá.

## Deja que Dios riegue las semillas

---

Luego de plantar una semilla, tu hijo o hija puede enojarse contigo y es comprensible. Como se mencionó anteriormente, tu trabajo es amar y plantar las semillas y es trabajo de Dios regarlas y generar oportunidades para sanar y cambiar. Así como la curación física puede ser un proceso complicado y doloroso, la curación emocional no es diferente. Haz tu mejor esfuerzo para enfocarte en el comportamiento con el que no estás de acuerdo y no en la persona. Incluso así, puede haber confrontaciones fuertes y airadas a veces, y ambos pueden decir cosas que no quieren por el calor del momento, ésta es una parte natural del proceso. Esfuérzate al máximo por permanecer consciente de tus emociones y si sientes que empiezas a molestarte, es bueno decir que quieres cambiar el tema y hablar de eso en otro momento. Mi mamá lo hizo conmigo varias veces.<sup>1</sup> Recuerdo que en una de estas discusiones me sentí muy enojado y ella con calma dijo: "Tenemos que hablar de otra cosa porque me estoy enojando y no quiero decir algo de lo que pueda arrepentirme después. Si no podemos cambiar el tema, necesito colgar". ¡Recuerda que eres solo humano!

Es posible que desees proteger a tu hijo de sentir algunas de las partes desagradables del proceso de curación y tener la tentación de evitar decir la verdad así sea con amor. Es comprensible, pero, así como un alcoholico puede necesitar sentir el miedo y la angustia de tocar fondo para poder beneficiarse de la gracia y la curación de Dios, esto es lo mismo. Sé realista, comparte la verdad y sé paciente.

Deja que Dios continúe regando las semillas y no intentes manipular el proceso. Podría significar tener que dejarlos ir por un tiempo. No los persigas, ni intentes convencerlos, déjalos ser. Dios amoroso está a cargo, así que déjalo en sus manos y sigue regando las semillas con tus oraciones, e incluso a veces con tus lágrimas, con Dios no serán desperdiciadas. Ofrece a Dios tus sufrimientos

unidos a la cruz. Hay un poder real en la cruz, mucho más que en nuestras palabras o intervenciones.

## Confía en Dios

---

Recuerda que Dios ama a tu hijo más que tú mismo. Puede ser difícil entenderlo o podemos olvidarlo algunas veces, pero es la verdad. Inclusive te ama a ti más de lo que te puedes imaginar. Descansa en esta verdad.

Haz tu parte rezando, pero deja el resto en manos de Dios y veamos qué sucede. Habrá momentos en los que te sentirás solo y que Dios te abandonó, esto es una ilusión. Aunque las emociones son un regalo de Dios y nos brindan información importante muchas veces pueden ser engañosas. Los sentimientos no son hechos, solo porque me *"sienta"* abandonado por Dios no significa que lo esté. Recuerda que nuestras emociones deben ser guiadas por la razón. Necesitamos recordar la verdad de la Palabra de Dios y del amor de Dios, cuando luchamos contra el miedo o la pérdida de la esperanza. Lee las Escrituras y escucha todas las promesas de Dios a sus hijos. No dejes que el miedo decida tu fe, repite constantemente: "Jesús, en ti confío". Los sentimientos siguen a las acciones, si proclamas tu fe con los labios te llevará a sentir la fe en el corazón. Sé firme en la oración y reza por el don de la perseverancia. Como diría el Padre Pío: "Reza, espera y no te preocupes". La preocupación no sirve de nada, lo que se necesita es confiar.

Sólo unas palabras sobre el combate espiritual... Creemos por fe que cada uno tiene una batalla espiritual que luchar. El diablo está al acecho buscando a quien devorar. Sus tarjetas de presentación son el desaliento, el miedo, la desesperación y la división. Tendrás batallas, conoce al verdadero enemigo y persevera en la oración. Cristo ya ganó la batalla y el que persevere hasta el final, ése se salvará. Dios sólo te pone a prueba si intenta sacar un bien mayor de ello. Todas las cosas, incluso ésta, suceden por el bien de los que aman a Dios y son llamados según su voluntad. Esta situación no es diferente. Sé firme en la oración y la fe.

## Preocúpate de ti mismo

---

Como dijimos antes, debes estar preparado para el largo camino que hay por recorrer. Es más fácil dejar que las preocupaciones consuman tu vida y pases todo el tiempo leyendo o aprendiendo sobre este tema. También puedes caer en centrar todas tus conversaciones y pensamientos en torno a este tema desde que te levantas. Debes tomar consciencia de esto para que no dejes que suceda. Ahora es parte de tu vida, pero no es lo único. Seguramente también hay muchas otras cosas buenas en tu vida y, más allá de este problema, probablemente también hay muchas cosas buenas en la relación

con tu hijo o hija. No pierdas de vista esto.

Dios, que es capaz y sabe lo que hace, lo resolverá en su tiempo y no te necesita controlando la situación. Debes ser paciente y perseverante en la oración.

Si hay algún grupo de apoyo en tu área como [EnCourage](#), únete a él. Es importante no recorrer este sendero solo. Escoge uno o dos amigos que te entiendan y te brinden apoyo y pasa tiempo con ellos. Tómate el tiempo para rezar y relajarte un poco cada día. Separa momentos para estar con tu cónyuge y amigos más cercanos en los que acuerden no hablar de esto. También puede ser muy útil pasar tiempo con otras personas que no tienen idea de lo que está sucediendo y divertirse un poco. Todos necesitamos hacerle un alto a nuestros problemas. Descansar del asunto de vez en cuando es un buen consejo y en una situación prolongada significa tomarse un descanso de pensar y hablar todo el tiempo sobre esta situación. Esto te dará una perspectiva más clara.

Considera la [asesoría o consejo](#) de alguien que esté familiarizado con los temas en cuestión y que tenga los conocimientos y experiencia necesarios para guiarte eficazmente mientras que trabajas en tus sentimientos y en la relación con tu hijo. Serán tiempo y dinero bien invertidos.

En los sacramentos y al rezar frente al Santísimo Sacramento encontrarás el mejor descanso que puedes tener. Asiste a la misa diaria si tu horario te lo permite. Invita a Jesús a permanecer en tu corazón y deja que Él transforme tus miedos en fe. Ábrele tu corazón a Dios y sé silencioso para escuchar su dulce voz y aliento. Lee las Escrituras y otras lecturas espirituales y refuerza tu fe con la verdad de la Palabra de Dios. Mira cómo desarrolló su plan de salvación a lo largo de los siglos y alégrate en el Señor. Él está presente con su luz y su gracia incluso en esta oscuridad que puedes estar experimentando. Confía, confía y confía.

Contáctanos en cualquier momento, te ofrecemos una consulta gratuita para ver cómo te podemos ayudar a través de la terapia [católica o del coaching](#). Nuestras oraciones por ti y los tuyos. Que Dios te bendiga mucho y también a tu familia.

1. David Prosen, refiriéndose a su experiencia personal.



... soluciones reales para retos reales

En *The Raphael Remedy*, creemos que Dios tiene un plan para cada ser humano. Nadie es concebido por accidente en la economía de Dios. Nuestra vida en la tierra puede ser muy complicada ya que vivimos en un mundo caído, pero como Cristo vino y redimió al mundo, nuestro futuro está lleno de esperanza. El crecimiento implica cicatrices que surgen de nuestros combates y en este mundo agitado no encontramos el camino hacia la felicidad que Dios ha planeado para cada uno de nosotros. Necesitamos tener una guía para lograrlo.

Creemos que las enseñanzas de Jesucristo reveladas a través de las Sagradas Escrituras, así como del magisterio y tradiciones de la Iglesia Católica, nos ofrecen la sabiduría para comprender la naturaleza humana. Y que la vida sacramental de la Iglesia es la mejor ayuda para sanar heridas emocionales, psicológicas y espirituales, así como también ayuda a mejorar el bienestar físico.

Combinamos una sólida experiencia y técnicas psicológicas con filosofía cristiana para sanar a la persona en su totalidad y llegar a la raíz de lo que le causa angustia o evita que viva una vida plena y feliz.

También creemos que Dios ha puesto en la naturaleza todo lo que necesitamos para vivir físicamente una vida sana y que nuestra salud física y emocional están íntimamente conectadas y dependen una de la otra. Después de todo, es difícil ser feliz cuando no te sientes bien y puede ser difícil sentirte bien cuando estás deprimido, ansioso o preocupado.

Nuestro enfoque es católico, pero no significa que debes ser un católico practicante para acceder a nuestros servicios. Trabajamos con todas las personas, con tradición de fe o sin ella.

The Raphael Remedy [www.theraphaelremedy.com](http://www.theraphaelremedy.com) (855) 4-A REMEDY 33