opusdei.org

5 consigli per santificare l’estate

Con l’arrivo dell’estate, molte persone si concedono una vacanza, un periodo di riposo lontano dalla routine quotidiana, che è anche un’opportunità unica per riconnettersi con la propria fede. Condividiamo alcuni consigli di Leticia, sposata con Santi e mamma di quattro figli.

11/07/2025

Leticia vive a Roma con il marito e i suoi quattro figli. Sebbene abbia

studiato legge a Madrid, dal 2016 lavora nella comunicazione strategica per l'Ufficio Comunicazione dell'Opus Dei. Cura un blog sulla comunicazione familiare e l'educazione e modera corsi di formazione e accompagnamento per famiglie con particolare attenzione alle giovani coppie.

Leticia ha condiviso diversi suggerimenti per «vivere un'estate cristiana, sana, gioiosa, generosa con gli altri, in cui Dio si trovi nei piccoli dettagli e in cui tutti i membri della famiglia possano ricaricarsi per tornare alla routine quotidiana a settembre».

1. Rafforzare i legami famigliari

Come primo consiglio, ha suggerito di rafforzare i legami familiari e riscoprire l'armonia tra i membri: «Durante le vacanze abbiamo più tempo per relazionarci faccia a faccia

con il coniuge e i figli, per ascoltarli più da vicino». A tal fine, Leticia ha sottolineato quanto possa essere utile «pregare per loro prima dell'inizio delle vacanze».

2.Mantenere attiva la comunicazione tra marito e moglie

«In vacanza spesso ci si innervosisce». Ricorda a tutti Leticia. Bisogna dedicare a ogni giorno qualche minuto per condividere il piano delle attività e anche solo per chiacchierare.

3. Programmi familiari semplici e partecipati

Specialmente per chi ha bambini piccoli, non strafare: «Questi ricordi resteranno ben impressi nei loro cuori e, domani, ciò che ricorderanno di cosa significhi essere famiglia saranno quei momenti condivisi, in cui tutti avevano voce, tutti potevano scegliere qualcosa e

ognuno si dedicava almeno un pochino all'altro. Nelle famiglie, - ha aggiunto, - tutti devono collaborare, assegnando sempre piccoli compiti adeguati all'età e aiutandoli se vediamo che non ce la fanno o hanno bisogno di una spinta: buttare la spazzatura, svuotare la lavastoviglie, apparecchiare la tavola, annaffiare le piante, svuotare la borsa del mare, stendere i costumi, ecc.»

4. Insegnare la generosità e il distacco

Leticia ha osservato che la vacanza è un tempo «per trasmettere alcuni valori che durante l'anno facciamo fatica a comunicare, per mancanza di tempo libero». In questo senso, ha messo in risalto due valori familiari: distacco e generosità. Sebbene in vacanza «regole e orari si rilassino», ha suggerito ai genitori di dire «no» di tanto in tanto, affinché i figli apprezzino di più le cose. «Le virtù

del distacco e della sobrietà non sono molto di moda oggi e per questo attirano molta attenzione quando si vedono negli altri», ha osservato.

5. Fare vacanza ma con Dio

Tutte queste idee, sottolinea Leticia, «nascono davvero dall'intenzione di vivere la vacanza con un senso cristiano», poiché «tutto è profondamente connesso con la nostra vita con Dio».

«Anche Dio vuole stare con noi in estate. Vuole che ci divertiamo e vuole vederci divertirci con Lui. Dio vuole stare nei nostri programmi familiari e nelle gocce di gelato sulle magliette dei nostri figli; possiamo condividere tutto con Lui", ha sottolineato. Per riuscirci, ha consigliato di «non dimenticare le piccole pratiche spirituali o devozionali» che si seguono durante l'anno, come recitare il Rosario, leggere qualche libro spirituale,

l’Angelus a mezzogiorno o dire la preghiera prima dei pasti».

«Se manteniamo questa armonia - conclude Leticia -, saremo anche più capaci di guardare meglio gli altri, aiutarli, servirli, superare gli attriti e avere più pazienza. Mettere Dio nella nostra vita quotidiana ci aiuterà a vivere un’estate più cristiana che ci darà riposo e riempirà profondamente la nostra anima. Staremo anche creando ricordi indimenticabili su cui continuare a costruire negli anni a venire».

Articolo originale: aciprensa.com

---

pdf | documento generato automaticamente da https://

opusdei.org/it-it/article/5-consigli-per-santificare-lestate/ (12/12/2025)