



## Mensagem aos Pais

Se, para nós, adultos, é difícil ficarmos sozinhos, em silêncio, imagine para uma criança! Para introduzir o assunto, experimente o inverso: diga que, para os adultos, também é difícil ficarmos quietos, sozinhos e em silêncio. E sensibilize a criança como isso é importante e que precisamos treinar desde crianças.

A solidão é uma disciplina espiritual que está na contramão da cultura do nosso tempo. No mundo das redes sociais e dos holofotes digitais, prega-se que estar sozinho frustrante, mesmo que por um momento.

Para preencher a solidão, as pessoas se enchem de momentos superficiais e de distrações. Mesmo com outras pessoas, não há um encontro, mas apenas a coincidência de interesses comuns em um horário comum.

Estarmos à sós com nós mesmos e com Deus está na contramão de um mundo barulhento em todos os sentidos.

Não conseguiremos ensinar a solidão para nossos filhos enquanto nós mesmos não formos capazes de exercitá-la. Então comece com você mesmo.

# ATIVIDADES SUGERIDAS

1. Após a leitura e a meditação sobre o tema desta semana, explique a diferença entre solidão e solitude. Fale sobre como muitos de nós, mesmo os adultos, não queremos ficar sozinhos porque ainda não aprendemos a não depender de outras pessoas ou de distrações para nos sentirmos bem com nós mesmos.
2. Explique que, quando aprendemos a perceber a presença de Deus nunca estamos sozinhos e, por isso, não há razão para sentimos solidão.
3. Relembrem o que aprenderam e praticaram sobre o silêncio na semana anterior. Estar em solitude é não só estar em silêncio, mas curtir esse momento sentindo profundamente a paz que o amor de Deus nos proporciona, na certeza de que nunca estamos sozinhos.
4. Experimentem marcar um tempo no relógio para cada um ter um tempo de solitude em cômodos diferentes da casa. Depois finalizem com uma conversa compartilhando como foi a experiência.

## CRIANÇAS PEQUENAS, MÉDIAS E GRANDES...

**P** – Os bebês são muito novos para compreender a solitude. Aproveite quando seu bebê estiver dormindo para observá-lo, perceber a paz desse sono de quem dorme com a certeza de que está em um lugar seguro. Enquanto você observa a paz desse momento, cultive a solitude, na certeza de que o seu Pai também está velando por você.

**M e G** – Da mesma forma que o silêncio, as crianças nessas idades são capazes de compreender o conceito, ficando o desafio colocar a ideia em prática. Adapte as explicações para cada faixa etária.