

ACTITUD



Somos comunidad
¡Sé lazo de unión y fraternidad!

AMABILIDAD



¿QUÉ ES LA AMABILIDAD?



Es la cualidad de ser amable, atento y cortés.

Sinónimos:
afabilidad,
cordialidad,
cortesía, gentileza.

Comportarse y tratar a los demás con agrado, educación y afecto.

La amabilidad es signo de madurez y grandeza de espíritu.

La amabilidad es un fruto del Espíritu Santo.



Relacionada con el respeto, la generosidad, la simpatía y la empatía. Es un rasgo de fortaleza y no debe confundirse con la sumisión o el deseo de complacer en contra de nuestros deseos o intereses.

¿PARA QUÉ?

Un valor esencial para relacionarse los unos con los otros.

Está fundamentada en la misericordia de Dios,
según la cual, quienes creen en Cristo,
deben reconocerse entre sí en el amor de Dios.



¿PARA QUÉ?



Quien es amable con los demás se convierte en “digno de amor”.

¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

**Debemos ser
amables con todos
y en todo
momento.**



Es una actitud que se cultiva y aprende desde la infancia.

**Si fuiste tratado con amabilidad,
será tu forma natural de relacionarte.**

¿QUÉ IMPLICA?

Si no recibiste un trato amable, tendrás la tendencia o hábitos contrarios a la amabilidad, pero dado que tienes la inteligencia y la voluntad,



a través de actos concretos se puede avanzar, progresivamente, a ser cortés, afectuoso, complaciente con los demás.

¿Cómo vivirla?



Gestos sencillos de amabilidad y servicio:

- ❖ Dejar el paso al que sale, antes de entrar.
- ❖ Ceder tu turno al que tiene prisa.
- ❖ Ayudar a quien no puede cargar una bolsa muy pesada.
- ❖ Tomar del brazo a quien le cueste caminar, ceder tu asiento, etc.

¿Cómo vivirla?

- ❖ Ser empático con los demás, mostrar de alguna manera que te importan: ¿Cómo estás?
- ❖ Dar las gracias por cualquier cosa, atención o servicio que se reciba.
 - ❖ Tener pensamientos y deseos positivos, evitar lo que pueda molestar a otros y disimular lo que de ellos a ti te moleste.



¿Cómo vivirla?



- ❖ Tener un buen autocontrol emocional para dejar pasar lo que te incomoda.
- ❖ Sonreír y escuchar atentamente. Una sonrisa puede iluminar el mal momento que el otro sufre.
- ❖ Saludar o tener una actitud o gesto de cariño: una llamada, una visita, un mensaje o una carta.

¿Qué pasa si la vives?



- ❖ Es un boomerang; al ser paciente, humilde, respetuoso, generoso con otros, recibirás lo mismo, generalmente.
- ❖ Se dará un buen testimonio a la familia y a todas las personas que te rodean.

¿Qué pasa si la vives?

- ❖ La vida va a ser mejor. Porque los actos amables, el buen trato, generan armonía, da felicidad.
- ❖ El ser amable, cariñoso, gentil, dando atención a todos, en especial a los más necesitados, te llevará a ser una persona querida y respetada por los demás.



¿Qué pasa si la vives?



- ❖ La amabilidad produce paz y es contagiosa, tiene el poder de “desarmar corazones”.
- ❖ Se ha demostrado que las conductas positivas contribuyen a mejorar el bienestar físico y emocional.

¿Qué debes eliminar de tu vida?

- ✓ Las palabras irónicas, groseras.
- ✓ Un tono de voz agresivo y dominante.
- ✓ No ver a la persona, no dejarle hablar ni darle su lugar.



La tendencia de exigir, reclamar, protestar, quejarse y no ver lo bueno que hay en los demás, ver sólo sus fallas.



Se comporten con gran humildad, amabilidad y paciencia soportándose unos a otros por amor.
(Filipenses 4,2)



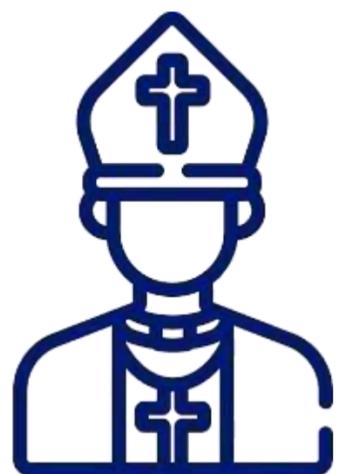
Todo cuanto hay de verdadero, de noble, de justo, de puro, de amable, de honorable, todo cuanto sea virtud y cosa digna de elogio, todo eso tenedlo en cuenta.
(CIC n. 1803)



*Es manso aquel que vive en Dios. Auténtico valor espiritual de quien sabe enfrentarse al mundo hostil no con violencia, sino con benignidad y amabilidad; **venciendo el mal con el bien.***
(Youcat III, n. 4)



EL PAPA FRANCISCO NOS INVITA A:



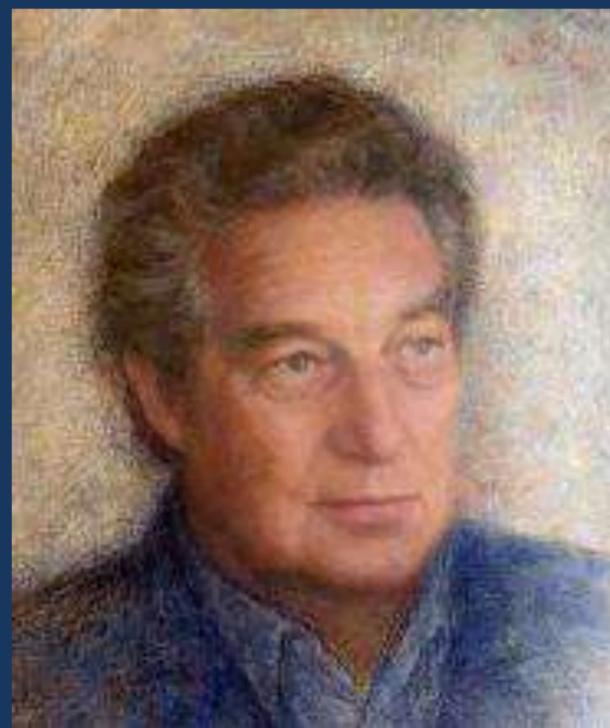
“El amor amable genera vínculos, cultiva lazos, crea nuevas redes de integración, construye una trama social firme.[...]”

**El que ama es capaz de decir palabras de aliento,
que reconfortan, que fortalecen, que consuelan,
que estimulan.”** (*Amoris laetitia* n.100)



Experiencias de otros...

“La cortesía ‘es una escuela de sensibilidad y desinterés’, que exige a la persona ‘cultivar su mente y sus sentidos, aprender a sentir, hablar y, en ciertos momentos, a callar’ (Octavio Paz)



“Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir, pero sus ecos son infinitos”.
(Santa Teresa de Calcuta)

POR ESO CEFAS TE INVITA A

Vivir y promover la amabilidad que produce paz y es contagiosa, porque tiene el poder de liberar al otro de las emociones negativas, pues ante un gesto amable, el otro se tranquiliza.

Su efecto multiplicador, se convierte en un valor fundamental para crear comunidades más justas, pacíficas, solidarias, respetuosas y educadas.



POR ESO EN LA FAMILIA CEFAS...



Dado que la amabilidad se aprende en casa, el testimonio del trato amable entre todos es fundamental, porque la convivencia familiar depende de los gestos de amabilidad y servicio que significan el respeto, el interés desinteresado, nacido del amor.

POR ESO CEFAS TE INVITA A

Tener siempre ese detalle amable que cambia actitudes negativas y alegra el ambiente, de la familia y la comunidad.



Las relaciones se estrechan, las sonrisas se multiplican, el trabajo se disfruta. Se acrecienta el deseo de compartir el tiempo. ¿Por qué? Porque la persona se siente tratada con el aprecio, el respeto y la dignidad de lo que son: personas e hijos de Dios.

Porque siempre se puede mejorar, reflexiona...

- ✓ ¿Agradezco siempre un servicio que recibo o tiendo a olvidarlo?
- ✓ Soy amable, ¿siempre y con todos?
- ✓ ¿Me cuesta mucho sonreír? ¿Por qué?
- ✓ ¿Tengo siempre la disponibilidad de dar a todos una palabra, una sonrisa, un servicio, etc.?



REFLEXIONA



- ✓ ¿ Soy consciente de que la vida familiar y la convivencia en una comunidad es una continua oportunidad para ayudarse mutuamente?
- ✓ ¿Soy educado, respetuoso, agradecido?
- ✓ ¿Me doy cuenta del estado de ánimo de los demás?
- ✓ ¿Busco, propicio, lazos de paz y armonía?

Modelo: María, siempre amable

María es la figura amable por excelencia, la mujer afectuosa que se acerca a sus hijos y acoge sus penas; su grandeza de espíritu que, en su calidez de Madre, asume los dolores humanos y los envuelve con su delicadeza.





Una oración

Santísima Virgen María, madre siempre amable. Intercede por mí para que abra mi corazón. Enséñame a amar al prójimo y ser siempre amable con todos y en todo momento, como tú siempre trataste a todos, incluso a los que abandonaron a tu Hijo. Enséñame a tender lazos y puentes de amabilidad con quien me rodea.

Amén.



COMUNÍCATE:



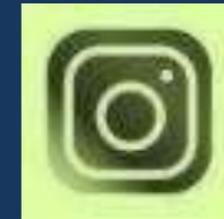
+52 81836 80037



info@cefasmx.org

facebook

/CEFAScomunidades/



Aquí puedes encontrar
lo que te ofrecemos...



www.cefasmx.org

Será un gusto apoyar tu misión.

C
E
F
A
S

U
N
A
E
S
P
E
R
A
N
Z
A

Lo nuestro es EVANGELIZAR...



Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo de la Iglesia, el YOUCAT, el DOCAT, www.la-oración.org son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: mayo 2022.
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación.



<https://www.fideionline.org/>