



CUIDAR LA FE, LA UNIÓN, LA ESPERANZA



AGOSTO 2022



Fuimos hecho por amor y para amar, por lo que el amor bueno y bello es generoso e incondicional. Para construir este amor es necesaria la COMUNICACIÓN que, como se ha recordado, se da de diversas maneras. Muchas veces un gesto o una sonrisa dicen más que mil palabras.

El mayor escudo contra la violencia familiar es la comunicación entre los miembros de la familia.

Cuando el hogar se convierte en un hotel donde todos están de paso, en su propio mundo, sus preocupaciones y problemas,



Es extremadamente fácil que detalles intrascendentes creen conflictos que, progresivamente, derivan en violencia, física y/o emocional, porque no se experimenta el amor incondicional que debe existir en los lazos familiares.



1. Crear confianza

Los padres deben ser los mejores confidentes de los hijos.

Para lograrlo hay que darse el tiempo para escucharlos y ganarse su confianza.



2. Sin quejas, ni presiones, ni excusas. Poder platicar lo que cada quien siente y manifestar libremente deseos, experiencias, sin recibir quejas, reproches ni críticas o excusas.



CINCO CLAVES PARA FORTALECER LA COMUNICACIÓN FAMILIAR





- 3. Mostrar los sentimientos.**
Hay que saber callar cuando sea necesario y comunicar cuando sea prudente, recordando que la comunicación no es solo con palabras. Gestos, actitudes, un apretón de mano y, sobre todo, una gran sonrisa, dicen muchas veces más que mil palabras, como ya se había dicho.



CINCO CLAVES PARA FORTALECER LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

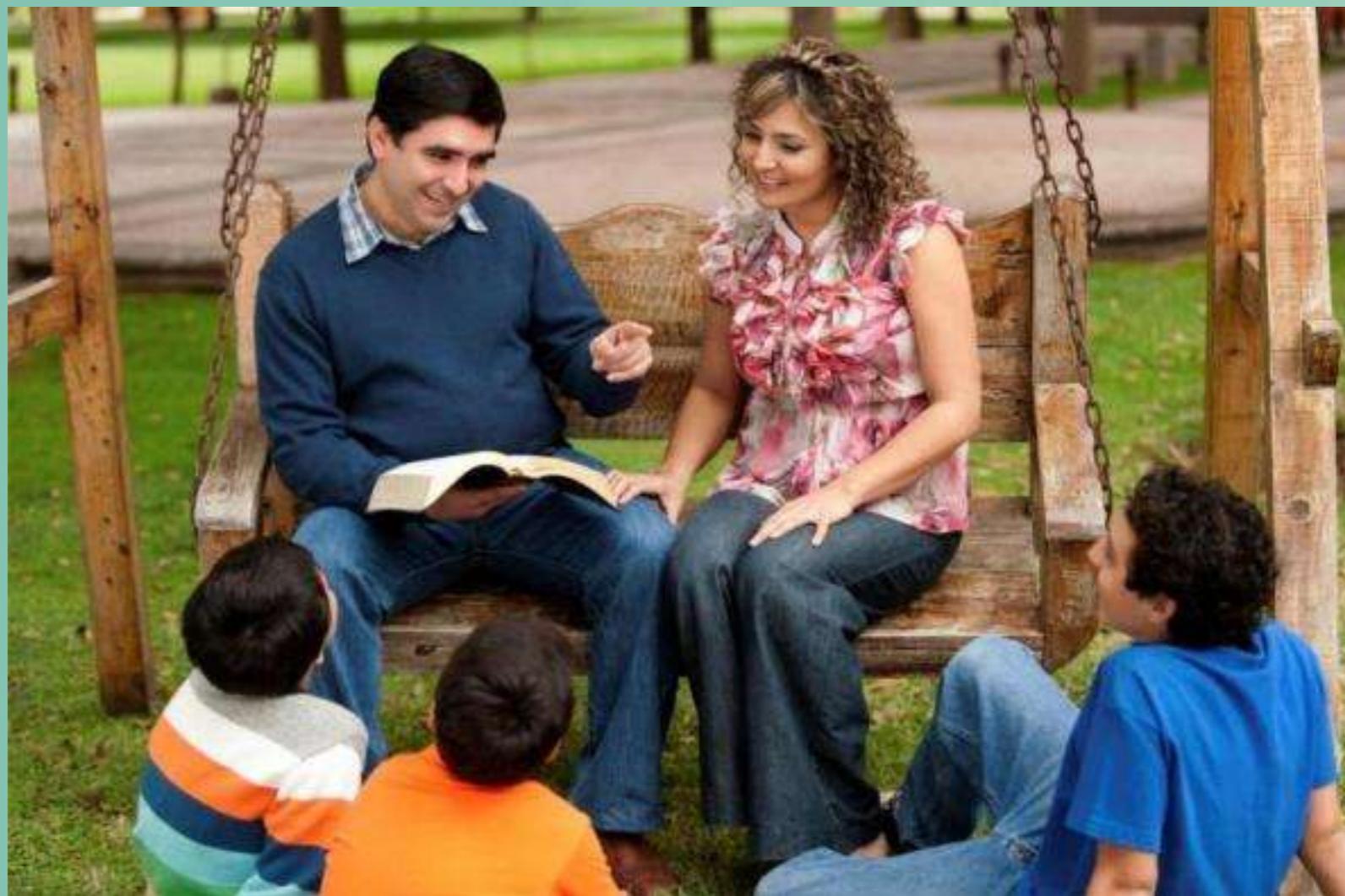


4. Reservar momentos en común.

Hay que buscar y proteger ese tiempo especial para la comunicación con la pareja, con todos y cada uno de los hijos,

y alimentar nuestra comunicación con comentarios importantes para la vida.

Sólo así esos ratos ayudarán a que la comunicación crezca.



CINCO CLAVES PARA FORTALECER LA COMUNICACIÓN FAMILIAR



5. Saber escuchar para que haya auténtica comunicación

Fomentar esa disposición interior de apertura hacia el encuentro, hacia la comunicación abierta con el otro, sin creer que ya sabemos todo sobre ellos... Nos llevaremos algunas sorpresas si **escuchamos siempre con el corazón**. Esto implica **tratar de entender lo que se me dice, por qué lo dice, cómo está al hablarme así, etc.**



CINCO CLAVES PARA FORTALECER LA COMUNICACIÓN FAMILIAR



Estas sugerencias son fácilmente aplicables en la familia donde espontáneamente se crean lazos de amor porque sus miembros se conocen, con sus virtudes y defectos, y por el amor fraternal, se disculpan.



El Papa Francisco en la encíclica *Fratelli tutti* y en sus homilías y mensajes nos exhorta a promover el estilo de amor que caracterizó a las primeras comunidades de la Iglesia.



Promover un amor con la fuerza del espíritu



Es necesario crear y promover el amor familiar y comunitario que añada ternura, candidez, cariño y que nace en la convivencia. ¿Fácil? No. ¿Posible? ¡Sí! Lo podemos lograr atendiendo los siguientes factores:



Promover un amor con la fuerza del espíritu



1. En primer lugar, **cuidar la fe y la esperanza**. Sobre todo, en los momentos de dificultad, de duelo, cuando parece que no hay salida. Hay que **confiar y creer para no sucumbir al dolor ni dejarnos caer en la resignación de quien ya no ve una salida.**



**Promover un amor con la fuerza
del espíritu**





“La oración nos abre a la confianza en Dios incluso en los momentos difíciles, nos ayuda a esperar contra todas las evidencias, nos sostiene en la batalla cotidiana. No es una fuga, un modo de escapar de los problemas. Al contrario, es la única arma que tenemos para cuidar el amor y la esperanza en medio de tantas armas que siembran muerte.

**Promover un amor con la fuerza
del espíritu**





No es fácil alzar la mirada cuando estamos en medio del dolor, pero la fe nos ayuda a vencer la tentación de replegarnos en nosotros mismos. Tal vez quisiéramos protestar, expresar a gritos, incluso a Dios, nuestro sufrimiento. No debemos tener miedo, porque también esto es oración.” (Papa Francisco, 16 de mayo de 2021)

**Promover un amor con la fuerza
del espíritu**



Aprendamos y enseñemos a la familia la oración de intercesión: interceder, pedir por la fe y la esperanza personal, familiar y comunitaria.



Promover un amor con la fuerza del espíritu





2. Cuidar el saber perdonarse para nunca ceder a la lógica del odio y de la venganza, sino permanecer con la mirada puesta en Dios, que es amor, y que nos llama a ser hermanos entre nosotros. El tiempo y la convivencia nos fortalecen, para que sepamos resistir a la tentación de buscar venganza, “que nos hunde en una espiral de represalias sin fin”.

(Papa Francisco 7 marzo de 2021).

**Promover un amor con la fuerza
del espíritu**



3. Cuidar la unión porque es fácil experimentar la división en las familias, en las comunidades, entre los pueblos, incluso en la Iglesia, por las envidias, los celos, la búsqueda de intereses personales en vez del bien de todos, los juicios contra los otros, que son factores que dañan la comunicación y la unión. Por eso es importante cuidar la unidad en la propia familia y en la comunidad.



**Promover un amor con la fuerza
del espíritu**





Comunidades
eclesiales
de fe y amor



✉ info@cefasmx.org

🌐 www.cefasmx.org

📱 Cefascomunidades

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

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, 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: Agosto 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.