



Estrategias para unas vacaciones familiares pacíficas y armoniosas

Julio 2023



Las vacaciones familiares son momentos ideales para fortalecer la paz y la armonía en la familia. Al estar libres de violencia y tensiones contribuye al bienestar y a la salud emocional de todos.

Puntos clave

- 1. Promover la comunicación y la comprensión:**
Dedica tiempo a conversar y escuchar a cada miembro de la familia, fomentando un ambiente de diálogo abierto y respetuoso.



2. Practica la empatía: Intenta ponerte en el lugar de los demás, mostrando comprensión y aceptación de las diferencias individuales.



3. **Establece límites y normas claras:** Define expectativas y reglas de convivencia para evitar conflictos y malentendidos.



4. Busca actividades que promuevan la cooperación y el trabajo en equipo:

Realizar actividades conjuntas que requieran cooperación y colaboración fomentará la unión familiar y evitará situaciones de competencia o confrontación.



5. Prioriza el respeto mutuo y la resolución tranquila de conflictos:

En caso de surgir alguno, enfócate en encontrar soluciones pacíficas y evita el uso de la violencia verbal o física.



¿Cómo lograrlo?



- Combatir el ocio: mantener a todos activos y comprometidos.
- Practicar deportes que todos puedan disfrutar.



➤ Hacer manualidades y otros proyectos ingeniosos en familia para estimular la creatividad y la colaboración.



- Disfrutar de la naturaleza, realizar caminatas, excursiones o actividades al aire libre.





- Desconectarse de dispositivos electrónicos para tener tiempos sin tecnología y fomentar, así, la interacción familiar.



¿Para qué?

- ✓ **Al compartir tiempo de calidad se fortalecen la unión, la armonía y la comunicación.**



✓ Lograr descanso y relajación al cambiar de rutina.



✓ Fomentar y descubrir nuevas experiencias.

✓ Crear recuerdos que consolidan la identidad familiar.

Prevenir la violencia siempre, también en vacaciones.



Es importante conocer algunas de las posibles consecuencias de los daños que puede causar la violencia para buscar alternativas que ayuden a construir un entorno familiar pacífico y armonioso.

Consecuencias de la violencia:



- ✓ Impacta emocionalmente a todos, generando estrés, ansiedad y miedo.
- ✓ Daña la relación y la comunicación provocando rupturas en el vínculo afectivo.
- ✓ Daña y afecta el desarrollo emocional y social, sobre todo en los niños y adolescentes.



- ✓ Se pierde la confianza y el ambiente de seguridad que debe existir en el entorno familiar, se genera un ambiente de tensión y hostilidad en lugar de la armonía.
- ✓ Limita la capacidad de disfrutar y aprovechar el tiempo libre, afectando el descanso y la recreación en las vacaciones.





✓ Interfiere en la construcción de recuerdos y experiencias positivas en familia, dejando cicatrices emocionales duraderas.

✓ Reproduce patrones violentos en las futuras generaciones, perpetuando el ciclo de violencia familiar.

POR ESO CEFAS TE PROPONE...



Que las vacaciones sean momentos de descanso, amor y felicidad para todos sus miembros.



Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Además...

- ✓ Confianza, en Dios y en ti.
- ✓ 1,2,3 del plan de acción, realista.
- ✓ Esfuerzo y compromiso.
- ✓ Corregir no significa fracasar.
- ✓ Lo importante: aprovechar el recorrido, el aprendizaje, con entusiasmo, motivación y esfuerzo.

**¡¡¡COMPARTAN
SU PROYECTO
COMUNITARIO!!!**



**Comunidades
eclesiales
de fe y amor**



8183680037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza
García, NL; C.P. 66269**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org

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, 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: julio 2023
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición y reflexión comunitaria.