

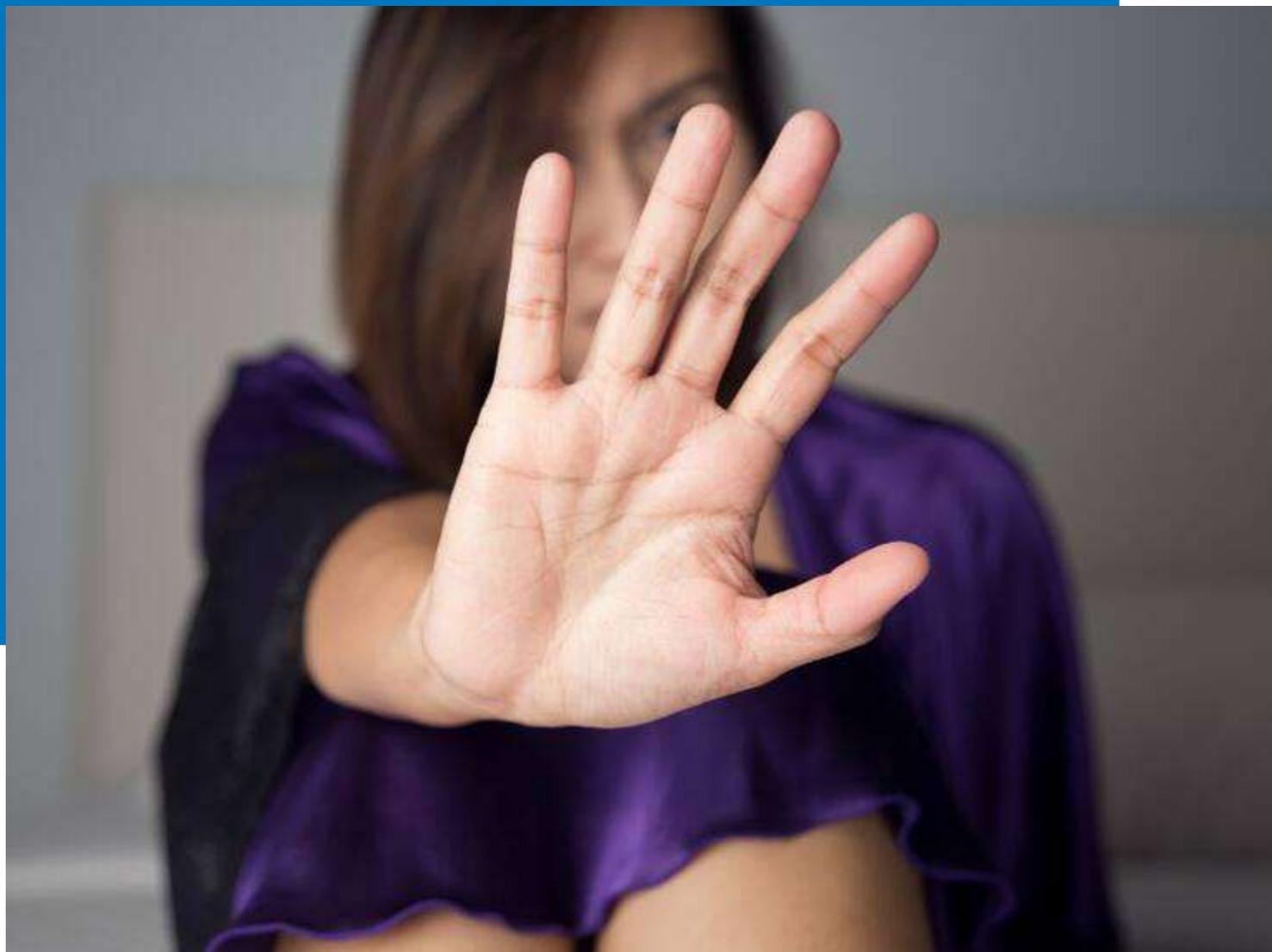
ABRIL 2024



No tolerar ofensas ni humillaciones



Punto de partida:



**No aceptar
ofensas ni
humillaciones
es fundamental
por respeto a tu
dignidad y a la
de los demás.**

¿POR QUÉ?

Para mantener una autoestima saludable y preservar el bienestar emocional.

Permitir que nos traten de manera irrespetuosa puede afectar negativamente nuestra confianza en nosotros mismos y nuestra felicidad.



Cuando permites que te ofendan o te humillen, estas permitiendo que te traten mal y que te hagan sentir mal.

¿PARA QUÉ?



- ❑ Proteger tu dignidad y autoestima.
- ❑ Cultivar relaciones saludables que fortalezcan tu bienestar emocional.

¿Cómo?

Cultiva relaciones saludables.
Participa en una comunidad CEFAS.



Protege tu bienestar emocional
y tu autoestima.

Empatía y el respeto a la dignidad de los
demás.



¿Cómo?



Rodéate de personas que te respeten y apoyen.

Establece límites claros y comunícalos asertivamente: exprésalos de manera firme pero respetuosa.



Estrategias:

Puntos clave para fomentar la paz:



Busca apoyo de familiares, amigos de confianza o líderes comunitarios.

Denuncia la violencia ante las autoridades.



Buscar ayuda en organizaciones que brinden apoyo a víctimas de violencia.



RECONOCER LA VALÍA ÚNICA DE CADA PERSONA AL...



- Reconocer y apreciar las cualidades y logros de los demás.
- Mostrar gratitud y expresar aprecio hacia los demás.
- Fortalecer las relaciones y fomentar el respeto mutuo.
- Tratar a los demás con amabilidad y cortesía.

VALORAR A LOS DEMÁS

Cada persona tiene su propia valía y merece ser apreciada por lo que es.

Valorar su contribución a nuestras vidas para fortalecer el ambiente de paz y fraternidad.

Respetar la dignidad de los demás implica reconocer su valor intrínseco como seres humanos y tratarlos con dignidad y respeto en todo momento.



COMPARTAN, POR FAVOR, EN SU CHAT DE WHATS APP, SU EXPERIENCIA Y SUGERENCIAS SOBRE ESTAS LÍNEAS DE ACCIÓN.



**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. 66260**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org