



■ ¿POR QUÉ?

Porque la vida no gira en uno mismo. No somos el centro del universo y no todo tiene que girar en torno nuestro. Conocerse, aceptarse, recordar y crecer nos hace más humanos y conscientes de nuestras limitaciones, sin pretender ser lo que no somos. «Oh hombre, reconoce que eres hombre; toda tu humildad consiste en conocerte» (San Agustín). Quien se conoce, acepta, recuerda y crece, vive en la verdad porque quiere ser mejor y no se miente a sí mismo ni a los demás. No es pesimista porque sabe que puede cambiar. No es orgulloso porque asume sus defectos abiertamente sin dificultad. Crece porque al conocer su defecto dominante se esfuerza por dominarlo.

■ ¿PARA QUÉ?

Estas actitudes permiten la alegría por el bien ajeno, además de percibir, agradecer y respetar la casa común. Liberan de todo complejo y evitan comparar o envidiar a los otros. Al mismo tiempo ayudan a no necesitar alabanzas, reconocimientos o aplausos porque se sabe cuál es el valor que tiene.

Vivir en la autenticidad hace que los demás se sientan a gusto con las personas que no están a la defensiva tratando de imponerse artificialmente, sino que reconocen cuando se equivocan, saben pedir perdón, buscar ayuda y reconocer públicamente un error. Además, viven sin miedo a la crítica porque no necesitan disimular ni proteger ninguna imagen falsa de sí mismos. Son agradecidas y empáticas, porque saben compadecerse de los límites ajenos.

■ ¿CÓMO?

- ✓ Conocerse, aceptarse, recordar y crecer es un proceso que se vive permanente. No hay un final o meta.
- ✓ No hay que temer lo que se va conociendo; hay que aceptarlo, recordarlo y crecer con lo bueno y lo malo.
- ✓ El reconocer los propios errores nos hace capaces de crecer, de madurar. Mientras el querer tener siempre la razón y pretender imponer siempre nuestra opinión, nos aleja de los demás. En cambio, cuando nos alegramos de poder escuchar y recibir otros puntos de vista, sin querer silenciarlos, crecemos.

CONOCER Y ESCUCHAR PARA COMPRENDER

«Las palabras que realmente queremos escuchar en este tiempo no son indiferencia, egoísmo, división y olvido», « todos llamados a remar juntos, todos necesitados de confortarnos mutuamente.» (*La vida después de la pandemia*, p. 35, 19)



REFLEXIONEN EN COMUNIDAD

- ✓ Es común, tanto en los jóvenes como en los adultos, disfrazarnos para aparentar lo que realmente no somos. ¿Por qué? Porque no hay un auténtico conocimiento de uno mismo, ni una aceptación de los límites que todos tenemos. **¿Cómo podrían, como familia y como comunidad, crecer en ese conocimiento que lleva a la aceptación, a recordar y a crecer como mejores personas?**
 - ✓ No podemos seguir cada uno por nuestra cuenta, sólo juntos podremos realmente recuperarnos de la pandemia. **Reflexionen sobre lo que se puede hacer para promover en la familia y en comunidad, el que realmente se haga el esfuerzo por conocerse, aceptarse, recordar y crecer para ser auténticos discípulos misioneros del bien.**
- ¡Compartan sus sugerencias!**



PON LA BASURA EN SU LUGAR se ha promovido ya por más de 50 años, sin embargo, la contaminación del ambiente por la basura, sigue aumentando. Son múltiples las causas, pero hoy queremos señalar que no se ha logrado un cambio de mentalidad en muchas familias. Hay que poner atención a qué tiras, dónde y cómo lo desechas y luego promover hábitos para reducir, reciclar y reusar.



Misión

RESPONSABILIDAD DE LA PROPIA FORMACIÓN

- ☺ El objetivo de las comunidades CEFAS es brindar a las personas y a sus familias los conocimientos, actitudes y valores necesarios para que sean libres y capaces de cooperar para lograr el bien común, en todos los ámbitos de su vida personal, familiar y social.
- ☺ Es necesaria la formación para crecer en la capacidad de reconocer a los demás como hermanos, que vivimos en una misma tierra y, por lo tanto, somos gestores y responsables de un destino común.
- ☺ El conocimiento y los buenos hábitos forjan la valentía para construir la paz en uno mismo, en la familia y en el entorno social. Esa valentía y audacia que no se basan en la fuerza bruta ni en la violencia sino en el conocimiento, la experiencia, el servicio que se forjan en la incansable búsqueda del bien común.
- ☺ El mundo, después de la pandemia, puede ser maravilloso con el esfuerzo y la responsabilidad de todos y cada uno, confiando en que podemos ser agentes de cambio y transformación en la familia y en la comunidad. **¿Cómo se está formando la comunidad? ¿Qué medios pueden aportar a que se logre la formación integral en la familia? ¿En la comunidad CEFAS?**



EXPERIENCIAS QUE TRANSFORMAN

No aceptar ni justificar ningún tipo de violencia. Las estadísticas muestran que la mayor cantidad de casos de violencia se da en espacios de baja escolaridad y bajos recursos. Las agresiones se dan poco a poco, del insulto a la cachetada y después a más golpes y abusos. Muchas víctimas justifican la agresión, que se da en el interior de la propia familia, por una dependencia emocional y/o económica.

Valor

AUTENTICIDAD

- ✓ **¿Qué es?** Actitud de quien dice y actúa siempre en la verdad. Sinceridad y coherencia entre lo que se dice ser y lo que es, no se comporta diferente ante los demás, para «aparentar» algo que no es. Honesto y responsable conforme a su fe y valores.
- ✓ **¿Por qué?** La mercadotecnia y los modelos que presentan los medios de comunicación motivan a vivir estilos de vida de «aparador», ajenos a los valores familiares que llevan a la auténtica felicidad.
- ✓ **¿Qué tiene que ver conmigo?** Es importante conocerse, aceptarse y crecer aceptando todas las fortalezas y talentos, pero también las debilidades.
- ✓ **¿Qué hacer?** Define tus valores así como el sentido o propósito en la vida, para ser honesto, responsable y actuar siempre conforme a estos valores, sin dejarse llevar por la opinión de otros. No tener miedo de actuar en consonancia con lo que eres, dices y piensas. Ofrece siempre una opinión honesta independiente de lo que los demás piensen o digan; implica un esfuerzo permanente en todo en lo sencillo del día a día, así como en los grandes eventos.
- ✓ **Ojo, cuidado con:** La duplicidad, la simulación y la hipocresía. Los complejos, el miedo al que dirán y la falta de conocimiento de uno mismo son los obstáculos a vencer.
- ✓ **La clave: Formación para vivir un estilo de vida que promueve el bien común y la paz.**