

# Experiencias que transforman



MARZO 2021

**Comprende, perdona, denuncia, restaura.**



*Alégrate  
y confía*



No es fácil comprender los pensamientos, las experiencias, las emociones y las repercusiones en la vida, tanto de un agresor como de una víctima de la violencia, para poder ayudarles.

Es difícil, además, inspirar y ganarse su confianza. El primer paso es escuchar, dar ese primer paso compasivo, desinteresado, que involucra e implica un esfuerzo.



# COMPRENDER, ESCUCHAR



**Escuchar, para ponernos en el lugar del otro,  
conocer su angustia y emociones.**

**Abrirse para comprender, sin encasillar ni juzgar, para poder  
acompañar, animar, fortalecer y solidararse  
con las víctimas de la violencia.**



**La escucha sana a la víctima y nos sana también a nosotros del egoísmo, de la indiferencia, de la distancia del «no me corresponde».**





**Tener la valentía, la decisión, el esfuerzo para cambiar lo que se tiene que cambiar para evitar que se repita cualquier tipo de agresión violenta, pero con esperanza y una gran confianza.**



# ¡Qué difícil es perdonar!

Entendemos que hay que perdonar, lo decimos todos los días en el Padre Nuestro, sin embargo no es fácil, pero sin perdonar no se avanza.

Perdonar a quienes quieren destruirme, perjudicarme, abusar de mí... es verdaderamente difícil de entender y de vivir.





# 01

**Buscar siempre el camino para la reconciliación y el perdón.**

## PERDONAR SIEMPRE

# 02

**Mirar adelante con esperanza.**



# 03

**Ver cada día como una nueva oportunidad para crecer en el amor.**



Quien haya experimentado la alegría y la paz que viene al ser perdonado puede abrirse a la posibilidad de perdonar.

La meta: Ser misericordioso, lento para enojarse, no buscar venganza ni dejar que el rencor y la ira impidan vivir el amor.



**Si te retienen, insultan, atacan, pegan o amenazan,  
no te confundas, eso no es amor.**



**Es un abuso  
y hay que  
tener la  
valentía  
para hacer  
la denuncia.**



# DENUNCIA



**El ignorar,  
guardar  
silencio ante  
cualquier tipo  
de maltrato es  
nefasto.**

**Es importante atreverse, ser valiente  
y denunciar al agresor.**



no seas

cómplice

**Si eres testigo de una agresión y no la denuncias,  
te conviertes en cómplice del agresor.**

**Hay que buscar siempre la justicia,  
objetivamente, sin prejuicios ni deseos  
de venganza o de dañar a otra persona.**

**DENUNCIA**



¡Tomar la decisión! Frenar la violencia necesita la decisión de todos y de cada uno para hacer lo que nos toca de manera creativa y generosa.



Quejarse,  
lamentarse,  
sentir lástima y  
no hacer nada,  
no cambia la  
situación.





**Tener  
compasión  
es una  
decisión.**

**Es necesario remover las actitudes y acciones violentas en la vida cotidiana, en la familia, en el entorno y buscar los medios para restaurar la dignidad de las víctimas de la violencia.**



**Quien tiene compasión lucha por RESTAURAR,  
acompañar, ayudar a las víctimas.**



**Restaurar las malas  
acciones con buenas  
acciones,  
sin lamentaciones  
que no llevan a  
nada bueno.**



# PARA VIVIR LO COMENTADO... REFLEXIONEN EN COMUNIDAD



*"Sed más bien buenos entre vosotros,  
entrañables, perdonándoos mutuamente  
como os perdonó Dios en Cristo."*

*(Efesios 4, 32)*





*Comprender,  
escuchar, perdonar  
siempre, denunciar  
y restaurar.*

**¿Cómo promoverlo en la familia?  
¿En la comunidad?**





¿Qué propones?

Comunícate

[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)



info@cefasmx.org



81- 8368 - 0037