

Malos hábitos y conductas violentas no cambian solos.



Fomentar y cuidar los lazos familiares no es una tarea fácil. La globalización y los medios de comunicación impulsan estilos de vida contrarios a la auténtica felicidad.



Se confunde la libertad con el libertinaje, lo que ha provocado el aumento de la violencia en el interior de la familia.

El ambiente actual



Hay que fomentar
la unión familiar.
a través de la
convivencia diaria.



**Esfuerzo y paciencia diaria, motivados por el amor
para crecer en la armonía y la paz,
ayuda a eliminar todo tipo de violencia
que separa y daña a la familia.**



¿Qué hacer?



La clave para prevenir y, cuando sea el caso, eliminar la violencia en el interior de una familia, es fomentar los buenos hábitos.



Convertirnos en artesanos de paz.



La superación consiste en luchar contra los propios defectos y vicios.

La pasividad, la apatía y la tibieza son obstáculos para avanzar y mejorar situaciones conflictivas.



El miedo y el temor dominan la voluntad provocando la inacción. Si siempre hacemos lo mismo... ¿por qué los resultados serían diferentes?

Acciones diferentes, resultados diferentes.

- ✓ Los hábitos son conductas que se aprenden por repetición y luego se reafirman regularmente.
- ✓ No es algo con lo que nacemos, se van formando.



Pueden ser hábitos positivos o nocivos, según lo que provoquen, el bien o el mal.

Hábitos positivos vs nocivos.

Si quieres que las cosas sean diferentes,
es indispensable hacer algo distinto.

*Elimina
de tu vida
todos los*

Malos **hábitos**

Los hábitos son difíciles de
cambiar porque son
comportamientos que se
hacen sin pensar pero,
si están causando daño,
hay que hacer algo.

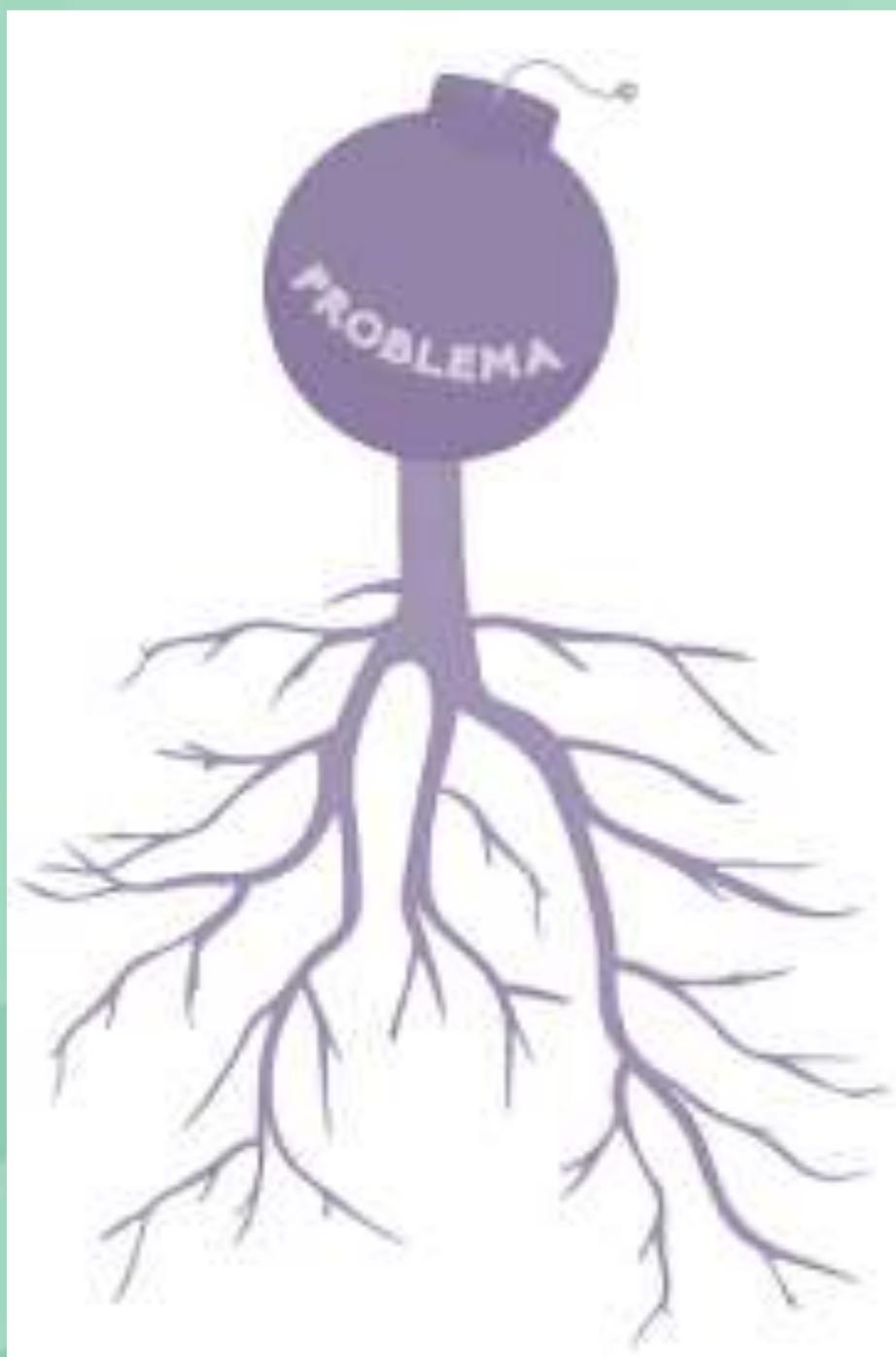
Hacer que las cosas cambien.



Algunas sugerencias para ser un artesano de la paz.



- ✓ **1. Identifica los problemas que provocan la violencia, el distanciamiento, el enfrentamiento... eso que daña la comunicación, la unión y quita la paz en el interior de una familia. Seleccionar uno.**



2. Comprende qué es lo que provoca ese problema.

No quedarte en lo evidente sino analizar cuál es la raíz.

Sugerencias

- ✓ 3. Busca los medios y las acciones que pueden eliminarlos, paulatinamente.
Fijar metas diarias.



- ✓ 4 Reflexiona sobre las **motivaciones sencillas, pero convincentes**, que se pueden impulsar. Es importante señalar los beneficios a largo plazo y recordar, continuamente, por qué se está haciendo el esfuerzo.



Sugerencias

✓ 5. Hay que ser realista, los hábitos se crean con la repetición y el tiempo.

Lo mismo se necesita para irlos transformando.

De ahí la importancia de la fuerza de voluntad y la disciplina para avanzar.



Sugerencias

- ✓ **6. Fe y confianza en uno mismo, en los demás y, sobre todo, en la gracia del Espíritu Santo.**



- ✓ **7. Perseverar, disculpar y acompañar** son la clave para lograr nuevas actitudes y comportamientos que propicien la reconciliación y la paz.



Las personas tienen la facultad de renovarse, poseen el potencial y la aptitud para transformarse en la persona a la que aspira ser, empleando de forma consciente los medios anteriores:



la repetición, nuevas experiencias, atención plena al entorno para ir eliminando lo negativo para renovar emociones y el comportamiento cotidiano con las personas cercanas.



Ambiente de fraternidad



Un modelo: san José

Tenía el hábito de ser delicado en el trato, vivía las relaciones con Jesús y María de un modo amoroso, con buen humor, con mirada clara y sonrisa atractiva.



Un artesano de la paz



“Especialmente en las situaciones de conflicto,
hagamos de la **no violencia activa**
nuestro estilo de vida.” (Cf, 1 de enero de 2017)



“Cuando nos separamos de
nuestros cómodos hábitos, de la
rigidez de nuestros esquemas y
de la presunción de haber llegado
ya, y tenemos el valor de ponernos
ante el Señor, entonces Él puede reanudar su
trabajo en nosotros, nos plasma y nos transforma.”
(7 octubre de 2017)



El Papa Francisco sugiere...





✉ 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, el Catecismo de la Iglesia, el YOUCAT, el DOCAT, www.catholic.net y 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: octubre 2021
- ✓ 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