



# CUIDAR la comunicación familiar



**MAYO 2022**

Una prioridad, para lograr la paz en la familia,  
es asegurar la COMUNICACIÓN FAMILIAR.  
El Papa Francisco señala que en el ambiente familiar  
“se aprende a comunicar,

un espacio donde  
todos aprendemos  
lo que significa  
comunicar en el  
**amor recibido y  
entregado”.**

(23/01/15)





La familia es el primer lugar donde se aprende a convivir con las diferencias de géneros, opiniones y generaciones,

que se comunican cuando se acogen mutua y amablemente porque **existe un vínculo**, que hay que cuidar no dejando que la televisión, el teléfono, etc., lleguen a crear una dependencia adictiva que destruya la comunicación.



La familia “es un vínculo relacional de perfección, que consiste en compartir relaciones de amor fiel, de confianza, de cooperación, de reciprocidad,

de las que derivan los bienes de los miembros individuales de la familia y, por tanto, su felicidad.”

(Papa Francisco 29 abril 2022)



- ✓ La familia debe promover y garantizar la comunicación que dé **estabilidad y propicie lazos de unión**, de aceptación, de comprensión y apoyo entre sus miembros, para su bien personal, familiar y de la sociedad.



**¿POR QUÉ es importante la comunicación familiar?**





✓ En la familia se vive la **primera experiencia de comunicación con Dios en la oración**. Cuando antes de dormir, se hace una oración con papá o mamá o ambos, con los hermanos, se va estableciendo esa comunicación impregnada de amor, de confianza en el amor de Dios.



- ✓ En la familia, en el día a día, se enfrentan los pequeños y grandes problemas de la convivencia, del ponerse de acuerdo y resolver los problemas, unidos.



- ✓ “No existe la familia perfecta, pero no hay que tener miedo a la imperfección, a la fragilidad, ni siquiera a los conflictos; hay que aprender a afrontarlos **de manera constructiva.**” (Papa Francisco).

- ✓ La familia es una especie de antídoto ante la cizaña, los chismes y las habladurías, cuando se forma el valor de la bendicencia en la comunicación cotidiana: **se habla de lo bueno que todos y cada uno pueden tener.**



La tecnología aporta grandes beneficios, pero también tienen riesgos que hay que conocer para prevenirlos:

- ✓ Aislamiento.
- ✓ Desmotivación.
- ✓ Fracaso académico.
- ✓ Falta de autoestima.
- ✓ Agresividad.
- ✓ Problemas de higiene y alimentación.



¿Qué perjudica la comunicación familiar?



- ✓ Estrés.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Depresión.



- ✓ Pérdida en las habilidades sociales porque cada vez es más fácil para los niños y adolescentes, y no pocos adultos, el comunicarse por las redes porque **se ha ido perdiendo la experiencia de relacionarse,** raíz de la comunicación.

¿Qué perjudica la comunicación familiar?





1. El que los menores de edad NO tengan acceso al uso del internet, celulares y las redes sociales, antes de tener la madurez necesaria para utilizarlos.



¿Qué hay que cuidar?





2. La exposición que pueda causar serios trastornos de conducta, ya que los contenidos pueden presentar modelos contrarios a los valores familiares, además de la peligrosa influencia de la pornografía y la violencia.



¿Qué hay que cuidar?





3. Que los “influencers” no tomen el rol de la familia en la formación de los valores. No dejarse engañar: “es que lo necesita para tener amigos”, “todos los tienen”, “es lo normal, no hay que exagerar” son argumentos falsos.



## ¿Qué hay que cuidar?

4. ¿Por qué? Porque los videojuegos tienen **componentes adictivos** como recompensas por la victoria, penalización si no se finaliza la partida, incentivos por jugar cada día, opción de pagar para ganar, etc.



El que China haya prohibido a los menores jugar a videojuegos más de tres horas a la semana es la confirmación de la adicción que estos causan.

¿Qué hay que cuidar?

5. Que se dejen actividades deportivas, recreativas, culturales por estar aislados con el celular o con el videojuego, es una señal de alerta.



Más cuando se ponen reglas que limitan su uso y estas causan una especie de síndrome de abstinencia, un quiero pero no puedo, sin esto no puedo vivir, etc.



## ¿Qué hay que cuidar?





No se trata de pretender vivir sin tecnología, sino que hay que enseñar, capacitar, formar, prevenir, explicar peligros y consecuencias del abuso, acompañar y dar **un testimonio del buen uso de la tecnología.**

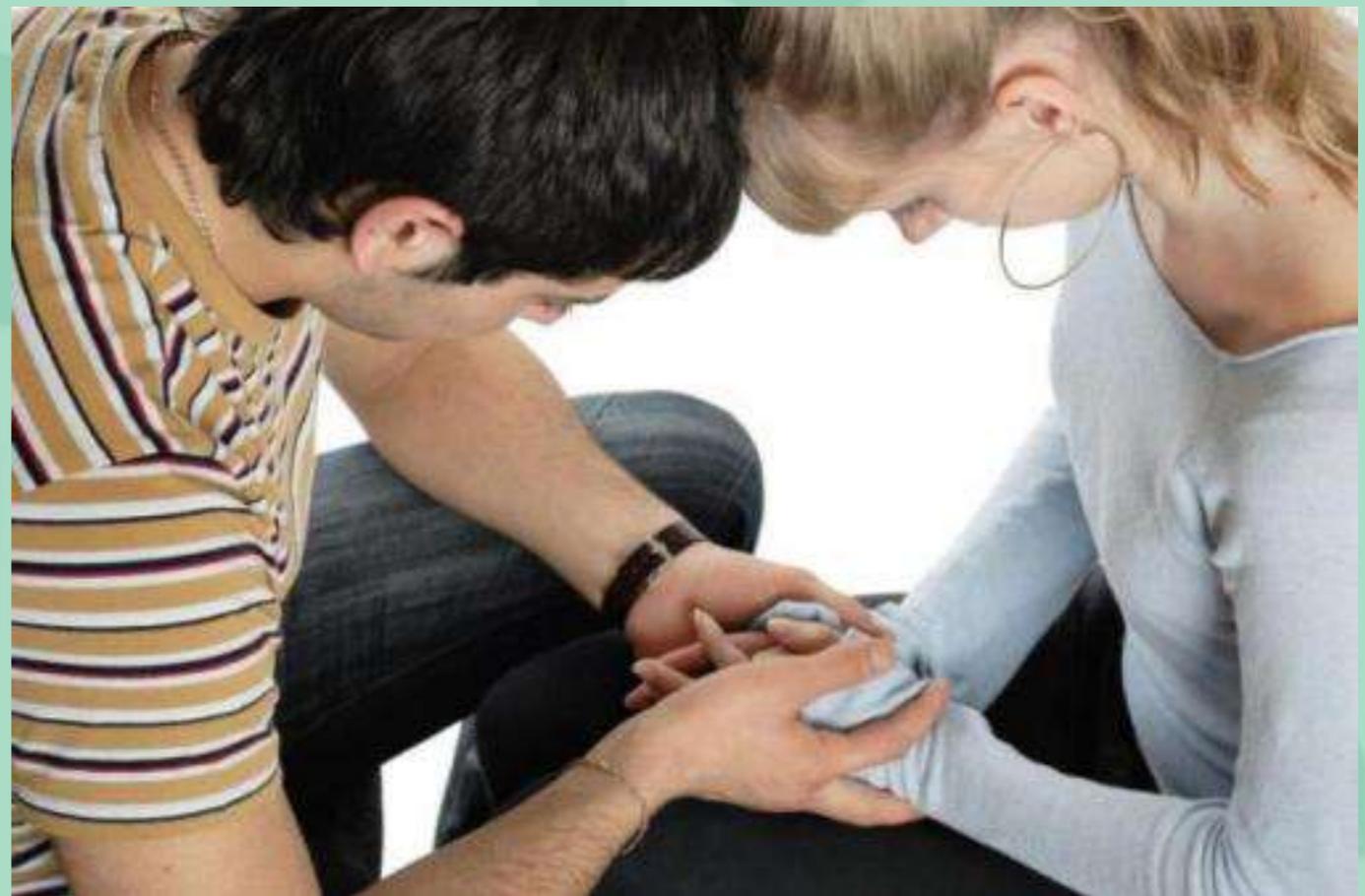


# Lo importante



Fomentar una buena actitud ante los problemas y conflictos, que no se ocultan, ni se evaden, se comentan y, en familia, se busca la mejor solución,

teniendo como regla de oro, para poder crecer en el amor, el aprender a perdonar.



**Sugerencias que hacen la diferencia.**



**Valorar y querer a los demás por lo que son, con sus defectos y cualidades;**

**todos merecen respeto y comprensión ante las diferencias que puede haber.**

**Evitar hacer diferencias entre unos y otros.**

**Sugerencias que hacen la diferencia.**





**Fomentar la comunicación y la convivencia con actividades familiares constructivas. No con imposiciones, sino propiciando el ambiente que facilite la comunicación.**

**Sugerencias que hacen la diferencia.**



**La comunicación efectiva es la clave de las relaciones familiares saludables, armónicas y productivas;**



**pues gracias a ella, los miembros de la familia pueden cumplir con los más preciados propósitos en sus vidas. El diálogo empático y la confianza mutua permite el desarrollo de relaciones satisfactorias y duraderas.**

**Un compromiso**





Comunidades  
eclesiales  
de fe y amor



✉ [info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)

🌐 [www.cefasmx.org](http://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, [www.catholic.net](http://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: mayo 2022

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.