



# Protege a tu familia



**JUNIO 2022**

La solución para prevenir la violencia, resolver los conflictos y evitar el deterioro de la comunicación familiar, no necesariamente necesita una terapia o utilizar fármacos.



Es de más beneficio el sentido común y el esfuerzo en la vida personal, para luego transmitir a la familia y posteriormente al entorno social, los hábitos que transforman nuestro estilo de vida.

**Algo que nos toca hacer.**





Ciertamente es un trabajo artesanal que **NOSOTROS** tenemos que hacer progresivamente. No podemos pretender **crear un ambiente de paz en la comunidad** si ésta no existe antes **en cada uno, ni en nuestra familia.**



**Iniciando con uno mismo.**



En nuestro día a día, a TODOS se nos presentan problemas y/o conflictos que es necesario resolver para no caer en la angustia y la ansiedad que ocasionan esos momentos de duda, o de incertidumbre, al no saber qué hacer o cómo superarlos

para evitar la confrontación en la familia, en la comunidad; confrontación que puede iniciar en las palabras, gestos o actitudes pero que pueden llevar a la violencia.



**Hay que hacer la parte que no toca.**



No hay una receta mágica o una oración para resolver los conflictos porque intervienen la razón, las ideas, los prejuicios, pero también, sentimientos y emociones, culpas, preferencias... Esto implica que cada conflicto se puede resolver en lo particular, dándose cuenta, primero, del problema.



¿Por qué existe o qué causa este conflicto? Hay que **analizar causas y consecuencias y posibles soluciones** que propicien el poder vivir en paz.



**Causas y consecuencias.**



El camino eficaz, al alcance de todos, es el **sentido común** que comienza al saber que **el hombre, todos y cada uno, es querido por Dios.**



Dios nos creó, nos ama y acompaña en nuestra vida.  
**¡Cristo vive!** Y nos prometió que nos daría **los dones de su Espíritu Santo para poder ser felices.** Esta seguridad y esta esperanza nos ayudarán a **descubrir el camino a seguir.**



**Descubrir el camino.**



*"La familia es la fuente de toda fraternidad,  
y por eso es también el fundamento  
y el camino primordial para la paz."*

**Papa Francisco**



Las claves para  
superar los conflictos  
son **la unidad y la  
fraternidad** que nos  
dan **nuestra  
identidad y dignidad**

para así dejar de estar atacando, dividiendo, culpando o  
enfrentando a las personas entre sí, los sentimientos  
con la razón, una cosa con otra.



**¿Cómo?**





Y para construir esa **fraternidad** es necesario formar los **HÁBITOS** que permitan llevar a cabo **acciones** que aporten esos **andamios** para **edificar la paz.**

Los hábitos son importantes porque la repetición refuerza y crea más conexiones para que, cuando se presenten los conflictos, no renunciemos a nuestro propósito de ser *artesanos de paz.*



# ¿Cómo?





Hay que inculcar hábitos que desarrollen conductas,  
experiencias, rutinas de:

- ✓ Protección.
- ✓ Respeto.
- ✓ Apreciación.



**De todo y de todos.**



**¿Qué hábitos?**



Algunas recomendaciones para identificar y resolver los conflictos para crear el ambiente familiar que propicie la protección, el respeto y la apreciación de todos.

- ✓ Sentirse unido al amor de Dios es estar plenamente seguro de que Él nos ama y está presente y vivo en nuestro corazón.



**¿Cómo lograrlo?**





✓ Tener la certeza de que tenemos un fin sobrenatural y la gratuidad de la comunión con Dios en nuestra vida cotidiana.

✓ Hay que dialogar con Él en nuestra oración sobre nuestros problemas para que Él sea quien nos guíe y nos inspire a tomar la mejor decisión.



## ¿Cómo lograrlo?



- ✓ Organizar las ideas y emociones para no agobiarnos confrontando el pasado con el futuro, **vivir en el presente** que es cuando se puede hacer algo.



## ¿Cómo lograrlo?



- ✓ Fomentar actividades para promover el **diálogo participativo**, abierto, que busca limar asperezas, alcanzar acuerdos positivos y medios para remediar los conflictos.



¿Cómo lograrlo?



# La familia es

UNA PIEZA CLAVE PARA LA PAZ,  
A TODOS LOS NIVELES: EN EL  
VECINDARIO O CIUDAD, EN EL  
ESTADO, Y EN EL MUNDO ENTERO.

-FERNANDO PASCUAL-



- ✓ Evitar todo tipo de crítica o chismes. Hay que alejarse de las personas que buscan dividir y confrontar, y si son miembros de la propia familia,

buscar la forma de hacerles ver que cada persona pueda pensar de distinta manera, pero que el acentuar lo negativo y diferente, acabará generando problemas.

## ¿Cómo lograrlo?



- ✓ Las personas que gustan hablar mal de los demás y promueven la intriga son generadores de conflictos y buscan inducir a otros a juzgar a los demás.

**Inculcar en la familia que nunca se hable mal de otro miembro de la familia.**



**¿Cómo lograrlo?**

- ✓ También hay que prevenir y evitar la tendencia a discutir y a fomentar un debate polémico, lleno de emotividad, que acabará en un conflicto.



¿Cómo lograrlo?





- ✓ **Encontrar incentivos que disparen el comportamiento deseado, para convertirlo en un hábito a base de la repetición.**

Estos incentivos deben incluir, durante el proceso, una recompensa o celebración que gratifique el avance que se va logrando.



Por ejemplo: Si durante este mes no hay ninguna discusión mientras estamos comiendo, iremos juntos a un día de campo.

**¿Cómo lograrlo?**



- ✓ La persona, por su **inteligencia y voluntad** puede ser **artesano de la paz en su familia**, aunque tenga circunstancias que lo condicionen.



Nadie está predestinado; hacer la parte que le toca para formarse en los **hábitos para el bien**, es de sentido **común**; y hay que vivir de acuerdo a ciertos valores para alcanzar las metas de la propia vida.

**Sé artesano de la paz en tu familia.**



✓ **Lo más íntimo, lo más perfecto y profundo que tenemos, es esa dignidad de ser amados y queridos por Dios.**



En esa plena unidad espiritual con Él, no hay conflicto alguno, es el espacio perfecto para sanar todo tipo de heridas y dificultades que nos acarrea la vida diaria.

**Sé artesano de la paz en tu familia.**





**Para trascender esa paz espiritual a la familia,  
hay que esforzarse por ser un eficaz y santo  
artesano de la paz.**

**Un compromiso**





# cefas

Comunidades  
eclesiales  
de fe y amor



/CEFAS Celular: 5625517212

✉ 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, [www.catholic.net](http://www.catholic.net), [www.la-oración.org](http://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: junio 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.