



## **VIDA Y VIRTUD**

**Valorar, cuidar y  
apreciar todo,  
y a todos  
sin omisiones.**



**Noviembre 2022**

“Tenemos que estar atentos a lo que el mundo ignora, y recuperar una mirada que sepa discernir y valorar lo esencial”  
(Papa Francisco, 17/11/21).



# ¿Qué es valorar?

Reconocer, estimar o apreciar el valor o mérito de una persona o cosa.

La importancia que se le da a una cosa o a una persona es algo subjetivo, por lo tanto, varía en cada persona.





Uno de los cambios culturales que impacta más a la familia es la tendencia generalizada a **no saber valorar, cuidar y agradecer** los pequeños y grandes regalos que nos da Dios diariamente.





En las redes sociales se ha compartido algo cierto: “Esperamos grandes cosas y nos fascinan los milagros, pero olvidamos que **nuestra vida ya nos ofrece pequeños regalos que otros desearían**” y que nosotros no valoramos.

No hay que esperar a que las cosas no marchen bien o se pierdan, sin haberlas valorado, agradecido, cuidado, cuando aún teníamos tiempo.



# ¿Para qué?



El valorar, cuidar y apreciar todo, y a todos, es una actitud que nos **regenera**, por eso es tan importante practicarlo permanentemente, en todos los ámbitos de nuestra vida.

Sin embargo, se ha dejado de reconocer lo bueno que sucede, de cuidar y agradecer lo mucho que tenemos, de saber valorar lo privilegiados que somos por **el simple hecho de estar vivos.**



En la familia, educar el saber valorar, cuidar y apreciar es enseñar a percibir el privilegio que tenemos de vivir, amar y servir.







Debemos **apreciar** a las **personas** que coinciden en nuestro tiempo y espacio, **los pequeños detalles**, la **belleza de las cosas simples**; y **aprender a ser feliz** sin nada extraordinario e, inclusive, cuando se presentan los problemas y dificultades.





## EL PAPA FRANCISCO NOS INVITA A:

Jesús nos invita a valorar y redescubrir las pequeñas cosas de la vida. Si Él está ahí con nosotros, ¿qué nos falta? Entonces, dejemos atrás los lamentos por la grandeza que no tenemos.



Renunciemos a las quejas y a las caras largas, a la ambición que deja insatisfechos. La pequeñez, el asombro por aquel niño pequeño: este es el mensaje.

(Papa Francisco, 24/12/21)



# ¿Qué dice la Sagrada Escritura?



"¡Pero dichosos vuestros ojos, porque ven, y vuestros oídos, porque oyen! Pues os aseguro que muchos profetas y justos desearon ver lo que vosotros veis, pero no lo vieron, y oír lo que vosotros oís, pero no lo oyeron."

*(Mateo 13, 16-17)*





# ¿Qué debes eliminar de tu vida?

- ✓ Desvalorizar, Menospreciar
- ✓ Devaluar
- ✓ Despreciar
- ✓ Desairar
- ✓ Desestimar
- ✓ Detestar
- ✓ Condenar
- ✓ Odia, ofender
- ✓ Humillar
- ✓ Maltratar



# Puedes vivir esta virtud si...

Valorar lo que tienes no es sencillo en un mundo donde parece que siempre debes buscar más.



**1. No dejarse confundir o engañar.** Todo puede ser bueno, pero **hay algunas cosas más importantes que otras:**

Es importante saber qué es lo que realmente importa para la felicidad para valorarlo, acrecentarlo y cuidarlo.





# Puedes vivir esta virtud si...

## 2. El testimonio de vida.

Es sencillo promover el saber valorar, cuidar y agradecer **cuando lo vivimos día con día;** hay que vivir más alertas de lo que tenemos, hacemos y decimos; intentar quejarnos menos para poder ver, cuidar y agradecer lo que ya tenemos, en nuestro presente, en el día a día.



### 3. Valorase uno mismo para valorar a otros.

Es necesario aprender a conocernos para valorar más nuestra vida, tener un estilo de vida saludable, saber afrontar los problemas y cómo relacionarnos con los demás, valorarnos a nosotros mismos y a las personas de nuestro alrededor, para dar siempre lo mejor y hacer el mayor bien posible.

**¡Descubre los tesoros de tu vida!**





## 4. Valorar para poder agradecer

Dar por hecho que los demás saben cuántos los valoramos no es suficiente. Hay que decirlo y, además, poner atención para saber **reconocer, valorar y agradecer a los miembros de la propia familia, al vecino, al chofer del camión, a compañeros y amigos.**

Además, conviene destinar un momento para valorar lo que tenemos y agradecerlo en la oración.



Es común rezar para pedir lo que hace falta y deseamos, pero poco agradecemos.



# Si no lo valoras no lo cuidas ni lo agradeces...

No hay que pasar la vida añorando cosas que una vez que se tienen no aportan nada. Hay que aprender a ver lo que no se aprecia: Un hogar donde dormir cada noche, salud, alimentos, ropa, amigos, familia. Por ser derechos básicos, se tiende a considerar que no hay nada que valorar sin pensar que mucha gente no tiene todo esto.





# ¿Qué pasa cuando la vives?

✓ **Se ve lo positivo de todo y de todos.**

Ver las cosas desde otra perspectiva, dando el valor real a cada cosa y persona, hace que la vida sea más sencilla por la disposición de ver lo positivo de cada circunstancia en lugar de lo negativo.



No revivir  
constantemente los  
errores del pasado,  
verlos como  
experiencias para  
mejorar el futuro.



## ✓ Bienestar y optimismo

Al valorar los aspectos positivos, aceptando las limitaciones, se puede encontrar en el día a día todo lo bueno que puede tener la vida, gracias a Dios y al propio esfuerzo.



Ser siempre optimistas,  
ver las cualidades y  
aceptar debilidades,  
**favorece que el  
bienestar físico,  
emocional  
y espiritual.**





# ¿Qué te recomienda CEFAS?



La madurez de una persona se fundamenta al comenzar a valorar y ser conscientes de la propia vida, así se empieza a buscar el mayor bien para Dios, para uno mismo y los demás.

Se inicia el camino hacia la construcción de una sana autoestima donde todo lo bueno y lo malo se convierte en un aprendizaje que puede regenerar la propia vida y la misión al crecer y madurar en el amor a Dios y a los demás.



# ¿Qué te recomienda CEFAS?

¿Qué puedo aprender de este punto débil? ¿Cómo puedo lograr mantener el equilibrio? ¿Cómo se puede ser más empáticos para aprender a sacar lo mejor de los demás y desarrollan un liderazgo positivo?





# ¿Qué te recomienda CEFAS?



**El Papa Francisco dijo que reconocer que el otro es ante todo una persona significa valorar lo que me une a él. El ser personas nos une a los demás, nos hace ser comunidad.  
(28/10/2017), ¿qué implicaciones tiene esta verdad?**



# ¿Qué te recomienda CEFAS?



**¿Valoras lo que tienes o sigues esperando un milagro, un golpe de suerte, el momento oportuno para cuidar, apreciar y agradecer el o los talentos que hayas recibido?**

**“Quien quiera vivir bien, debe saber qué es el «bien» y reconocer su valor”**

**(Catecismo n. 301).**

**¿Cómo transmitir este mensaje en las comunidades CEFAS?**



## Modelo: San Francisco de Asís

“Recuerda que cuando dejes este mundo, no puedes llevarte nada que hayas recibido; solo lo que has dado”.





  
**cef**as  
Comunidades  
eclesiales  
de fe y amor

 +52 8183 680037

WhatsApp CEFAS / +52 56255 17212

 Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente

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

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

 CEFAScomunidades