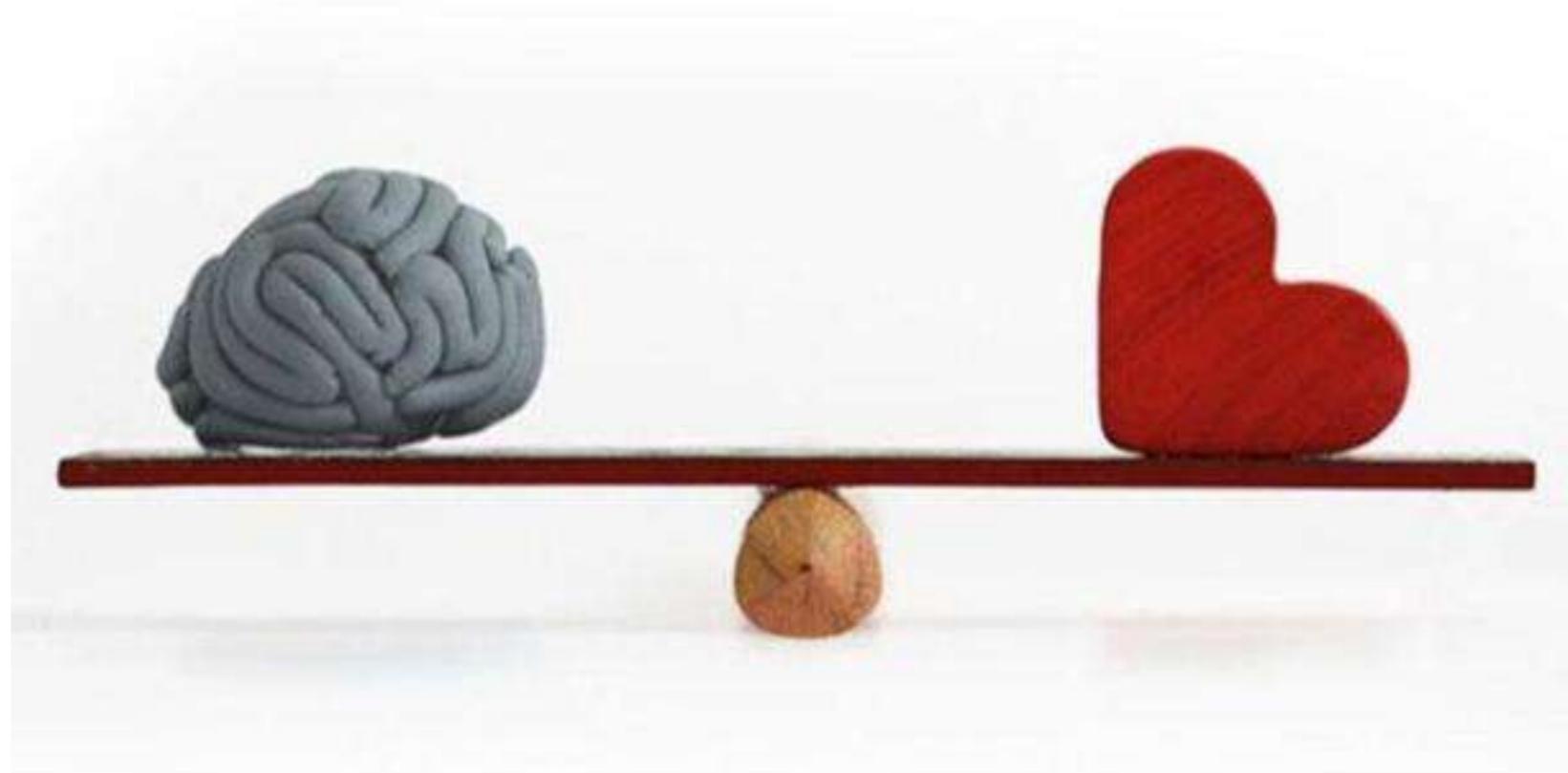




VIDA Y VIRTUD

**Prudencia,
sencillez,
discreción y
mansedumbre.**

Virtudes esenciales para una vida plena

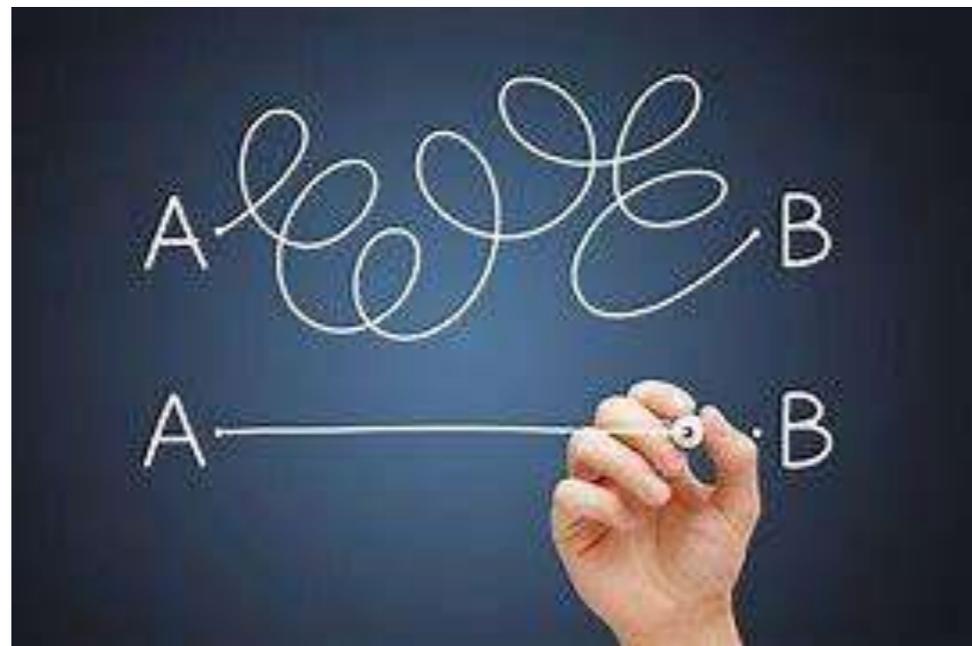


La prudencia, la sencillez, la discreción y la mansedumbre son virtudes que hacen posible regenerarse en el amor, pues ayudan a mantener un equilibrio en nuestras vidas.



¿Qué son?

✓ **La prudencia:**
saber discernir lo que es correcto, ser cuidadoso y considerado al tomar decisiones y al actuar en diversas situaciones.



✓ **La sencillez:**
cualidad de ser modesto, vivir sin pretensiones.



¿Qué son?



✓ **La discreción:**
capacidad de mantener la confidencialidad y la privacidad de los demás.

✓ **La mansedumbre:**
fortaleza interior que permite actuar con amor y sabiduría en situaciones difíciles siendo manso, tolerante, compasivo y paciente.
Sin reacciones violentas.



¿POR QUÉ son valores esenciales para regenerarse en el amor?

✓ Prudencia:

La prudencia implica el uso adecuado de la razón para tomar decisiones sabias y bien pensadas.

En el amor, esto significa tomar en cuenta las consecuencias de nuestras acciones y decisiones en nuestras relaciones, y en el mundo en general, porque nos permite **discernir lo que es correcto y lo que no lo es.**



¿POR QUÉ son valores esenciales para regenerarse en el amor?



Sencillez:

Ser sencillos en el amor significa **ser auténticos y honestos en nuestras relaciones**, sin pretender ser alguien que no somos o tratar de impresionar a los demás con falsas apariencias.

La sencillez es necesaria para evitar el orgullo y la arrogancia, que pueden dañar nuestras relaciones familiares.



¿POR QUÉ son valores esenciales para regenerarse en el amor?

Discreción:

La discreción implica la capacidad de guardar secretos. Esto es necesario para **proteger la privacidad y la dignidad de otros** y contribuye a mantener relaciones saludables. También ayuda a evitar chismes y rumores que pueden dañar la reputación de otros.



¿POR QUÉ son valores esenciales para regenerarse en el amor?



La mansedumbre: ayuda a ser más **empáticos y tolerantes, actuar con amor y compasión** evitando la violencia, la agresividad y la venganza. Nos permite entender que cada persona tiene su propia historia y sus propias razones para actuar de determinada manera, lo que permite manejar las situaciones de forma humilde y respetuosa.



¿Para qué?



Para desarrollar una actitud de **humildad, respeto y empatía** para actuar de manera consciente y responsable en nuestras relaciones familiares, sociales y comunitarias.

Estas actitudes son necesarias para poder regenerarse en el amor, ya que nos permiten actuar con sabiduría y compasión en nuestras relaciones con los demás y nos regenera en

artesanos de la paz y la esperanza

ya que podemos construir relaciones más fraternales, solidarias y duraderas porque están basadas en el amor y la compasión.



¿Qué dice la Sagrada Escritura?



"En verdad os digo que, si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos"
(Mateo 18,3).



"Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, autocontrol; contra tales cosas no hay ley" (*Gálatas 5,22-23*).



El Papa Francisco



“La prudencia es la virtud que nos permite discernir lo que es bueno de lo que es malo, lo que es justo de lo que es injusto. Es la virtud que nos permite elegir el camino correcto hacia nuestro destino”
(Discurso 19/5/2018).

"La sencillez es una virtud que nos ayuda a acercarnos a los demás, a comprender sus necesidades y a servirles con amor y generosidad" (Discurso 25/3/2019).



Ojo, cuidado con estas actitudes contrarias a la:

- ✓ **Prudencia:** la impulsividad al tomar decisiones precipitadas y sin reflexionar sobre las posibles consecuencias.
- ✓ **Sencillez:** el orgullo y la arrogancia, actitud altanera y soberbia hacia los demás. Presunción y ostentación al mostrar y presumir lo que se tiene y actuar sin control ni moderación.
- ✓ **Discreción:** el chismorreo, divulgando información privada o hablando mal de otros sin motivo justificado.
- ✓ **Mansedumbre:** arrogancia y agresividad al actuar de manera violenta, buscando la confrontación, en situaciones de conflicto, no respetar las opiniones o creencias de otros.



Para vivir la prudencia:

- ✓ Piensa antes de actuar, reflexiona sobre las consecuencias antes de tomar una decisión.
- ✓ Sé consciente de tus emociones y considera diferentes perspectivas, evalúa riesgos y cómo pueden verse afectadas las personas involucradas.
 - ✓ Sé consciente sobre tus habilidades, limitaciones y debilidades.



Para vivir la sencillez:



- ✓ Trata de reducir tus posesiones materiales para quedarte solo con lo que realmente necesitas.
- ✓ Deshazte de todo lo que no utilizas, regala lo que ya no te hace falta y mantén solo lo necesario.
- ✓ Evita la compra de cosas innecesarias y disfruta de las cosas simples de la vida.



Para vivir la discreción:

- ✓ Si necesitas expresar tus sentimientos, hazlo en privado con la persona adecuada.
- ✓ Mantén la confidencialidad, si alguien te cuenta algo personal; asegúrate de no divulgar la información a nadie.
- ✓ Trata de limitar la cantidad de información personal que compartes en línea.
- ✓ Cuida la discreción en tus acciones.
- ✓ Evita hacer cosas que puedan llamar la atención innecesaria, como usar ropa llamativa o hablar en voz alta en lugares públicos.



Para vivir la mansedumbre:



- ✓ Escucha más y habla menos. Trata de escuchar atentamente a las personas que te rodean y hazles sentir que les importas.
- ✓ Evita interrumpir y tratar de imponer tus ideas. Siempre trata a los demás con amabilidad y respeto, incluso cuando no estés de acuerdo con ellos.
 - ✓ Sé cortés y muestra gratitud por las pequeñas cosas.
- ✓ Aprende a perdonar: la mansedumbre también incluye la habilidad de perdonar a los demás. Trata de dejar ir los rencores y perdona, esto te ayudará a vivir en paz y armonía.



¿Qué pasa cuando la vives?

Tienes armonía en tu estilo de vida y en tus relaciones personales porque:

1. Tendrás más y mejores relaciones familiares y sociales porque te tomas el tiempo para comprender a los demás y eso reduce conflictos.
2. Serás más feliz al disfrutar las cosas simples de la vida y vivir con menos estrés. Esto puede conducir a una mayor satisfacción personal y buenas relaciones familiares.



3. Te sentirás más tranquilo y seguro, encontrarás menos problemas de todo tipo porque tendrás una vida auténtica y significativa, con un sentido trascendente.



4. Serás más respetado, lo que te permite construir relaciones más sólidas y duraderas.



¿Qué te recomienda CEFAS?



ANHELO E ILUSIÓN de vivir una vida plena y armoniosa que **requiere el compromiso de un esfuerzo** para regenerarse en, por y con el Amor al:

- ✓ Actuar con sabiduría y cautela, evitando errores y malas decisiones.
- ✓ Appreciar las cosas simples de la vida y evitar la vanidad y el egoísmo.





- ✓ Cuidar nuestra comunicación y respetar la privacidad de los demás.
- ✓ Ser mansos, humildes y compasivos al tratar a todos con amabilidad.

Modelo de Optimismo

María fue siempre **prudente** en sus palabras, siempre habló oportunamente y con **discreción**, además de que supo guardar silencio cuando era necesario.

Con un silencio discreto vivió el misterio de la Encarnación del Hijo de Dios en su seno, en **actitud de servicio discreto**.



La **sencillez** de María hace su presencia acogedora y agradable. María vivió y acepto las situaciones y acontecimientos de su vida con **mansedumbre**; nunca se quejo, siempre se encontró llena de bondad, compasión, caridad, misericordia y amor.

Porque siempre se puede mejorar

- Reflexionar sobre estas preguntas puede ayudarte a cultivar estas virtudes en tu vida diaria e identificar áreas en las que puedes mejorar.
- **Prudencia:** ¿Tomas decisiones después de reflexionar y evaluar las consecuencias de tus acciones? ¿Buscas la opinión de otros antes de tomar una decisión importante?
- **Sencillez:** ¿Aprecias las cosas simples de la vida? ¿Eres agradecido por lo que tienes? ¿Buscas la felicidad en cosas materiales o en experiencias y relaciones significativas?
- **Discreción:** ¿Respetas la privacidad de los demás? ¿Eres cuidadoso con tu lenguaje y la información que compartes? ¿Eres capaz de guardar un secreto?
- **Mansedumbre:** ¿Eres humilde? ¿Tratas a otros con amabilidad y respeto? ¿Eres capaz de perdonar y mostrar compasión hacia los demás?



Una oración



Señor, por la intercesión de María desatanudos, permite y dame tu gracia para regenerar mi vida en el Amor.

Te pido que me ayudes a ser prudente en todas mis acciones y decisiones, para honrarte a Ti en todo lo que haga. Ayúdame a ser sencillo, para que pueda ser humilde y viva una vida que refleje tu amor y bondad hacia los demás. Dame tu fortaleza para ser discreto y pueda discernir cada situación sin causar daño a otros con mis palabras o acciones. Finalmente, te pido que me ayudes a ser manso de corazón, para que pueda reflejar tu amor

y misericordia a todos los que me rodean.

Confío y agradezco tu gracia y tu amor incondicional en mi vida, te pido perdón por mis debilidades, te abro mi corazón para que pueda crecer en estas virtudes para tu gloria. Amén.



cefas
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

 www.cefasmx.org

 CEFAScomunidades