ARMONÍA

OCTUBRE 2023

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

Artesanos de la Paz y la Esperanza

Punto de partida:

TRANSFORMAR LOS PROBLEMAS EN OPORTUNIDADES

Para construir la paz.

Lo cotidiano en la familia
es que haya problemas.
Sí no hay armonía,
prevención de violencia,
buena comunicación
ni disposición para resolver
problemas de manera
constructiva, es fácil que
los conflictos destruyan la
unión y el amor familiar.

Estrategias:

Se requiere enfoque, esfuerzo y acción:

Comunicación efectiva: Diálogo abierto y honesto. ¿Cómo? Escuchar a los demás y expresar los propios sentimientos de manera respetuosa. Fomentar un ambiente en el que todos se sientan seguros para expresar sus pensamientos y sentimientos.

Comprensión: Tratar de entender los puntos de vista y sentimientos de los demás. ¿Cómo? Escuchar, ser empático(a) facilita y fortalece los lazos familiares.

Establecer límites y reglas para prevenir conflictos. ¿Cómo? Comunicar las expectativas, el qué y el porqué de lo que se espera que TODOS hagan. Ser claros y consistentes en lo que se pide, dar el ejemplo, más que imponer.

Estrategias:

Líneas de acción de un artesano de la paz y la esperanza.

Darse el tiempo para convivir: ¿Cómo? Organizar regularmente actividades familiares que fortalezcan los lazos afectivos: comer juntos, paseos o juegos.

Cuidar el bienestar emocional de todos y cada uno para poder ayudar a resolver problemas familiares. Es importante la flexibilidad: promover el saber adaptarse a los cambios y crisis que pueden presentarse.

Aprender de los errores. En vez de buscar culpables, dialogar sobre lo que se puede aprender de un conflicto. Sin acusaciones que afecten la autoestima de los demás..

Estrategias:
Construir vínculos para fomentar la armonía.

Fomenta la autonomía y la toma de decisiones dentro de la familia, especialmente entre los niños y adolescentes. Permitir que los miembros de la familia participen en la toma de decisiones les da una sensación de control y valor.

Ser un modelo de conducta positiva y respetuosa en la familia. Los niños y adolescentes a menudo imitan el comportamiento de los adultos.

Resolver pacíficamente los conflictos:
No evadir, ignorar o ser indiferente a los desacuerdos, sino buscar soluciones que beneficien a todos, no imponer ni querer ganar siempre.

Por último, pero primer compromiso: PREVENSIÓN

La prevención de la violencia intrafamiliar es un esfuerzo continuo que requiere la participación activa y el compromiso de todos en la familia.

Educar a todos sobre las señales de alerta de la violencia intrafamiliar y el abuso es el pilar para transformar los problemas en oportunidades.

Enfatizar, en las estrategias anteriores, la importancia de nunca aceptar u ocultar, cualquier forma de maltrato.

¿PARA QUÉ?

Trabajar en cada uno de ellos permite:

1. La armonía en el hogar, que se basa en el respeto mutuo y la comunicación efectiva.

2. Propicia el ambiente necesario para saber perdonarse para caminar juntos.

3. Crea un entorno familiar armonioso, saludable y seguro.

4. Que todos se sientan comprendidos, acogidos, importantes en su familia.

5. Fortalece las relación familiar para poder construir puentes de fraternidad con los demás.

CONCLUSIÓN:
LLAMADO A LA ACCIÓN

Lo más importante:
FAMILIA QUE REZA UNIDA, PERMANECE UNIDA.
La oración familiar fortalece los lazos familiares, la armonía y promueve la unidad.
¿Cómo? Juntos dar gracias a Dios por todo lo bueno, pedir ayuda, luz, fuerza en las dificultades, de manera natural y espontánea, sin imposiciones, para que cada uno vaya creciendo en su espiritualidad y en la conexión familiar, a su ritmo.

Sugerencias para avanzar en comunidad.

1. **Círculo de comunicación**: Todos los miembros de la familia, el día que la mayoría aceptó, se reúnen para dialogar abierta y respetuosamente sobre sus sentimientos y preocupaciones de esa semana.

2. **Taller de resolución de conflictos**: La reunión de la comunidad CEFAS debe promover un espacio para que la comunidad aprenda cómo resolver problemas de manera constructiva.

3. **Fiesta de Unidad Familiar**: Un evento donde las familias de los miembros de la comunidad se reúnen para fortalecer sus lazos y compartir experiencias.

COMPARTAN, POR FAVOR,
EN SU CHAT DE WHATS APP,
SU EXPERIENCIA CON ESTA CAMPAÑA.

cefas

Comunidades
eclesiales
de fe y amor

8183680037

5625517212 (Celular CEFAS)

Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza García,
NL; C.P. 66269

www.cefasmx.org

CEFAScomunidades

info@cefasmx.org