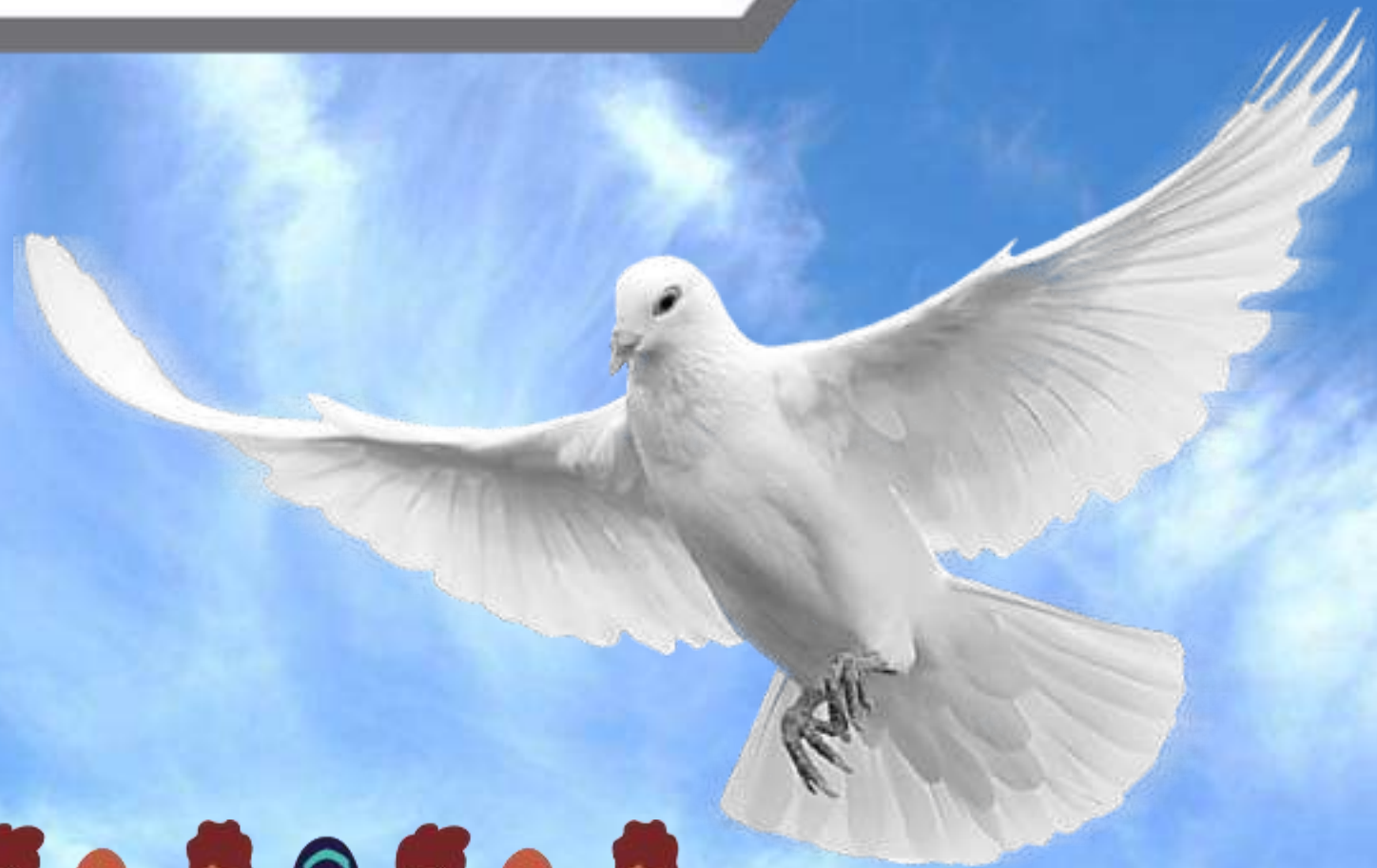


DIÁLOGO

ENERO 2024



Punto de partida:

Prevenir los conflictos y la violencia mediante el DIÁLOGO



El diálogo es crucial para prevenir la violencia intrafamiliar porque:

- **facilita la comunicación abierta,**
 - **fomenta la empatía y**
 - **promueve la resolución de conflictos de manera pacífica,**
- ayudando a entender y abordar las tensiones antes de que escalen a situaciones violentas.**

La clave y el poder transformador de un artesano de la paz y la esperanza.



Arreglar conflictos familiares a través del diálogo, en lugar de recurrir a la violencia física o emocional, es crucial para mantener relaciones saludables y construir un entorno familiar positivo.

Es importante, para bien o para mal, el poder de las palabras.



Un diálogo abierto y respetuoso puede ser más efectivo para prevenir la violencia que cualquier otro medio.

El diálogo no solo cambia mentes, sino que también transforma corazones, creando un terreno fértil para la paz.



Estrategias:

Puntos clave para propiciar el diálogo:

Mantén la calma, evita ofensas: Antes de abordar cualquier problema respira profundamente y trata de controlar tus emociones para poder comunicarte de manera efectiva.



Establece límites claros: Comunica tus expectativas de manera clara. Establece reglas y normas que todos entiendan y acepten.

Fomenta el respeto y la empatía: Valorar las diferencias y a tratar a los demás con respeto, incluso en medio de desacuerdos. Ponerse en el lugar del otro ayuda a comprender sus perspectivas y emociones.



Estrategias:

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

Enfatiza el comunicar y el resolver: Fomenta un ambiente donde todos se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y sentimientos de manera honesta y abierta, con paciencia y perseverancia.



Dedica tiempo de calidad y promueve la conciencia emocional: Destinar tiempo regularmente para actividades familiares que promuevan la interacción y el vínculo emocional al promover la expresión de emociones y proporcionar herramientas para manejar el estrés y la ira de manera constructiva.



Estrategias:

Puntos clave para fomentar el diálogo familiar:



Reconoce y perdona: Aprende a reconocer cuando has cometido errores y pide disculpas sinceramente. Del mismo modo, sé capaz de perdonar a otros cuando reconocen sus errores y buscan soluciones.

Escucha activamente: Presta atención a lo que los demás tienen que decir. Haz preguntas para comprender sus puntos de vista y demuestra empatía. Escuchar activamente ayuda a crear un ambiente de respeto mutuo.



Estrategias:

Estrategias para construir la paz:



Educa, comenta las consecuencias de la violencia

Para aumentar la conciencia sobre sus efectos y las formas de prevenirla. Conversaciones sobre el respeto, los límites y la importancia de relaciones saludables.

Evitar culpar a los demás de los problemas y usar expresiones como "yo siento" en lugar de "tú siempre" o "tú nunca" abren las puertas del diálogo.

Al implementar estos puntos clave, se puede cultivar un entorno familiar que favorezca el diálogo, promoviendo relaciones saludables y reduciendo la probabilidad de violencia intrafamiliar.

“No os olvidéis de esto: el diálogo es el oxígeno de la paz. También en la paz doméstica” (Papa Francisco, 9/11/22).

“Un diálogo es mucho más que la comunicación de una verdad. Se realiza por el gusto de hablar y por el bien concreto que se comunica entre los que se aman por medio de las palabras. Es un bien que no consiste en cosas, sino en las personas mismas que mutuamente se dan en el diálogo.”

(Papa Francisco)



**COMPARTAN, POR FAVOR, EN SU CHAT DE WHATS APP,
SU EXPERIENCIA Y SUGERENCIAS SOBRE ESTAS LÍNEAS DE ACCIÓN.**



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