

COMUNIDADES EN CAMINO

¡Juntos avanzamos más!



MISIÓN

FEBRERO

FORTALECER A LA FAMILIA

**ACOMPañAMIENTO
EMOCIONAL**



Para fortalecer la familia es vital el acompañamiento emocional.

La omisión de actos positivos daña la armonía,



no solo hay que evitar errores, sino fortalecer el amor con acciones positivas que fomenten el amor, la unión y un crecimiento mutuo.



¿PARA QUÉ? ...

1. Promover el bienestar de las personas.
2. Prevenir la violencia en la familia y en el entorno social.
3. Construir familias fuertes y unidas.
4. Impulsar la autoestima y la salud mental de todos.

**5. CONSTRUIR FAMILIAS
AUTÉNTICAS QUE PROMUEVEN EL
ACERCAMIENTO, EL AMOR
Y LA PAZ.**





¿CÓMO? ...

Para lograr el fortalecimiento de la familia es fundamental un **acompañamiento emocional eficaz.**

Aquí algunas sugerencias:

Círculo de emociones:
momentos para expresar cómo se sienten cada miembro de la familia, en un ambiente de apertura, escucha, interés, empatía y comprensión, donde todos se sientan cómodos compartiendo sus emociones.



¡Expresa mensajes de aprecio y gratitud!





¿CÓMO?



Costumbre familiares:

como palabras de aliento, una bendición y buenos deseos al salir de casa, una oración familiar al final del día o antes de dormir proporcionan seguridad emocional.



Acompañamiento

En situaciones positivas o desafiantes, fomentar un sentido de unidad y confianza en la Providencia, este acompañamiento emocional es clave para adaptarse y superar desafíos.





¿CÓMO?



Reconocer y celebrar los logros

independientemente de su magnitud para reforzar la autoestima y crear un ambiente de unión y empatía. El reflexionar sobre las propias emociones ayuda a conocerse y comprenderse para así poder apoyar a los demás.



Tiempo de calidad

para pasar tiempo juntos, puede ser tan simple como sentarse a charlar o participar en actividades que fomenten la conexión emocional.



Ante los problemas, **la familia está allí para apoyarse mutuamente.** La empatía y el consuelo durante momentos difíciles fortalecen la unión familiar.



Círculos de lectura familiar:

Leer juntos un libro o un artículo del periódico para luego compartir sus reflexiones, además de fomentar la lectura, facilita la comunicación y el intercambio de ideas.



Metas familiares:

Tener un espacio donde todos puedan colocar metas personales y familiares. Esto fomenta la responsabilidad y el apoyo mutuo en la consecución de objetivos.



Aprender algo juntos:

Un hobby, una habilidad manual o incluso explorar la historia familiar y la cultura local.



Un espacio de oración y/o reflexión

donde los miembros de la familia puedan tomarse un tiempo para la meditación o la oración, fomentando así la paz interior.



¿CÓMO?



Estas prácticas no solo fortalecen el lazo emocional entre los miembros de la familia, sino que también crean un entorno donde cada individuo se siente respaldado y comprendido en un nivel más profundo.



CEFAS TE PROPONE



Estas prácticas son simples, pero tienen un impacto al fomentar la comunicación, la conexión emocional y la construcción de recuerdos compartidos.

Fortalecer a la familia implica combinar la formación de virtudes con herramientas prácticas y un acompañamiento emocional sólido.



Esperamos tus propuestas de cómo fortalecer a la familia.
¡Comparte tu experiencia!

**NO DESEOS,
ACCIONES,
MANOS A LA OBRA**



¡CAMINEMOS JUNTOS SIENDO IGLESIA!

Promovemos el crecimiento personal guiados por el Espíritu Santo. Tejamos una red de comunidades CEFAS compartiendo los recursos que ofrecemos.



www.cefasmx.org



info@cefasmx.org



CEFAScomunidades



+52 8183 680037



WhatsApp CEFAS / 56255 17212



Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle
Oriente, San Pedro Garza García, N.L.
México, C.P. 66260



¡COMUNÍCATE!

