

COMUNIDADES EN CAMINO
¡Juntos avanzamos más!



**REDESCUBRIR LA
ESENCIA Y EL VALOR
DEL MATRIMONIO
Y LA FAMILIA**



TEMA

FEBRERO 2024

Amor, unidad y crecimiento mutuo.

¿CUÁL ES LA ESENCIA Y EL VALOR DEL MATRIMONIO Y LA FAMILIA?



Ser una comunidad de vida y amor, fundamentada en la alianza libre e indisoluble entre un hombre y una mujer.

- ✓ **El matrimonio y la familia son el pilar en la vida de sus miembros, forjando valores sobre el amor, la unidad y el crecimiento mutuo.**
- ✓ **Brindan apoyo emocional, aportan identidad, pertenencia y seguridad.**
- ✓ **Además, no solo enriquecen la vida individual, sino que también contribuyen al tejido social y al bienestar colectivo.**

¿PARA QUÉ? / BENEFICIOS



Para vivir felices y libres, necesitamos relaciones basadas en el amor y la unidad.

- † La familia, al poner a las personas en el centro y tratarlas con dignidad y respeto, previene maltratos.
- † La familia, generadora del bien común, tiene efectos positivos para todos.
- † El Papa Francisco subraya continuamente el valor que tiene tanto el matrimonio como la familia. Aboga por la prevención de maltratos y abusos.



¿CÓMO?



- 1. LA FORTALEZA DEL AMOR:** Vivir con fidelidad y paciencia a pesar de las dificultades. Ser flexibles ante los cambios y capaces de adaptarse a nuevas circunstancias. La vida familiar implica cambios y es importante adaptarse a estos cambios con comprensión y una buena comunicación.
- 2. DIÁLOGOS FAMILIARES:** Crear espacios para compartir reflexiones y experiencias que guíen en momentos de incertidumbre. Desarrollar estrategias para enfrentar los desafíos cotidianos sin que afecten la armonía familiar.
- 3. CONTRA EL INDIVIDUALISMO, CONEXIÓN:** Establecer rituales familiares, como comidas compartidas, para fortalecer lazos emocionales y la comunicación. Aprender a manejar el estrés de manera conjunta.



¿CÓMO?



4. **CAMBIO DE ENFOQUE:** Fomentar una cultura donde la riqueza se mida en vivencias compartidas, como el voluntariado, en lugar de posesiones materiales.

También la práctica de valores y creencias comunes puede fortalecer el sentido de propósito y conexión.

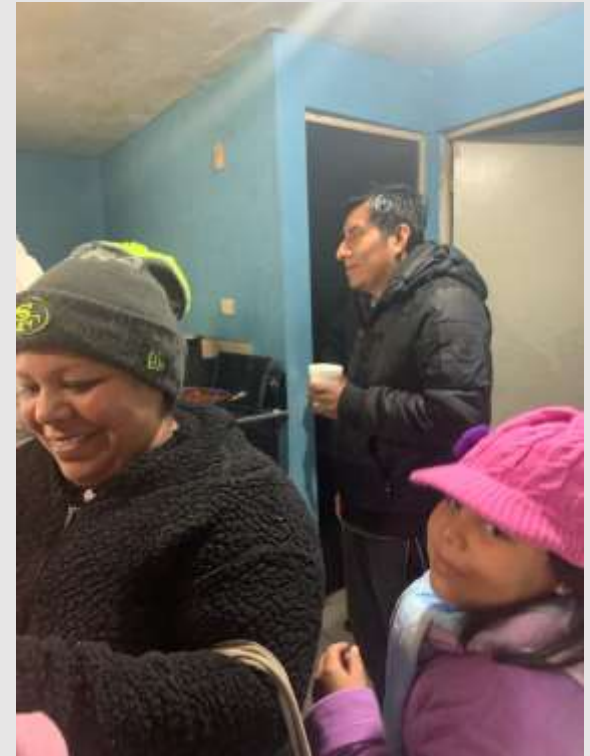
5. **COMPRENSIÓN EMPÁTICA:** Practicar la escucha activa y el entendimiento mutuo. Ponerse en el lugar del otro ayuda a construir puentes emocionales sólidos.



¿CÓMO?



- 6. RITUALES DE APRECIO:** Establecer pequeños rituales diarios de aprecio, como expresar gratitud por las pequeñas cosas. Estos gestos fortalecen el vínculo afectivo.
- 7. COMPROMISO CONJUNTO:** Establecer metas y sueños compartidos. Trabajar juntos hacia objetivos comunes refuerza el sentido de unidad y colaboración. Priorizar momentos de calidad en familia. Ya sea a través de juegos, actividades conjuntas o simplemente compartir anécdotas, estos momentos refuerzan el lazo afectivo.



ENCUENTRO CON LA COMUNIDAD

Porque caminamos juntos,
comparte tus experiencias.



Recuerda que la
esencia del matrimonio
y la familia reside en el
amor, la comprensión y
el compromiso mutuo.

Es necesario esforzarse
por llevar a la vida estas
prácticas para fortalecer
los cimientos del
matrimonio y la familia.

¡VALE LA PENA!



CEFAS te propone

¿Cuál es la esencia del matrimonio y la familia?

Una unión temporal basada en el interés mutuo o una comunidad de vida y amor fundamentada en la alianza libre e indisoluble.

Reflexionen cuál es su realidad. En su familia, ¿se brinda el apoyo emocional, identidad y seguridad que se necesita?



¿Qué medios, qué plan concreto van a impulsar, como comunidad?

Esperamos sus propuestas en el chat.

¡Caminemos juntos tejiendo lazos de amor! Somos comunidad y apoyados en el servicio cristiano, promovemos el crecimiento personal guiados por el Espíritu Santo. Tejamos una red de comunidades formando nuestra “Casita Sagrada” que recibe a todos en la misericordia del Padre, como lo pide la Virgen de Guadalupe.

¡Caminemos juntos tejiendo lazos de amor!



¡COMUNÍCATE!

**Será un gusto
acompañarte en
tu misión.**



+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



www.cefasmx.org



info@cefasmx.org



CEFAScomunidades