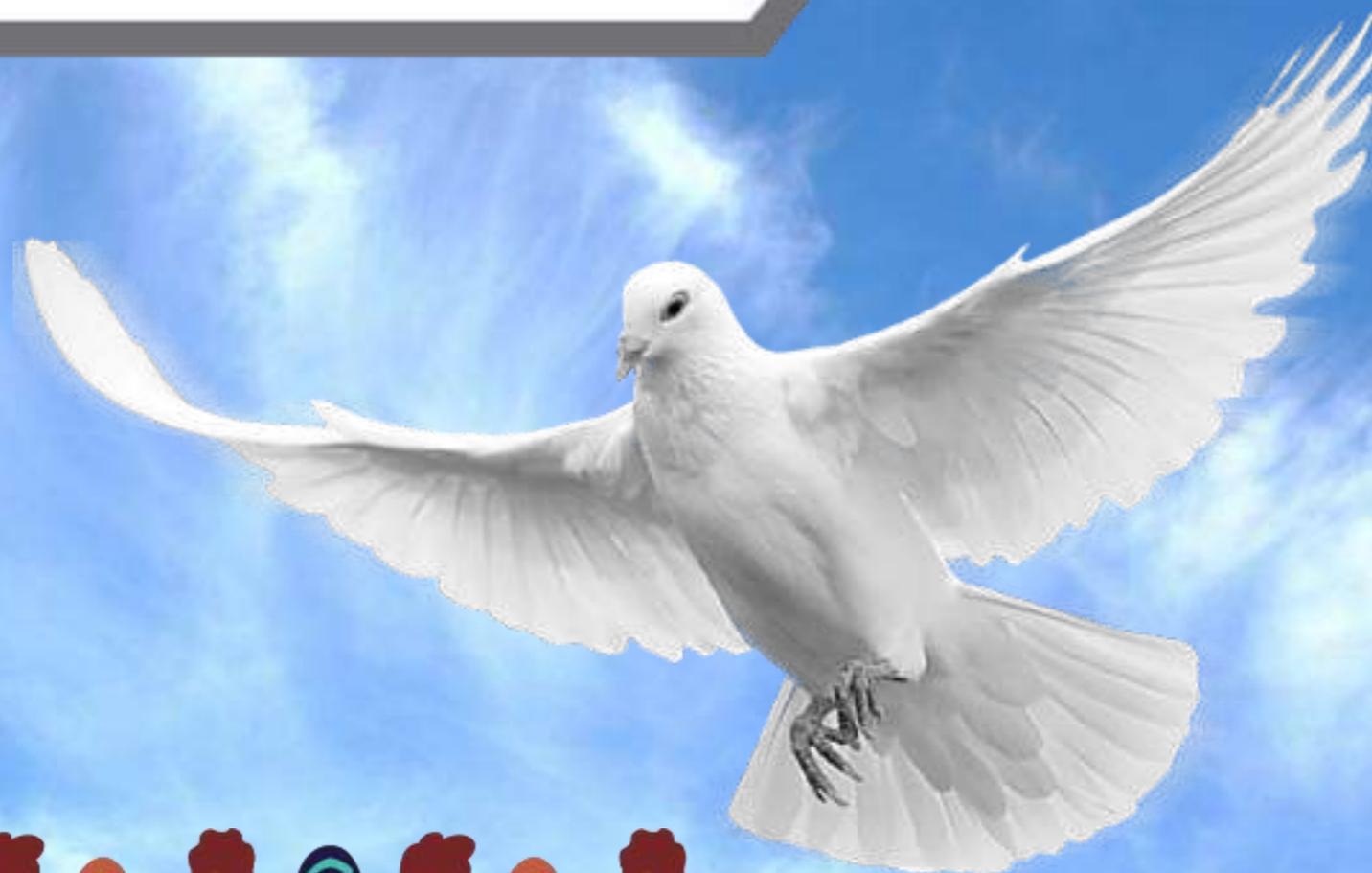


ACCIONES POSITIVAS

FEBRERO 2024



Punto de partida:

"Fortalecer el amor mediante acciones positivas":

“La familia es el lugar del encuentro, del compartir, del salir de sí mismos para acoger a los otros y estar cerca de ellos.

Es el primer lugar donde se aprende a amar”

Y hacer el bien.

(Papa Francisco, 25/6/22)



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

Es vital fomentar un SENTIDO DE PERTENENCIA que se logra cuando los miembros de la familia realizan acciones positivas unos hacia otros, se sienten valorados y aceptados dentro del grupo familiar. Es crucial para la salud mental y emocional de cada individuo.



¿Para qué?

Acciones positivas construyen un ambiente de confianza mutua, esencial para mantener una relación sólida y armoniosa.

Prevenir: La armonía familiar no solo se ve amenazada por los errores, sino también por la omisión de actos positivos.

Evitar hacer el bien debilita el vínculo emocional que fortalece la familia porque el amor se nutre y crece a través de acciones positivas.

No palabras... no deseos, ACCIONES.

¿Cómo?

Expresar aprecio y gratitud regularmente, reconocer sus contribuciones y esfuerzos para reforzar la autoestima y generar un ambiente fraternal.



Establecer espacios donde cada miembro pueda compartir sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones de manera abierta y respetuosa. Fomentar la apertura y el diálogo.

Realizar gestos cotidianos de cuidado y apoyo, como ayudar en tareas domésticas, preparar una comida especial o simplemente ofrecer palabras de aliento.



Otras líneas de acción.

Tiempo de calidad, dedicar momentos específicos para pasar tiempo de calidad juntos, participando en actividades que fortalezcan los lazos familiares y creen recuerdos positivos.



Practicar la empatía, mostrando comprensión y apoyo durante momentos difíciles, y compartir alegrías en los momentos felices.

Evitar críticas destructivas y optar por expresar preocupaciones de manera constructiva.



Otras estrategias:



Involucrar a todos en la toma de decisiones familiares, promoviendo un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida.

Establecer rituales familiares positivos, como noches temáticas, tradiciones especiales o momentos diarios de oración o reflexión que conecte a todos.



Aprender y crecer juntos al fomentar el aprendizaje y el crecimiento conjunto, explorando nuevos intereses y metas como familia.

Otras estrategias:

Educar la administración del dinero y establecer metas financieras familiares para reducir tensiones en el hogar.



Orientar sobre el desarrollo personal comentando temas específicos como el manejo del estrés, la autoestima y la resolución de conflictos.



No basta con simplemente evitar hacer daño; es igualmente importante nutrir y fomentar el amor, la bondad y el respeto dentro del núcleo familiar.

**"La familia es el lugar donde aprendemos a vivir con los demás, a crecer en la comprensión y el amor mutuo. (...) En la familia, nos ayudamos unos a otros a ver y a interpretar la realidad. Todo lo que hacemos tiene repercusiones para nosotros y para los demás. Por eso, en la vida de familia, aprendemos a ser más conscientes de nuestras acciones y aprendemos a actuar de manera más reflexiva.
(Papa Francisco).**



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



**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. 66260**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org