

## CORRESPONSABILIDAD EN CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR *Solidario, justo y pacífico.*

“En verdad os digo que cuanto dejaste de hacer con uno de estos pequeños, también conmigo dejaste de hacerlo” (Mateo 25, 40)



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REFLEXIONAR ESTE TEMA?

Porque todo lo que hacemos —o dejamos de hacer— tiene impacto en los demás. No nos podemos quedar esperando que el cambio venga “de arriba” o que lo hagan “otros”. La injusticia, la pobreza, la violencia o la soledad no se resuelven solas. Todos somos corresponsables.



### ¿PARA QUÉ?

Para que este mundo —nuestros barrios, nuestras comunidades, nuestras familias— sea un lugar más justo y más humano. Asumir esta responsabilidad nos da sentido, nos conecta con los demás y nos transforma desde dentro. Nos ayuda a vivir con coherencia, con esperanza y con propósito.



### ¿CÓMO?

“Un camino nuevo, animados por la esperanza de poder construir, trabajando juntos, cada uno según sus propias sensibilidades y responsabilidades, un mundo en el que cada uno de nosotros pueda realizar la propia humanidad en la verdad, en la justicia y en la paz” (Papa León XIV 16/5/2025).

- ✓ VIVIR LA SOLIDARIDAD: Compartir lo que somos y tenemos.
- ✓ ACTUAR CON JUSTICIA: Respetar y defender la dignidad de cada persona.
- ✓ CONSTRUIR LA PAZ: Cuidar nuestras palabras, perdonar, dialogar y buscar el encuentro.
- ✓ COMPROMISO CON EL BIEN COMÚN: Participar en lo que ayuda a todos, cuidar la creación y dar buen ejemplo con lo que hacemos cada día.

Cada pequeño gesto de amor, justicia o paz, suma. Todos podemos hacer algo, y cuando lo hacemos juntos, el mundo cambia de verdad.

**“Ayudémonos unos a otros, a construir puentes mediante el diálogo y el encuentro, uniéndonos como un solo pueblo, siempre en paz. Esto no sucede por casualidad, sino que es un juego activo y continuo de gracia y libertad”**  
(Papa León XIV, 17/5/2025).

### REFLEXIONEN Y COMPARTAN SU EXPERIENCIA CON SU FAMILIA Y SU COMUNIDAD CEFAS.

#### El reto de este tema:

- ¿Estoy atento(a) a las necesidades de los demás o solo pienso en lo mío?
- ¿Trato a todos con respeto, incluso si piensan distinto a mí?
- ¿Qué hago para mejorar mi comunidad?



## PACIENCIA Y ADAPTABILIDAD

### Contra la ansiedad y depresión

“PACIENCIA NO ES RESIGNACIÓN, SINO LA FORTALEZA DE QUIEN SIGUE ADELANTE, AUNQUE TODO PAREZCA OSCURO”  
(PAPA FRANCISCO).



#### ¿QUÉ SON ESTAS VIRTUDES?

La paciencia ayuda a soportar con paz y confianza las dificultades, dolores o contratiempos sin quejas y sin perder la calma. La adaptabilidad es la capacidad de aceptar los cambios con una actitud positiva confiando en que Dios guía todas las cosas.



#### ¿QUÉ TIENEN QUE VER CON TU VIDA?

Ayudan a no dejarse llevar por la ansiedad o el enojo cuando las cosas no salen como se esperaba. Permiten hacer una pausa, respirar, y encontrar serenidad en medio del conflicto. Desde ahí, es más fácil pensar con claridad, buscar soluciones y seguir adelante.



#### ¿CÓMO CULTIVARLAS?

- ORACIÓN DIARIA: Hablar con Dios pero escuchando... incluso su silencio.
- CONFESIÓN FRECUENTE: Limpia el corazón del enojo y la impaciencia.
- MEDITAR EL EVANGELIO: Jesús es el mejor modelo de paciencia y adaptabilidad.
- ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL: No camines solo(a), déjate acompañar por tu comunidad.
- PEQUEÑOS SACRIFICIOS: Fortalecen la voluntad y el carácter.

### ACTÚA CON AMOR

#### Normas de confianza y colaboración: Conexión basada en el amor solidario

Nuestra misión es construir un ambiente donde se viva la confianza y la ayuda mutua. Poner reglas claras, no para controlar, sino para cuidar, respetar y apoyarnos como hermanos. Fomentar relaciones basadas en el amor que se demuestra con acciones: siendo solidarios, compasivos y cercanos, sobre todo con quien más lo necesita.

¿CÓMO? Escuchar sin juzgar. Cumplir lo que se promete, aportar y participar, buscar siempre el bien de los demás, hablar con la verdad, pero con respeto.

#### EDUCAR INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Manejar tus emociones.
- Serenidad para sabias decisiones.
- Gratitud y esperanza.
- Amor, respeto y perdón.



#### REGENERAR: Un estilo de vida

- Cuidar lo que tienes.
- Cultivar para cosechar.
- Compartir, no acumular.
- Conectar y cuidar del otro.