



SEMANA DE LA FAMILIA 2025

(16 al 23 de febrero)



"Familias sanas, Familias fuertes".



Indice

Objetivo: Las familias de la Arquidiócesis de Yucatán, reflexionan a la luz de la Palabra de Dios, algunos aspectos que les permitan fortalecer sus lazos, a fin de ser familias sanas y fuertes.

P.3



Mensaje Del Sr. Arz. Don Gustavo Rodríguez Vega

Tema 1: La ansiedad en los hijos
(causas y efectos)

Diác. Pte. Arq. Carlos Rivas Río



P.4

P.8



Tema 2: Abuelos, ¿educadores o cuidadores de sus nietos?

Alejandro Álvarez Gallegos/
Dr. José Garfias Cáceres



P.11

Tema 3: Fortalecer los vínculos con el diálogo de padres a hijos.

Psic. Karla Lorena González González

Tema 4: Hora Santa Vocacional
(familias sanas y fuertes)

P. Juan Hoil Ucán



P.14

P.20



Tema 5: Los hijos necesitan familias sanas y fuertes.

P. Edwin Domínguez Castillo



P.24

Moniciones

Moniciones de inicio y clausura semana de la familia.

Mensaje Del Sr. Arz. Don Gustavo Rodríguez Vega

LA SEMANA DE LA FAMILIA DEL 2025
"Familias sanas familias fuertes"

Muy queridas familias de Yucatán, les saludo con el afecto de siempre. Les invito a vivir intensamente la Semana de la Familia, la cual lleva por lema:
"Familias sanas, familias fuertes".

No hay mejor médico para una familia enferma en sus relaciones que Jesús nuestro Señor puesto al centro de la familia. Jesús dijo, *"Cuando dos o tres se reúnen en mi nombre, ahí estoy yo en medio de ellos"* (Mt. 18, 20). Lo esposos que celebran el sacramento del matrimonio se reúnen en el nombre de Jesús. Luego, con la bendición de Dios llega el tercero, el cual es cada uno de sus hijos. En el momento en que los esposos no se saben comunicar y discuten por todo, ahí hay enfermedad. Lo mismo cuando los hermanos se dejan de hablar o se atacan en forma constante, ahí hay una enfermedad. Cuando la educación de los hijos no va bien, o hay desobediencias constantes y faltas de respeto, ahí hay una enfermedad. Es necesario que cada uno de los miembros de la familia fortalezca su relación con Jesús para que esas enfermedades vayan sanando. Hay que hacer valer este principio "Familia que reza unida así permanece".

Hay muchos agentes externos a la familia que la pueden contaminar y enfermar, como las malas amistades, la educación en algunas escuelas que contradice la educación de los padres de familia, y en los últimos tiempos ha surgido un agente que ha esclavizado a muchos, me refiero a las redes sociales. Tantas veces por estar atentos al celular, descuidamos a quien tenemos junto a nosotros. Es necesario poner algunas reglas en la familia. Para que los celulares no impidan la sana comunicación. Hay que saber renunciar al celular para atender a los presentes o para concentrarnos en lo que estamos haciendo.

El año 2025 celebramos el Año Santo de la Encarnación ojalá que muchas familias en Yucatán puedan visitar la Santa Iglesia Catedral o los santuarios señalados para obtener la indulgencia plenaria. Vivir intensamente el Jubileo de la Encarnación significará sanar a la familia y fortalecerla para que siga siendo lo que es: Iglesia doméstica donde el centro sea Jesús y María muestre su amor de madre

Mons. Gustavo Rodríguez Vega
Arzobispo de Yucatán



Tema 1

LA ANSIEDAD EN LOS HIJOS.
(CAUSAS Y EFECTOS)



«En este tiempo, en el que reinan la ansiedad y la prisa tecnológica, una tarea importantísima de las familias es educar para la capacidad de esperar. No se trata de prohibir a los chicos que jueguen con los dispositivos electrónicos, sino de encontrar la forma de generar en ellos la capacidad de diferenciar las diversas lógicas y de no aplicar la velocidad digital a todos los ámbitos de la vida ».

Amoris Laetitia #275, Papa Francisco

Objetivo:

Los padres de familia, tomen conciencia de la necesidad de una adecuada atención a la salud mental de sus hijos, reconociendo algunos aspectos que les permitan fortalecerla, a fin de ser familias sanas y fuertes.



¡La familia tiene que educar, para que la escuela pueda enseñar!

“Esta es la generación de adolescentes que estábamos esperando para enseñar”... recuerdo que fueron las palabras que surgieron en mi interior al constatar el deterioro de la salud mental y el nivel de bienestar de los adolescentes de esta generación escolar que ya acusan lo devastador que ha sido una infancia basada en el teléfono celular (smartphones), el mundo de los videojuegos y el acceso temprano a las redes sociales y que, a decir de los expertos en estos temas, ubican alrededor de la década del 2010 el inicio de esta crisis, demostrando con estudios, que una infancia basada en esta tecnología perturba el desarrollo infantil en muchos aspectos.

Soy formador y educador de adolescentes y jóvenes desde hace 18 años, con la experiencia de tratar con ellos todos los días y reconociendo que no soy psicólogo clínico, ni social, y mucho menos profesional de los medios de comunicación, debo de reconocer el colapso de la salud mental que los adolescentes experimentan continuamente, aceptando, en definitiva, que es un tema urgente que no podemos atender desde una sola perspectiva disciplinar.

El deterioro de la salud mental de adolescentes se manifiesta hoy día por un acusado aumento de la tasa de ansiedad, depresión y lesiones autoinfligidas que pasan de la idea del suicidio a intentos reiterados por conseguirlo.

Estudios clasifican cuatro perjuicios fundamentales que con tristeza no dejamos de observar en los adolescentes y jóvenes de esta generación y que a decir son: privación y enajenación social, falta de sueño, fragmentación y dispersión de la atención y sobre todo la adicción.

Pero, “¿Qué es la Ansiedad?”

La ansiedad puede definirse como aprensión, tensión o inquietud que surge de la anticipación de un peligro, que puede ser interno o externo, Aunque algunas definiciones distinguen entre el miedo como una reacción emocional a una amenaza real y conscientemente reconocida y la ansiedad, como una respuesta de miedo cuando la realidad no justifica tal respuesta, es importante recordar que las manifestaciones de ansiedad y miedo en el cuerpo son las mismas. (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, 1980).

La ansiedad es una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés psicológico. Está relacionada con la sensación de miedo y cumple una importante función en la supervivencia. Cuando alguien tiene que afrontar una situación peligrosa, la ansiedad desencadena una respuesta de lucha o huida.

Se puede decir que raíz de la ansiedad y uno de los factores que la propician por excelencia es el estrés. Las situaciones de estrés relacionadas con problemas en el trabajo, en el ámbito escolar, relaciones familiares o sociales favorecen la aparición de síntomas de ansiedad. Otro factor sería la personalidad, la forma de ser de una persona, y sin duda, para los adolescentes de esta generación, los medios de comunicación y el abuso y el nivel de dependencia de las redes sociales.

La ansiedad según la OMS se define como la afección por la que una persona tiene preocupación y sentimientos de miedo, terror o intranquilidad excesivos.

Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes del mundo: en 2019 afectaron a 301 millones de personas, afectando más a las mujeres que a los hombres.

Sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia, existen tratamientos muy eficaces para este tipo de trastornos.

Aproximadamente una de cada cuatro personas con un trastorno de ansiedad recibe tratamiento para esa afección. (1)

Todo el mundo puede sentir ansiedad alguna vez, pero las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. Son difíciles de controlar, causan una angustia importante y pueden durar mucho tiempo si no se tratan. Los trastornos de ansiedad interfieren en las actividades de la vida cotidiana y pueden deteriorar la vida familiar, social, escolar o laboral de una persona. Las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos

ante una situación específica (como por ejemplo una crisis de angustia o una situación social) o, en el caso del trastorno de ansiedad generalizada, ante una amplia gama de situaciones cotidianas. Por lo general, padecen estos síntomas durante un período prolongado, al menos varios meses, y tienden a evitar las situaciones que les generan ansiedad.

Los trastornos de ansiedad aumentan el riesgo de depresión y de trastornos por consumo de drogas, así como el riesgo de pensamientos y comportamientos suicidas. Por lo general, los síntomas comienzan durante la infancia o la adolescencia y se extienden hasta la edad adulta. Las niñas y las mujeres tienen más probabilidades de sufrir trastornos de ansiedad que los niños y los hombres.

Los trastornos de ansiedad, al igual que otras afecciones de salud mental, son el resultado de una compleja interacción de factores sociales, familiares, psicológicos y biológicos. Cualquier persona puede tener un trastorno de ansiedad, pero las personas que han sufrido abusos, pérdidas importantes u experiencias adversas como puede ser la era digital para el caso de niños y adolescentes de esta generación, tienen más probabilidades de presentarlo.



Pensar

El hogar y la familia es la primera escuela de vida cristiana y “escuela del más rico humanismo” (cfr. LG 10) en la familia se aprende la paciencia y el gozo del trabajo, el amor fraterno, el generoso y reiterado perdón y sobre todo el culto divino por medio de la oración y la ofrenda de la propia vida. (cfr. La Iglesia Doméstica, C.E.C. 1657) Pero ¿es esta situación realmente así, en las familias, en el mundo de hoy?

Estudios sostienen que dos tendencias en el ejercicio de la paternidad posmoderna continúan contribuyendo como las principales razones por las cuales los niños y adolescentes de esta generación se convirtieron en la llamada “generación ansiosa”, por un lado, la sobreprotección en el mundo real y en ese mismo sentido, una infraprotección en el mundo virtual-online que llega a extremos perniciosos de permisividad y desatención en la vigilancia.

¿Qué nos dice la palabra de Dios ante esta situación?

La Palabra de Dios nos invita a reflexionar que no pasa nada si uno se siente ansioso en la vida. Pero también propone que el Señor tiene una respuesta para nuestra ansiedad. Él nos promete su presencia en cada uno de nosotros, y un fruto de su presencia es la libertad y la experiencia de liberación de los sentimientos de ansiedad y preocupación, entre otros.

Si bien la Palabra de Dios no dice qué ocasiona la ansiedad, para el creyente que vive congruentemente con su fe, considera la ansiedad como una expresión de “crisis de fe”.

El pensamiento creyente sostiene que la ansiedad muestra que la persona aún no ha podido depositar su plena confianza en Dios, porque el miedo, en cierto sentido, sigue siendo más fuerte que su fe.

La Palabra de Dios nos dice en Filipenses 4,19-23 “¿cuánto más proveerá nuestro Padre celestial para todas nuestras necesidades?” Y en Mateo 6,34, Jesús concluye: «No se preocupen por el día de mañana, porque mañana habrá tiempo para preocuparse. Cada día tiene bastante con sus propios problemas»

El cristiano no puede preocuparse por una situación si confía verdaderamente en Dios. Jesús termina su enseñanza diciendo: “Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas”.

¡Éste es el punto de la cuestión de la ansiedad! ¡Éste es el corazón de la cura!

¡Que nuestra fe sea más grande que nuestros miedos!

Aunque es cierto que no hay ninguna familia exenta de vivir en sus miembros el drama de la ansiedad, con la ayuda de Dios, una familia puede trabajar en conjunto para que cada uno asuma su rol asignado y así mostrarle al mundo el funcionamiento saludable que debe existir en una familia de fe.

Entre las múltiples estrategias eficaces para prevenir la ansiedad en los niños y adolescentes se encuentran la formación para padres y los programas escolares para promover un aprendizaje social, una adecuada salud mental y un conveniente manejo del ámbito emocional, para crear mecanismos de afrontamiento positivo en los niños y adolescentes. Los programas basados en el ejercicio físico y el juego al aire libre, también pueden ser eficaces para prevenir trastornos de ansiedad, promoviendo un estilo de vida más sano en la era digital que les ha tocado vivir.

El cuidado personal también puede desempeñar un papel importante en el apoyo al tratamiento. Para ayudar a controlar los síntomas de ansiedad y promover el bienestar general entre los adolescentes y jóvenes se pueden seguir estos consejos:

- Evitar el uso irresponsable de smartphones.
- Evitar el acceso a redes sociales antes de los 14 años sobre todo en el ámbito escolar y familiar.
- Desconectarse de la distracción y fascinación del mundo de los videojuegos y del entretenimiento audiovisual que fomentan las pantallas.
- Promover actividades sociales (Apostolados, Clubes deportivos juveniles, movimiento Escultista, etc.) que fomenten la convivencia e integración con sus iguales.



Conclusión

Los retos derivados de la nueva generación, la “Generación ansiosa”, basada en la fascinación que produce la tecnología, los smartphones, los videojuegos, las redes sociales, en una palabra, el “mundo online” de esta era digital, nos invitan a reflexionar sobre las medidas correctivas y lo que debemos hacer ya, para revertir los daños en nuestras familias, escuelas y sociedad, asumiendo con valor y confianza que sí es posible cambiar las cosas si estamos dispuestos a ser agentes activos del cambio, si somos capaces de actuar juntos y confiar más plenamente en Dios.

Diác. Pte. Arqto. Carlos Rivas Río

Referencias

1. GBD Results Tool. En: Global Health Data Exchange [sitio web]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019
2. Haidt J. (2024) La generación ansiosa. España, Editorial Planeta.



Tema 2

Abuelos: ¿Educadores o cuidadores de los nietos?: Una mirada a su rol en la realidad mexicana contemporánea

“Muchas veces son los abuelos quienes aseguran la transmisión de los grandes valores a sus nietos, y muchas personas pueden reconocer que deben precisamente a sus abuelos la iniciación a la vida cristiana” (Amoris Laetitia #192)

Objetivo:

Conocer y profundizar el papel de los abuelos como miembros de la familia y la riqueza de su aporte en la educación contemporánea.

Ver:

En la actualidad, el papel de los abuelos en las familias mexicanas ha tomado una relevancia que supera la simple relación afectiva. Con ambos padres trabajando, el cuidado de los nietos a menudo recae en los abuelos, convirtiéndolos en figuras centrales en la vida diaria de los más pequeños. Pero, ¿son simplemente cuidadores o también educadores? Este artículo explora la dualidad de su papel en el México actual.

La realidad de los abuelos mexicanos.

En México, el 61% de las mujeres participan en la fuerza laboral, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). A esto se suma que las jornadas laborales de los padres suelen ser largas, dejando un vacío en el cuidado de los hijos. Ante esta situación, los abuelos emergen como una solución natural, confiable y económica. Culturalmente, México valora profundamente la familia extensa, donde los abuelos son pilares importantes.

No obstante, este nuevo protagonismo puede sobrecargarlos con responsabilidades que no siempre estaban preparados para asumir en esta etapa de su vida.

Pensar

¿Cuidadores o educadores?

El papel de los abuelos como cuidadores es innegable. Se encargan de funciones esenciales como alimentar a los nietos, ayudarles con las tareas escolares y garantizar su seguridad. Muchos se adaptan rápidamente a rutinas llenas de actividades que exigen energía física y mental.

Sin embargo, este rol no está exento de desafíos. Por un lado, puede generar desgaste físico y emocional en los abuelos, especialmente en aquellos con problemas de salud o edades avanzadas. Por otro, las tensiones familiares pueden surgir si las expectativas entre padres y abuelos no están alineadas, especialmente en temas como horarios o reglas de crianza.

Más allá del cuidado diario, los abuelos también se convierten en educadores. Transmiten valores, tradiciones y enseñanzas que moldean el carácter y la visión del mundo de sus nietos. En muchos casos, los abuelos son los responsables de inculcar modales, principios éticos y hasta conocimientos prácticos, como cocinar o cuidar de la naturaleza.

Sin embargo, esta faceta educativa también plantea retos. Las diferencias generacionales pueden generar choques entre los métodos tradicionales de los abuelos y las prácticas modernas que los padres desean implementar. Temas como el uso de la tecnología, los límites de disciplina o las perspectivas de género suelen ser motivo de debate.

Actuar

Beneficios y riesgos del cuidado de los abuelos

Beneficios:

1. Vínculo emocional: Los nietos suelen desarrollar relaciones profundas y significativas con sus abuelos, reforzando su sentido de identidad y pertenencia.
2. Enriquecimiento cultural: Los abuelos actúan como custodios de tradiciones, historias familiares y sabiduría acumulada.
3. Estabilidad emocional: En un mundo lleno de cambios, los abuelos ofrecen un refugio de amor incondicional y estabilidad.

Riesgos:

1. Desgaste en los abuelos: El cuidado intensivo puede afectar su salud física y mental.
2. Dependencia familiar: Las familias pueden volverse demasiado dependientes de los abuelos, limitando su autonomía. Conflictos intergeneracionales: Las discrepancias en estilos de crianza pueden generar tensiones familiares.
3. La clave está en el equilibrio.

El papel de los abuelos debe ser visto como un complemento, no un sustituto del papel de los padres. Es fundamental que las familias mexicanas lleguen a acuerdos claros sobre los límites y responsabilidades, respetando la salud y las necesidades de los abuelos. Esto incluye:

- Reconocer y valorar su esfuerzo: Mostrar gratitud y apoyarlos en sus propias actividades personales.
- Evitar sobrecargas: Alternar responsabilidades entre otros miembros de la familia o buscar apoyo externo cuando sea necesario.
- Promover el diálogo: Asegurar que las expectativas entre padres y abuelos estén alineadas

Conclusión

En conclusión, en el México actual, los abuelos son mucho más que cuidadores o educadores; son verdaderos aliados en la crianza de los nietos. Sin embargo, su implicación debe realizarse desde un lugar de respeto mutuo y colaboración, asegurando que su rol sea una experiencia enriquecedora tanto para ellos como para las generaciones más jóvenes. Los abuelos son un tesoro invaluable, y su contribución al bienestar familiar merece ser reconocida, protegida y equilibrada.

En un ambiente muchas veces adverso, no deben desanimarse en esa misión de ser transmisores de los valores humanos y cristianos. La ausencia de memoria histórica es un defecto de nuestra sociedad y los abuelos son un puente valioso que une a las generaciones.



Preguntas para la reflexión:

1. ¿Qué experiencia puedo compartir de mis abuelos? ¿Cuáles son los mejores recuerdos que tengo de ellos?
2. Si en este momento soy abuelo o abuela, ¿cuál es mi relación con mis nietos? ¿rezo por ellos?
3. ¿Soy un abuelo o abuela que educa o solo pasa tiempo con sus nietos, sin formar parte de su educación?
4. ¿De qué forma debemos apoyar a los abuelos, para que sean auténticos educadores de sus nietos?

Dr. José Garfias Cáceres. Secretario ejecutivo dimensión diocesana para la pastoral del adulto mayor.

Pbro. Lic. Alejandro de J. Álvarez Gallegos, Coordinador diocesano para la pastoral de la salud, vida y adulto mayor.

Tema 3

“FORTALECER LOS VINCULOS CON EL DIÁLOGO DE PADRES A HIJOS”



La comunicación familiar es el proceso mediante el cual los miembros de una familia se comunican entre sí para compartir ideas, pensamientos, sentimientos y experiencias. Es una herramienta fundamental para mantener una buena relación entre padres e hijos, ya que permite crear un puente emocional que conecta sus sentimientos de forma mutua.

Objetivo:

Las familias de la Arquidiócesis de Yucatán, profundizan sobre la necesidad de mejorar la calidad de nuestra comunicación, para fortalecer nuestros vínculos y ser familias más sanas.

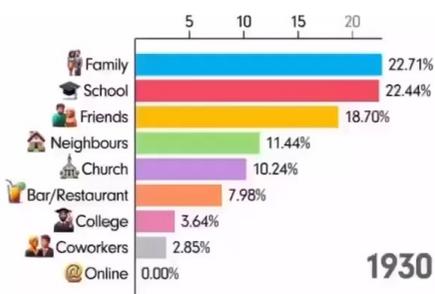
CITA BIBLICA: Recomienda ser rápido para escuchar y lento para hablar y enojarse.

“Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse”.
Santiago 1,19

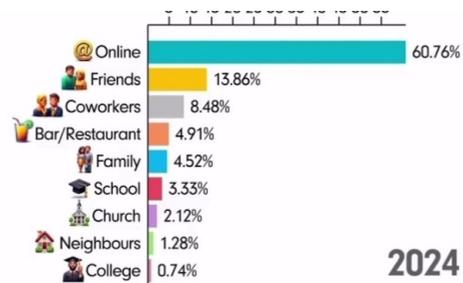
Ver:

(REALIDAD/DATOS/ESTADISTICAS)

El tiempo que se dedica a la familia, en especial a dialogar con los miembros de ella, se ve afectado por las múltiples actividades de todos sus miembros, y a ello se suman los distractores tales como los medios digitales, que irónicamente nos acercan más a las personas, pero nos alejan de aquellos con los que compartimos directamente.



1930



2024

Es por ello, que fomentar la comunicación en la familia es de suma importancia para mantener un ambiente armónico y afectivo en el hogar. Los beneficios de una buena comunicación en la familia son: mejora las relaciones interpersonales, crea vínculos fuertes, fortalece la confianza entre los miembros, aumenta la autoestima, nos hace sentir amados, valorados y escuchados y permite la resolución de problemas y conflictos.

Por otro lado, la falta de comunicación o una comunicación inadecuada puede tener graves consecuencias en la dinámica familiar: puede afectar la convivencia entre los miembros y el bienestar emocional, crea malentendidos y confusiones, impide que se aborden temas importantes, lo que puede derivar en problemas mayores y no permite solucionar conflictos.

¿CÓMO MEJORAR EL DIÁLOGO EN LA FAMILIA?

- Aprovechar todo momento para dialogar, el diálogo no debe limitarse a un horario, sino estar presente a lo largo del día a día.
- La escucha activa, prestar atención, interesarse en lo que se escucha, dejar un momento lo que estoy haciendo para escuchar al otro, crea el ambiente idóneo para la comunicación.
- Un lenguaje claro, respetuoso y comprensivo fomenta una comunicación fluida.
- Emplear palabras positivas, de elogio, de reconocimiento y motivantes en el diálogo, refuerzan la autoestima y sentimientos de valía, de pertenencia a la familia y de ser “escuchados”.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en el diálogo, sin excluir a nadie.
- Cuidar que exista una comunicación respetuosa entre los hermanos y promover el diálogo para resolver sus conflictos de manera pacífica.
- Al corregir, recordar que la verdad no debe faltar a la CARIDAD a la que tienen derecho los demás.
- Pedir perdón cuando nos hemos equivocado.
- Momentos sin tecnología Es importante marcar varios tiempos a lo largo del día en los que no se deben utilizar dispositivos.
- Crear momentos de ocio y espacios que permitan dialogar y convivir dentro y fuera de casa.

AQUELLO QUE DEBEMOS EVITAR EN EL DIÁLOGO FAMILIAR

- Decir palabras ofensivas y poner apodosos hirientes, pues lastiman a la otra persona.
- El silencio como excusa para no discutir un asunto, para no responder a preguntas, para mostrar desinterés, o como un castigo (ley del hielo)
- Las críticas, pues producen una atmósfera negativa y tensa entre los miembros de la familia.
- Estar recordándole al otro, sus errores del pasado y no ver sus cambios, mejoras y esfuerzos.
- Las generalizaciones, pues cada hogar tiene sus reglas y especificaciones.
- Falta de contacto visual, para que la comunicación sea real debemos mirar a los ojos y evitar miradas evasivas.
- Los gritos, cuando se habla en voz alta, reclamando, censurando, se estropea el proceso de diálogo.
- No escuchar, al interrumpir constantemente (dejar que otros interrumpan al que está hablando) al estar a la defensiva, y al despreciar las ideas y sentimientos de la otra persona, estamos enviando un mensaje de indiferencia hacia sus emociones y sentimientos.
- Las emociones negativas al comunicarnos, la rabia, el menosprecio o la ira no deben prevalecer, pues con ellas incrementamos los problemas, resultando así más difícil la reconciliación y el perdón en la familia.
- Cuidar el lenguaje no verbal que reflejen indiferencia o agresión a través de los gestos, la expresión facial y movimientos corporales (por ejemplo, “hacer caras o muecas”, apuntar con el dedo al hablar, levantar la mano, lanzar miradas amenazadoras).



Pensar

REFLEXIÓN:

Si queremos fortalecer el diálogo y la comunicación entre los miembros de la familia, debemos evitar todo aquello que genere una sensación hiriente, de abandono, de poco valor o de indiferencia hacia los sentimientos y necesidades del otro. Recordar que las palabras y gestos amables favorecen el diálogo y la estabilidad emocional de la familia.

SITUACIÓN	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	BASTANTE A MENUDO	CASI SIEMPRE
Suelo encerrarme en mi cuarto y/o dejar de hablarle a mi familia por varias horas o días, cuando estoy enojado.				
Paso mucho tiempo “conversando” por las redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram, etc.) más que dialogando con mi familia.				
Al dialogar, suelo estar desaprobando y criticando.				
En mi diálogo, cuido la caridad al hablar.				
Puedo pedir perdón cuando me he equivocado y he lastimado con mis palabras a los demás.				

Actuar

(COMPROMISO/TAREA)

1. COMPROMISO: Dedicar diariamente un tiempo para dialogar con cada miembro de mi familia de manera individual y familiar.
2. TAREA: Reflexionar y detectar mis propias áreas de oportunidad (aspecto o rasgo que resulta mejorable o aprovechable, es decir, que se puede potenciar o maximizar) en el diálogo con mi familia.

Conclusión

Dedicar nuestro tiempo para compartir y dialogar con la familia es el mejor regalo que podemos darle a nuestra familia. Dialogar crea vínculos fuertes entre los miembros y favorece la ayuda mutua, mejora la autoestima y fortalece el amor y unión familiar a lo largo del tiempo.

Referencias

Hargie, O. (2017). La habilidad en la comunicación: Guía práctica para mejorar la comunicación interpersonal. Madrid: Narcea Ediciones.

LIGAS DE VIDEO RECOMENDADAS:

https://youtu.be/vN54_GExAS8?si=7ebdWsrZLcG6C1li



(133) COMUNICACIÓN ASERTIVA - YouTube

<https://youtu.be/sTPTjBANAbI?si=dAh2ozEeRal1a37e>



Psic. Karla Lorena González González

Maestría en Psicología Clínica

Diplomado en Ciencias de la Familia

Especialidad en Pedagogía y Desarrollo Familiar





Hora Santa

FAMILIAS SANAS, FAMILIAS FUERTES.

EXPOSICION DEL SANTÍSIMO

El celebrante expone el Santísimo Sacramento como es costumbre
Durante la exposición se entona el canto de bendito

Sacerdote o Diácono: En los cielos y en la tierra sea por siempre bendito y alabado.

R: El Divino Corazón de Jesús Sacramentado.

Padre nuestro...

Dios te salve María...

Gloria al Padre...

MONICIÓN INTRODUCTORIA.

Dios no es un ser solitario, es una Familia formada por el Padre y el Hijo y el Espíritu Santo, y la Iglesia, pueblo santo de Dios, es la gran Familia de Dios en la tierra. La familia, a su vez, es imagen de Dios que «en su misterio más íntimo no es una soledad, sino una familia» (Juan Pablo II, Homilía en Puebla 2: AAS 71 p. 184). Es una alianza de personas a las que se llega por vocación amorosa del Padre que invita a los esposos a una «íntima comunidad de vida y de amor» (GS 48), cuyo modelo es el amor de Cristo a su Iglesia. La «comunidad» de las personas deriva, en cierto modo, del misterio del «Nosotros» trinitario y, por tanto, la «comunidad conyugal» se refiere también a este misterio. La familia, que se inicia con el amor del hombre y la mujer, surge radicalmente del misterio de Dios. Esto corresponde a la esencia más íntima del hombre y de la mujer, y a su natural y auténtica dignidad de personas (Carta a las Familias, 8). «La familia misma es el gran misterio de Dios. Como «iglesia doméstica», es la esposa de Cristo. La Iglesia universal, y dentro de ella cada Iglesia particular, se manifiesta más inmediatamente como esposa de Cristo en la «iglesia doméstica» y en el amor que se vive en ella: amor conyugal, amor paterno y materno, amor fraterno, amor de una comunidad de personas y de generaciones» (Carta a las Familias, 19).

PRIMER MOMENTO PETICIÓN DE PERDÓN

MONICIÓN

Guía: Hermanos, ante el Señor Jesús, con un corazón contrito, reconozcamos nuestras faltas de generosidad para con nuestras familias, por no esforzarnos en vivir el Plan de Dios para la familia. Escuchemos al Papa Juan Pablo II:

Lectura del Santo Evangelio según San Mateo 1, 18-25

Guía: «Este fue el principio de Jesucristo: María, su madre, estaba comprometida con José; pero antes de que vivieran juntos, quedó embarazada por obra del Espíritu Santo. Su esposo, José, pensó despedirla, pero como era un hombre bueno, quiso actuar discretamente para no difamarla. Mientras lo estaba pensando, el Ángel del Señor se le apareció en sueños y le dijo: «José, descendiente de David, no tengas miedo de llevarte a María, tu esposa, a tu casa; si bien está esperando por obra del Espíritu Santo, tú eres el que pondrás el nombre al hijo que dará a luz. Y lo llamarás Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados»... Cuando José se despertó, hizo lo que el Ángel del Señor le había ordenado y tomó consigo a su esposa. Y sin que hubieran tenido relaciones, dio a luz un hijo, al que puso por nombre Jesús». **Palabra del Señor. R. Gloria a ti, Señor Jesús.**

COMENTARIO: La fe y obediencia de José nos sirve de ejemplo para nuestras vidas. ¿Cuántas veces el Señor nos dice algo y no le hacemos caso? Queremos hacer nuestra voluntad y no la de Él. Por nuestra fragilidad humana nos hemos apartado de su camino sin darnos cuenta y nuestra familia no es luz para la sociedad. Reconozcamos que no hemos sabido cuidar esa obediencia y fe que nos enseñó la Sagrada Familia de Nazaret.

REFLEXIONEMOS EN FAMILIA.

- ¿Qué es lo que más te llama la atención de esta lectura?
- ¿Qué te dice Jesús en esta lectura a ti que eres miembro de una familia?
- ¿Qué mensaje te presenta el Señor para tu familia?
- Tienes rencor contra uno de tus hermanos o familiares ¿Qué has hecho para sanar y perdonar?

Compromiso.

Luego de haber meditado sobre estas preguntas a partir del texto bíblico, elige dos de las siguientes acciones para poner en práctica con tu familia como signo de comunión y reconciliación:

- Pediré perdón a mis padres por las ocasiones que los he ofendido con mis acciones o actitudes.
- Buscaré que mis familiares que tengan conflictos entre ellos se reconcilien.
- Escribiré una carta al familiar con el que tuve discusiones y buscaré reconciliarme con él o ella.
- Haré una lista de las personas de mi familia con las que me siento ofendido, y elevaré una plegaria por ellas, a través del rezo del santo rosario en familia o en la parroquia, para que, por intercesión de la Virgen María, me prepare de corazón para perdonarlas.

ENSEÑANZA “El Amor de Dios debe ser a la vez modelo y fundamento de nuestro amor, así como su perdón debe ser el modelo y el fundamento de nuestro perdón.

Canto.

Oración de la Sagrada Familia

Jesús, María y José
en ustedes contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a ustedes, confiados, nos dirigimos.
Santa Familia de Nazaret,
haz también de nuestras familias
lugar de comunión y cenáculo de oración,
auténticas escuelas del Evangelio
y pequeñas iglesias domésticas.
Santa Familia de Nazaret,
que nunca más haya en las familias
episodios de violencia,
de cerrazón y división;
que quien haya sido herido o escandalizado
sea pronto consolado y curado.
Santa Familia de Nazaret,
haz tomar conciencia a todos
del carácter sagrado e inviolable de la familia,
de su belleza en el proyecto de Dios. **Amén.**



Canto.

SEGUNDO MOMENTO ACCIÓN DE GRACIAS

MONICIÓN

Guía: Después de haber pedido perdón al Señor, démosle gracias en este segundo momento por su fidelidad y por el su amor manifestado en el don de nuestras familias.

Lectura del Santo Evangelio según San Lucas 1, 26-38.

Guía: «Al sexto mes el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una joven virgen que estaba comprometida en matrimonio con un hombre llamado José, de la familia de David. La virgen se llamaba María. Llegó el ángel hasta ella y le dijo: «Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo.» María quedó muy conmovida al oír estas palabras, y se preguntaba qué significaría tal saludo. Pero el ángel le dijo: «No temas, María, porque has encontrado el favor de Dios. Concebirás en tu seno y darás a luz un hijo, al que pondrás el nombre de Jesús. Será grande y justamente será llamado Hijo del Altísimo. El Señor Dios le dará el trono de su antepasado David; gobernará por siempre al pueblo de Jacob y su reinado no terminará jamás.» María entonces dijo al ángel: «¿Cómo puede ser eso, si yo soy virgen?» Contestó el ángel: «El Espíritu Santo descenderá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el niño santo que nacerá de ti será llamado Hijo de Dios. También tu parienta Isabel está esperando un hijo en su vejez, y aunque no podía tener familia, se encuentra ya en el sexto mes del embarazo. Para Dios, nada es imposible.» Dijo María: «Yo soy la servidora del Señor, hágase en mí tal como has dicho.» Después la dejó el ángel. Palabra del Señor. **R. Gloria a ti, Señor Jesús.**

COMPROMISO: El Señor nos llama a llevar este mensaje a las familias que nos rodean, a las que están alejadas, a las que tienen dificultades para anunciarles el amor de Dios que todo lo transforma. Como familia no nos podemos quedar encerrados en nuestro hogar, por ello pongamos al servicio de otras familias los dones y fortalezas que Dios nos ha dado. Una manera concreta de hacerlo es a través los procesos de evangelización, grupos apostólicos, los movimientos laicales; estos son espacios de comunión, de fe y reconciliación que nos lleve a construir comunidad y ciudadanía fundamentadas en los valores del evangelio que va acogiendo la familia.

ENSEÑANZA: “Las familias tienen una gran misión: Anunciar el amor de Dios, sirviendo a los demás, teniendo en cuenta la multiforme Gracia de Dios.”

Canto.

Oración por una familia unida.

Señor, mi Dios, te pido por la unidad de nuestra familia. Tú sabes que nos amamos, pero a veces nos herimos los unos a los otros con nuestras palabras y actitudes. Ayúdanos a tener corazones humildes y perdonadores para que busquemos cada día el bienestar de los demás.

Ayúdanos a ser amables y pacientes los unos con los otros. Llénanos con tu amor para que nos amemos de forma genuina. Padre, cuando hay desacuerdos, ayúdanos a escucharnos y a intentar entender el punto de vista de los demás. Cubre nuestro hogar con tu presencia amorosa, que nuestras palabras reflejen que somos tus hijos. En el nombre de Jesucristo, tu Hijo amado. Amén.

Canto.

**TERCER MOMENTO
JÚBILO.**

MONICIÓN.

Guía: El Salmista nos invita al júbilo: “Alégrense en el Señor, oh justos, exulten, griten de gozo, todos los rectos de corazón” (Sal 32, 11). Preparemos nuestro corazón para exultar de gozo como María, ante el misterio del amor de Dios.

Lectura del Santo Evangelio según San Lucas 2, 6-19

Guía: “Mientras estaban en Belén, llegó para María el momento del parto, y dio a luz a su hijo primogénito. Lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre, pues no había lugar para ellos en la sala principal de la casa. En la región había pastores que vivían en el campo y que por la noche se turnaban para cuidar sus rebaños. Se les apareció un ángel del Señor, y la gloria del Señor los rodeó de claridad. Y quedaron muy asustados. Pero el ángel les dijo: «No tengan miedo, pues yo vengo a comunicarles una buena noticia, que será motivo de mucha alegría para todo el pueblo. Hoy, en la ciudad de David, ha nacido para ustedes un Salvador, que es el Mesías y el Señor. Miren cómo lo reconocerán: hallarán a un niño recién nacido, envuelto en pañales y acostado en un pesebre.» De pronto una multitud de seres celestiales aparecieron junto al ángel, y alababan a Dios con estas palabras: «Gloria a Dios en lo más alto del cielo y en la tierra paz a los hombres: ésta es la hora de su gracia.» Después de que los ángeles se volvieron al cielo, los pastores se dijeron unos a otros: «Vayamos, pues, hasta Belén y veamos lo que ha sucedido y que el Señor nos ha dado a conocer.» Fueron apresuradamente y hallaron a María y a José con el recién nacido acostado en el pesebre. Entonces contaron lo que los ángeles les habían dicho del niño. Todos los que escucharon a los pastores quedaron maravillados de lo que decían. María, por su parte, guardaba todos estos acontecimientos y los volvía a meditar en su interior.” **Palabra de Dios. R. Gloria a ti, Señor Jesús.**

COMENTARIO

El guía, comenta brevemente el texto, insistiendo en la importancia de tener a Jesucristo en el centro de la familia, es el mayor de los júbilos tener a Dios en nuestras vidas. Que diferencia edificar la casa sobre roca que sobre arena.

REFLEXIONEMOS EN FAMILIA.

- ¿Nuestra comunidad se siente familia en la que acogemos y escuchamos a Jesús porque somos sus discípulos enviados a anunciarlo a nuestros hermanos?
- ¿Por la rutina, el activismo y nuestras fragilidades hemos descuidado el tiempo para la oración y escucha de su palabra, lo cual nos ha desanimado para ir anunciarlo a nuestros hermanos?
- ¿Nuestro carisma y apostolado reflejan la experiencia de estar con Jesús que nos invita a servirlo, acogerlo y atenderlo, sirviendo a nuestros hermanos más necesitados?
- ¿Qué nos pide el Señor hoy?

Compromiso.

La experiencia que vivimos con Jesús en la Eucaristía, la oración y la escucha de su Palabra la reflejamos no solo con palabras, sino con hechos reales de caridad, servicio, reconciliación y paz. El Señor nos envía a ser familia que lo acoge y sirve en nuestros hermanos de comunidad y de los que viven a nuestro alrededor. El compromiso consiste en simbolizar la paz y el perdón mediante el abrazo.

ENSEÑANZA “Sentados al pie del maestro, escuchando su Palabra somos promotores de paz y reconciliación, fermento de nueva humanidad”.

Canto.

Oración por la familia.

Haz, Señor, que, en nuestra casa, cuando se hable, siempre nos miremos a los ojos y busquemos crecer juntos; que nadie esté solo, ni indiferente, ni aburrido; que los problemas de los otros no sean desconocidos ni ignorados, que pueda entrar quien tiene necesidad y sea bienvenido.

Señor, que en nuestra casa sea importante el trabajo, pero no más importante que la alegría; que la comida sea un momento de gozo y de conversación; que el descanso sea paz del corazón y del cuerpo; que la mayor riqueza mayor sea estar juntos.

Señor, que en nuestra casa el más débil sea el centro de atención; que el más pequeño y el más viejo sean los más queridos; que el mañana no nos dé miedo, porque tú, Jesús, siempre estás cerca; que cada gesto esté lleno de significado; que te demos gracias por todo lo que la vida nos ofrece y tu amor nos da. **Amén.**

Canto.

MONICIÓN

Guía: Llenos de agradecimiento expresemos algunas de las muchísimas cosas con las que Dios ha bendecido a la humanidad por medio de las familias. Demos gracias al Señor por su designio sobre la vocación y la misión de las familias y por lo que representan en la vida de la humanidad y de la sociedad. Respondamos diciendo: Para que nuestras familias sean sanas y fuertes.

Guía:

1. Agradecemos al Padre, Hijo y Espíritu Santo, Familia Divina; por brindarnos hoy la oportunidad de contemplar su imagen en nuestra familia y así aprendamos a amarnos y perdonarnos.

R: Para que nuestras familias sean sanas y fuertes.

2. Para que los esposos formen una sola carne al unirse en matrimonio y se conviertan en los padres que orientan y educan a sus hijos para que lleguen a Ti, en el camino de la vida, mediante la oración, la participación en la eucaristía y el ejemplo de fe, esperanza y amor a Dios.

3. Por las familias que sean una comunidad de vida y amor a semejanza Tuya y que irradian a los demás tú presencia al vivir el Evangelio en el interior de la familia, en su trabajo y en la sociedad.
4. Por todas las familias que viven fieles a ti en medio del sufrimiento y la separación de sus miembros.
5. Por los padres; para que sepan ser los primeros evangelizadores de sus hijos, y sepan amarlos y educarlos para que, como Jesús, puedan siempre crecer en gracia y santidad.
6. Por nuestras familias; para que sean el semillero natural de todas las llamadas divinas, especialmente de las vocaciones sacerdotales y religiosas.
7. Por todas las familias para que reconozcan la fuente de agua viva en la sagrada Eucaristía y la frecuentan asiduamente, para sentirse unidos a Cristo en su misión.
8. Por todas las familias que ejercen su apostolado en la Iglesia por sentirse cuerpo de Cristo y que son objeto y sujeto de evangelización progresiva y permanente.
9. Por nuestras familias para que vivan el don de tu gracia y así, alimentados por Tí, permitimos poner los cimientos de una nueva primavera para las familias en estos tiempos difíciles para nuestra Iglesia Católica.
10. Para que los abuelitos sean siempre tomados en cuenta y verdaderos pilares y ejemplos de la transmisión de la fe y los valores en las familias.

Guía: La Sagrada Familia de Nazaret, también, como la familia de hoy, tuvo que afrontar y convivir con grandes problemas, pero los afronto estando siempre en íntima unión con Dios Padre. Señor, que, a ejemplo de la sagrada familia, descubramos que tú estás siempre presente en las dificultades que atraviesa nuestra familia.
Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Canto.

Oración Final.

Guía: Recemos todos juntos y de pie la Oración a la Sagrada Familia pidiéndole por nuestras familias y por toda la comunidad parroquial, para que sean manantial del que manen nuevas vocaciones:

¡Oh, Sagrada Familia de Nazaret!, comunidad de amor de Jesús, María y José, modelo e ideal de toda familia cristiana, a ti confiamos nuestras familias. Abre el corazón de cada hogar a la fe, a la acogida de la Palabra de Dios, al testimonio cristiano, para que llegue a ser manantial de nuevas y santas vocaciones. Dispón el corazón de los padres para que, con caridad solícita, atención prudente y piedad amorosa, sean para sus hijos guías seguros hacia los bienes espirituales y eternos. Suscita en el alma de los jóvenes una conciencia recta y una voluntad libre para que, creciendo en sabiduría, edad y gracia, acojan generosamente el don de la vocación divina. Sagrada Familia de Nazaret, haz que todos nosotros, contemplando e imitando la oración asidua, la obediencia generosa, la pobreza digna y la pureza virginal vividas en ti, nos dispongamos a cumplir la voluntad de Dios, y a acompañar con prudente delicadeza a cuantos de entre nosotros sean llamados a seguir más de cerca al Señor Jesús, que por nosotros "se entregó a sí mismo". **(Gál 2, 20) Amén.**

Reserva del Santísimo Sacramento.

Se hace del modo acostumbrado. Si está presente el sacerdote, imparte la bendición, de lo contrario el ministro laico, solo hace las jaculatorias y reserva.

Tema 5

Los hijos necesitan familias fuertes y sanas.

“La fortaleza supone la vulnerabilidad; sin vulnerabilidad, no se daría siquiera la posibilidad de la fortaleza” (J. Pieper)
“Y me contestó: ¡Te basta mi gracia!; la fuerza se realiza en la debilidad. Así que muy a gusto me gloriaré de mis debilidades, para que se aloje en mí el poder de Cristo”. (2 Cor 12, 9)

Objetivo:

Las familias de la Arquidiócesis de Yucatán, reflexionan sobre las situaciones que actualmente la debilitan, para que desde ahí, puedan encontrar los valores que la fortalecen, y logren ser familias más sanas.

Ver:

Hoy se habla mucho en diferentes ambientes sobre cómo los índices de divorcios y rupturas afectan a las familias (y especialmente a los hijos), así mismo, también se comenta que son cada día menos los jóvenes que buscan en el sacramento del matrimonio, la fuerza para que su amor sea duradero en el tiempo. También se invierte tiempo analizando los embates de la ideología de género, la mentalidad materialista y consumista, así como el permisivismo y relativismo que van erosionando y debilitando los cimientos y valores de muchas familias. Y ni qué decir de cómo el limitado uso de la tecnología (especialmente las redes sociales), está devastando el mundo psico-afectivo de muchos niños, adolescentes y jóvenes.

Esos y otros temas que afectan a las familias, son de sumo interés, y nadie debería ignorarlos, sin embargo, no hay que dejar de apuntar como punta de flecha, sobre los valores que debemos fortalecer en las familias, para que estas sean más sanas.



Recordemos que: «Locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener resultados diferentes. Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo». (En realidad se desconoce al autor de dicha frase, pero por su genialidad, se atribuye a Albert Einstein)

Pensar

En base a lo antes dicho, analicemos pues este elenco de los valores necesarios para tener una familia sana y fuerte.

1. Confianza
2. Comunicación
3. Tiempo
4. Espiritualidad
5. Perdón
6. Unidad

Confianza:

Este valor es esencial para la supervivencia personal y en toda relación humana, la RAE la define como la esperanza firme que se tiene de alguien o algo. Todos necesitamos una sana dosis de confianza en nosotros mismos y en los demás.

Sin duda, la confianza es fruto del amor, que al expresarse en actos concretos, estos a su vez van generando ese fiarte de la otra persona. Así pues, podemos decir que el grado de confianza es proporcional al grado de amor que una persona te ha mostrado (claro que hay excepciones).

Es muy común por ejemplo que un adolescente encuentre esa confianza en sus abuelos o amigos, más que en sus padres, porque en algunos casos, perciben a sus padres solo como los que ponen las reglas o dan castigos, y no como alguien que realmente se preocupe por él o ella.

Es un gran reto para los papás, ganarse esa confianza, pero al mismo tiempo, lo es para los hijos no perder la confianza que sus padres les dan. La sinceridad (que implica hablar con la verdad), es un elemento clave para que la confianza no solo no se pierda, sino que se acreciente. Hablaremos más de ello en el siguiente punto que es la comunicación.

Comunicación:

Es otro elemento esencial para el ser humano, ya que por naturaleza buscamos comunicarnos, porque somos seres sociales, no vivimos en nuestra burbuja en solitario. Esta necesidad ha sido muy estudiada y explotada por las famosas redes sociales, y por eso, se puede generar incluso una adicción a ellas. Pero el punto es saber aprovechar estas y otras herramientas para lograr tener una mejor comunicación, al final las cosas en sí no son buenas ni malas, sino depende del uso que les demos.

La comunicación debe ser siempre asertiva y empática:

Comunicación asertiva:

Se basa en expresar pensamientos y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, sin herir los sentimientos de la otra persona. La asertividad permite defender los derechos y establecer límites de manera saludable y efectiva.

Comunicación empática

Se trata de comprender y responder a las emociones y necesidades de los demás de manera efectiva. La empatía implica ponerse en el lugar del otro, comprender su perspectiva y demostrar interés y compasión hacia sus emociones y sentimientos.

Si buscamos mejorar la comunicación siendo asertivos y empáticos, lograremos una mayor confianza de padres a hijos y viceversa.

Para mejorar nuestra comunicación en familia, es indispensable fomentar el diálogo, que como nos recuerda el Papa Francisco, es una forma privilegiada e indispensable de vivir, expresar y madurar el amor en la vida matrimonial y familiar (Amoris Laetitia #136).

Tiempo:

“Uno le dedica tiempo a lo que ama” esta frase tal vez trillada para algunos, esconde una gran verdad, pues “obras son amores y no buenas razones”, el tiempo que inviertes en alguien o en algo refleja el amor que le tienes. Por ejemplo, un hijo se siente profundamente amado cuando su papá le dedica tiempo para jugar con él, para ir a sus partidos de fútbol o básquet, o cuando al fin de curso va a ver bailar a su hija. Los ojos se nos iluminan, porque nos sentimos amados con la presencia de nuestros padres, abuelos o amigos en esos momentos. Por el contrario, cuando las personas que amamos nos dicen: No tengo tiempo, tengo otras cosas que hacer o simplemente no están presentes en los momentos más significativos de nuestras vidas, el mensaje consciente o inconsciente es “no te amo”.

También al interno de los mimos hogares, la tecnología (redes sociales) ha hecho que muchos esposos, padres e hijos, nietos y abuelos vivan sin dedicarse el tiempo necesario y el indicador más evidente es la carente comunicación de la que hablamos en el punto anterior.

Hoy con la vida agitada y frenética que tenemos, es bastante común llenarnos de actividades y compromisos (algunos de ellos no negativos), que si nos pueden llevar a descuidar ese tiempo de calidad que debemos dedicar a quienes amamos.

Espiritualidad :

El ser humano tiene una dimensión corpórea y otra espiritual, por lo tanto, así como alimentamos el cuerpo, debemos alimentar el espíritu, la Iglesia nos enseña que las familias deben vivir una espiritualidad propia por razón de su estado.

Así pues, se les invita a una oración constante, llevando ante el Señor, los gozos y las fatigas, las alegrías y tristezas de la vida diaria. Así como una asidua búsqueda de la gracia sacramental, especialmente la Confesión y la Eucaristía.

Sin olvidar que la auténtica espiritualidad siempre llevará a una caridad más concreta, especialmente con los más pobres y necesitados.

Dentro de la espiritualidad familiar, es clave darle prioridad a la meditación de la Palabra de Dios, es de vital importancia orar en torno a la Sagrada Escritura y de modo particular los evangelios.

Perdón:

Nadie puede decir que perdonar sea fácil, requiere un gran esfuerzo y sacrificio, de hecho, es un proceso que lleva su tiempo. Sin embargo, en lo que coincidimos, es que es necesario perdonar, para poder liberarnos del peso del rencor que puede amargar el corazón.

Sin duda, perdonar supone la experiencia de ser perdonados, especialmente por Dios, la experiencia de sabernos alcanzados por un amor que supera nuestros límites y fragilidades, nos abre a la posibilidad de perdonar a quién haya sido injusto con nosotros.

Sin embargo, debemos recordar que el primero que se beneficia al perdonar es uno mismo, y dar ese paso nos lleva a recuperar la paz del corazón.

En la vida de los esposos y en las familias en general, no estamos exentos de lastimarnos con palabras o acciones, el mismo Papa Francisco nos recuerda que: “no es problema que en casa alguna vez vuelen los platos, pero no debemos irnos a dormir sin antes pedirnos perdón”.

Unidad:

El proverbio “la unión hace la fuerza” deja claro que la unidad familiar es algo que todo ser humano necesita para fortalecer su personalidad e identidad. No hay mejor espacio de crecimiento y fortaleza que una familia unida, sin embargo al decir unida, no queremos decir que sea perfecta, sino que ante las dificultades o fragilidades de sus miembros, estos se unen para buscar la mejor solución.

Podemos afirmar que la unidad familiar es el fruto de trabajar los puntos que vimos anteriormente: confianza, comunicación (diálogo), tiempo, espiritualidad, perdón. Es decir, la unidad es algo que debemos construir día a día, más que algo ya hecho.

Cuidemos y procuremos la unidad de nuestras familias. Oremos por aquellas que pasan por rupturas o divisiones, para que regrese nuevamente en ellas la unidad y la paz.

Recordemos las palabras de Jesús: Que todos sean uno, como tú, Padre, estás en mí y yo en ti; que también ellos sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste. (Jn 17, 21)

En resumen, podemos decir que es una realidad que muchas familias se han debilitado, otras incluso han pasado o pasan por la ruptura o desintegración, sin embargo en esa misma debilidad de las familias, nace la oportunidad de levantarse y salir fortalecidos. Retomar los valores que aquí se proponen puede ser esa luz que necesitábamos para volver a orientarnos hacia lo que todos queremos ser y tener: Una familia sana y fuerte.



Actuar

El objetivo de esta reflexión, es invitar a cada persona y familia, a preguntarse ¿Se viven estos valores en mi familia?, ¿Qué debemos hacer para fortalecerlos?

¿Cuál es mi compromiso concreto para lograr tener una familia más unida, donde se viva el diálogo, la oración, el perdón?

Referencias

1. Recomendamos la lectura del libro de Jonathan Haidt, La Generación ansiosa, por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes. Paidós, 2024
2. Para profundizar este punto de la espiritualidad matrimonial y familiar, los invitamos a leer el capítulo IX (#313-#325) de la Exhortación Apostólica Amoris Laetitia.

Pbro. Lic. Edwin Domínguez Castillo
Coordinador Diocesano de la Pastoral Familiar.

Moniciones

DOMINGO 16 DE FEBRERO. DOMNINGO VI DEL TIEMPO ORDINARIO.
INICIA LA SEMANA DE LA FAMILIA.

MONICION DE ENTRADA: Hermanos sean todos bienvenidos a esta celebración eucarística. Hemos sido convocados por el Señor para escuchar su Palabra, compartir su Eucaristía e iniciar juntos la Semana de la Familia; de manera que todos salgamos renovados y podamos tener familias más sanas y fuertes. Nos ponemos de pie y entonemos juntos el canto de entrada.

MONICION PRIMERA LECTURA: Dichoso el hombre que pone su confianza en el Señor y sabe amar y perdonar; ese es el camino de la verdadera felicidad. Escuchemos.

MONICION SEGUNDA LECTURA: En Jesús se hace realidad toda nuestra esperanza. Esta fe en el Resucitado es el motor que mueve toda nuestra vida. Prestemos atención.

MONICION DEL EVANGELIO: Con la predicación del Evangelio, Jesús manifiesta las exigencias de fe, la cual debe ser siempre firme. Los que han elegido seguir a Jesús y escucharlo, saben que la fe exige un compromiso permanente y dinámico. Pongámonos de pie y entonemos juntos el aleluya.

ORACIÓN DE LOS FIELES.

Hermanos, con humildad de corazón invoquemos a Dios Todopoderoso para que nos conceda conocer y experimentar ese Amor sin medida que solamente Él nos puede transmitir en Cristo Jesús. Después de cada petición diremos: **“Padre Amoroso, sana a las familias y hazlas más fuertes en la fe”**

1. Por la Iglesia de Dios y todos los que en ella son servidores. Para que sigan siendo propagadores fieles del Evangelio e incansables defensores de la fe. **Oremos.**
2. Por los gobernantes del mundo entero. Para que no sucumban ante la tentación del Poder y la corrupción; para que abran su corazón a la bondad y fomenten acciones que ayuden a los más desprotegidos. **Oremos.**
3. Por todas las familias del mundo y en especial las de nuestra Arquidiócesis, para que perseveren en la unidad y de ese modo expresen su fe en Cristo, quien hace que las familias sean más sanas y fuertes. **Oremos.**
4. Por todos nosotros aquí reunidos. Para que la Eucaristía nos ayude a hacer siempre todo lo que esté en nuestras manos y así evangelicemos a los que están alejados de Dios. **Oremos.**

Escucha Padre Bueno nuestras oraciones y permítenos vivir el mandamiento del amor, para que juntos construyamos una sociedad cimentada en valores de justicia, de paz y de solidaridad, mientras somos peregrinos en esta Iglesia de Yucatán. Por Jesucristo nuestro Señor.

Moniciones

DOMINGO 23 DE FEBRERO. DOMINGO VII DEL TIEMPO ORDINARIO.
CONCLUYE LA SEMANA DE LA FAMILIA.

MONICION DE ENTRADA: Apreciados hermanos, bienvenidos a esta celebración Eucarística. Venimos llenos de gozo y gratitud por todo lo vivido y reflexionado en esta Semana de la Familia que hoy concluye. Estamos seguros de que todo lo orado y compartido dará mucho fruto, haciendo familias más sanas y fuertes para la Gloria de Dios. Nos ponemos de pie entonemos juntos el canto de entrada.

MONICION PRIMERA LECTURA: Dios en el santo bautismo nos ha ungido a todos, por ello es necesario respetar la vida de cada uno. Vivir continuamente perdonando a los demás, es un acto de justicia y lealtad hacia Dios, pues Él siempre nos perdona y nos ama. Escuchemos atentos.

MONICION SEGUNDA LECTURA: Estamos llamados a purificar nuestro ser terrenal y llegar a vivir en plenitud ante la mira de Dios. Pongamos atención.

MONICION DEL EVANGELIO: Jesús continua con sus enseñanzas y vuelve a poner claro, que hay que amar siempre y por encima de cualquier situación que estemos viviendo. El criterio con el que seremos juzgados al final de nuestra vida será: qué tan misericordiosos hemos sido. Nos ponemos de pie y entonemos juntos el aleluya.

ORACIÓN DE LOS FIELES.

Hermanos, elevemos nuestras oraciones a Dios, quien, como Buen Padre, nos brinda su amor incondicional y nos provee de todo lo que necesitamos. Después de cada petición diremos: **“Padre Providente, en ti confiamos”**

1. Por nuestra madre la santa Iglesia. Para que nos guie en la búsqueda del Reino de Dios, por encima de las cosas que nos desvían del camino verdadero y seamos colaboradores incansables de la evangelización. **Oremos.**
2. Por los gobernantes de todos los países. Para que sepan distribuir equitativamente, entre los sectores más necesitados, las oportunidades de superación, buscando siempre el bienestar común. **Oremos.**
3. Por todas las familias. Para que comprendiendo el gran valor que tienen por ser proyecto de Dios, luchen por mantenerse unidos a Cristo y a la Iglesia Católica. **Oremos.**
4. Por todos aquellos que desempeñan un servicio apostólico en nuestra comunidad parroquial, para que fortalecidos en la fe y confiados en la providencia de Dios, sean buenos discípulos de Jesucristo y con su testimonio atraigan a otros al servicio de Dios. **Oremos.**

Oremos hermanos a nuestro Padre Celestial, para que escuche nuestras oraciones y nos sostenga con la fuerza del Espíritu Santo, y vivamos edificando su reino en la justicia y la caridad. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.

Oración de bendición de las familias

El ministro, si es sacerdote o diácono, con las manos extendidas sobre los miembros de la familia; de lo contrario con las manos juntas, dice la oración de bendición:

Oh, Dios,
creador y misericordioso restaurador de tu pueblo,
que quisiste que la familia,
constituida por la alianza nupcial,
fuera signo de Cristo y de la Iglesia,
derrama la abundancia de tu bendición ✠ sobre esta familia,
reunida en tu Nombre,
para que quienes en ella viven unidos
por el amor se mantengan fervientes en el espíritu
y asiduos en la oración,
se ayuden mutuamente,
contribuyan a las necesidades de todos
y den testimonio de la fe.
Por Jesucristo, nuestro Señor.
R. Amén.

O bien:

Te bendecimos, Señor,
porque tu Hijo, al hacerse hombre,
compartió la vida de familia
y conoció sus preocupaciones y alegrías.
Te suplicamos ahora, Señor,
en favor de esta familia: guárdala y protégela,
para que, fortalecida con tu gracia,
goce de prosperidad, viva en concordia y,
como Iglesia doméstica, sea en el mundo testigo de tu gloria.
Por Jesucristo, nuestro Señor.
R. Amén.

Según las circunstancias, el ministro rocía con agua bendita a la familia reunida, sin decir nada.



Congreso Internacional
de las
Familias
Mérida 2025



La familia es el faro de la esperanza



¡Regístrate YA!



wcfmexico.org

● Conferencias ● Talleres ● Paneles ● Testimonios ● Conciertos ● y más



14 al 16 de marzo



**Centro de Convenciones y
Exposiciones Yucatán Siglo XXI**



¡Visítanos!

Web: <https://pastoralfamiliaryucatan.org.mx>

Teléfono: 9999224809

Facebook: PastoralFamiliarYucatanMx