

APOYO EMOCIONAL



CAMINO A CASA, VOLVER AL CORAZÓN EN FAMILIA

DIEZ PASOS PARA CUIDAR LA SALUD FAMILIAR EN ESTA CONTINGENCIA

CAMINO A CASA, VOLVER AL CORAZÓN EN FAMILIA

Diez pasos para cuidar la salud familiar en esta contingencia

PRESENTACIÓN

Este texto ofrece un itinerario de diez temas para fortalecer la comunicación, la celebración y la construcción de acuerdos en la familia, todo esto con la intención de afrontar los conflictos que se presenten, prevenir las violencias y ser solidarios con quien más lo necesita. Se trata de re-aprender a vivir en familia, sanar las relaciones para recuperar el corazón y salir fortalecidos de esta contingencia.

Este itinerario se realiza por medio de la herramienta de Círculos Familiares, la cual consiste en un diálogo circular donde todos y todas participan y construyen propuestas para el mejoramiento de la convivencia familiar. Vamos a recuperar las prácticas y saberes de las abuelas, que en torno al fogón animaban la conversación, así como la creatividad de los jóvenes, que poseen la habilidad del uso de tecnologías para integrar videos, juegos o canciones a los temas.

Cada familia verá la mejor manera de hacer uso de estos temas, según sus tiempos y sus espacios. La participación de sus integrantes es voluntaria. La duración de cada tema es de aproximadamente una hora y media. Se trata de una propuesta abierta a toda religión, donde se hace referencia a Dios como el Ser Supremo o el Orden Superior, apelando a la espiritualidad o sentido de vida que cada familia posea.



SESIONES



Tema 1.

Aprender a identificar y compartir mis sentimientos en familia.



Tema 2.

La identidad se fortalece en familia.



Tema 3.

Expresar el afecto para recrear los vínculos.



Tema 4.

Revisar la organización de las tareas en casa.



Tema 5.

La resiliencia familiar, una mirada con esperanza a las dificultades.



Tema 6.

Círculo de Renovación de la Confianza.



Tema 7.

El examen de conciencia en familia.



Tema 8.

La misión en la familia.



Tema 9.

El Proyecto de Vida familiar.



Tema 10.

Celebración de Acción de Gracias.

RECOMENDACIONES PARA SU REALIZACIÓN

- 1 Animar la participación de todos los integrantes de la familia en el desarrollo del círculo familiar.** En este sentido, es importante dar y escuchar la palabra de los niños y niñas. La disposición del espacio en forma de círculo, donde todas y todos, adultos y niñas y niños participan, permite que se interesen en compartir su palabra. La primera opción es que permanezcan en el círculo, pero si se muestran muy inquietos se sugiere les pidan un dibujo sobre el tema que se trate y al final lo presenten al grupo.
- 2 Hay tres funciones en el círculo familiar: moderación, secretariado y espiritualidad.** Estos cargos se pueden ir rotando dentro de la familia. La persona que modere da la palabra en el círculo. El secretario recupera tres aprendizajes de cada tema. La persona encargada de espiritualidad hace la oración inicial y final.



3

Si la familia no está acostumbrada a sentarse en círculo o platicar entre ellos, será importante hacer algunos ejercicios previos a este itinerario, como podrían ser: platicar sobre su comida favorita, recuerdos de los abuelos, un momento significativo de su vida o contar lo que más le gusta de la naturaleza. También pueden realizar juegos de mesa o ver algún video juntos y al final platicar de cómo les hizo sentir la actividad.

4

Si es posible, convendría que cada integrante de la familia tenga un cuaderno, donde anote al final de cada círculo tres aprendizajes personales del tema y, al final, elabore una síntesis escribiendo los principales aprendizajes de toda la experiencia de círculos familiares. Se sugiere concluir el proceso con una comida o una cena donde compartan y convivan celebrando sus aprendizajes.

5

Las familias que terminen el proceso y quieran compartir su experiencia, podrán enviarnos los apellidos de la familia, nombre del municipio, una síntesis de los aprendizajes en una cuartilla y una foto de su convivencia final al correo redesvecinales@ciasporlapaz.org para hacerles llegar una constancia por parte del **CIAS POR LA PAZ A.C.**

¿Agregarías alguna recomendación para que la actividad se desarrolle mejor en tu familia?

BASES DE LOS CÍRCULOS FAMILIARES.

LOS TRES PILARES DE LA CONVIVENCIA FAMILIAR.



CONVERSAR. La conversación armoniza cuatro dimensiones: 1) las relaciones con nuestro origen, aquello que da sentido y rumbo a nuestra vida, que desde la cosmovisión cristiana llamamos Dios; 2) las relaciones con nuestro entorno, fortaleciendo el sentido de pertenencia a la familia y al territorio; 3) las relaciones con nuestras raíces, con los abuelos y abuelas; y 4) las relaciones con la familia y la comunidad fomentando el cuidado a través de la expresión de nuestras necesidades, deseos, pensamientos e inquietudes.



DELIBERAR. Saber ponernos de acuerdo es otro elemento clave para la convivencia familiar, por eso es importante saber deliberar, saber compartir los distintos puntos de vista y lograr construir consensos. Se trata de priorizar el bien común, lo que más conviene a la familia, y ponerlo por encima de los intereses personales. Esto es posible si sabemos conversar y celebrar; las decisiones llegarán por añadidura.



CELEBRAR. La celebración es fundamental para renovar la confianza al interior de la familia y la comunidad. Ahí se entra a un mundo simbólico donde las relaciones cambian y permiten generar un vínculo afectivo con los otros. En la celebración la palabra suena distinto y permite conocer otras dimensiones de la persona. Por eso es importante saber celebrar los momentos importantes de la vida.

¿QUÉ SON LOS CÍRCULOS FAMILIARES?

Son espacios de diálogo circular en familia que permiten armonizar las relaciones al interior del hogar y con su entorno. Con el uso de la palabra, en un ambiente de silencio y atención a los demás, se logran sanar las relaciones para mejorar la convivencia. En estos círculos familiares, sus integrantes se ejercitan en la conversación, la deliberación y la celebración, para hacer sostenible el buen convivir.

Esta propuesta se basa en prácticas ancestrales del uso de circular de la palabra en torno a una fogata o una comida para renovar el sentimiento de familia o comunidad. Se recupera el uso de la palabra para sanar las relaciones y se propone un camino de reconciliación. Podemos relacionar estos círculos con las sobremesas en familia en torno a un café o las pláticas entre amigos que hacen abrir el corazón.

Lo que se agrega es la construcción de una metodología de participación y la generación de un ambiente de empatía, confianza y libertad, a través de ritos, que permitan cuidar la palabra.

EL USO DE LA PALABRA

En los círculos familiares la principal herramienta es la palabra; a través de ella los integrantes de la familia comparten su opinión acerca de un tema o responden a una pregunta. La palabra pronunciada en un ambiente de respeto es capaz de darle un nuevo significado a las experiencias difíciles vividas en la familia y así sanar las relaciones.

Cuando se responde una pregunta o se tiene la participación de los asistentes, se propone utilizar una vela para pasar el turno de la palabra entre los integrantes del círculo, pero también puede utilizarse otro objeto, según el tema a tratar y el contexto de la familia. Quien modera tiene el objeto y lo entrega a su izquierda para dar la palabra. Así la palabra se va dando de izquierda a derecha, en dirección de las manecillas del reloj.

Ahora bien, cuando se vea necesario, la palabra puede regresar y rotar a la derecha para que la persona en turno reciba una retroalimentación o palabras de aliento

por parte del grupo. En estos casos, cuando se trata de una familia pequeña la palabra circula hasta regresar a la persona; es decir, de cinco o seis personas, pero si la familia es mayor, se puede poner la regla que solamente los tres anteriores van a dar un comentario.

LAS FUNCIONES EN EL CÍRCULO FAMILIAR



Moderador/a: encargado de convocar a la familia, recordar la hora, preparar los materiales y dar la palabra a los participantes. En cada círculo se necesita preparar el objeto de la palabra, que en la mayoría de los temas será una veladora. Además, tendrá la sensibilidad de saber en qué momento dar contención a quien esté hablando, es decir, que la palabra regrese.



Secretario/a: encargado de elaborar las síntesis en cada círculo, se trata de recuperar las principales claridades o aprendizajes, no es una relatoría. Necesita una libreta para sus anotaciones. Cuando lo crea conveniente, le pide a la familia pensar en los aprendizajes y cada uno comparte uno de ellos. De todos modos, el secretario lleva un registro de los principales aprendizajes para ayudar a elaborar la síntesis final.



Espiritualidad: encargado de la oración al inicio y al final del tema, utilizando los medios que más convenga y pueda, como por ejemplo una canción, un video, un poema, un cuento breve o un texto bíblico; lo importante es que el recurso que se use ayude a generar la disposición de la familia y a recrear el clima de confianza. Este material se elegirá de acuerdo con el tema a tratar. Serán oraciones breves.

EL CONTEXTO Y LA PREPARACIÓN

Cada sesión tendrá un breve contexto a manera de justificación del tema, el cual servirá para ubicar al moderador. No es un texto a explicar a la familia. Sirve para darle mayor sentido a quien modera al momento de realizar el tema.

Todos los círculos familiares necesitan de sillas colocadas en forma circular, también puede usarse la sala de la casa, lo importante es que todos estén cómodos y se sienten en un círculo. Se va a construir un altar, con la intención de que acompañe todo este camino a casa en el espacio donde se van a reunir.

Es importante que se prepare el tema con anterioridad para ubicar los pasos, las preguntas y preparar los materiales. La persona encargada de la oración, tanto inicial como final, la prepara buscando una canción, un video o un texto bíblico. Quien será el secretario, necesita una libreta donde anotar los aprendizajes de cada sesión.

¿Cuál consideras que puede ser el mejor lugar en tu hogar y el mejor horario del día para realizar los Círculos Familiares?



LOS PASOS DE UN CÍRCULO FAMILIAR

A continuación, presentamos los pasos a seguir en un círculo familiar que permiten comprender la lógica que se desarrolla y así poderlos adaptar a cada lugar.

1 INTRODUCCIÓN. Presentar el círculo.

En este momento se da la bienvenida a los asistentes, se presenta el círculo a realizar y se anuncia el tiempo que va a durar.

2 REGLAS DE COMUNICACIÓN. Favorecer la confianza.

Se presentan las reglas de comunicación para ir creando el espacio seguro para compartir en un ambiente de confianza:

- Vamos a guardar silencio para escuchar con atención a los demás.
- Lo que se habla en el grupo se queda en el grupo, no se puede hablar de los temas aquí tratados ni utilizar lo hablado para hacer bromas.
- Se hablará desde su experiencia personal, sin dar consejos a los demás, utilizando la primer persona del singular "yo", sólo cuando se trate de expresar pensamientos, sentimiento o deseos grupales se utilizará el "nosotros".
- No se juzgará a la persona por lo que dice, más bien se hablará desde la empatía que surja ante lo que comparte.
- Tener los celulares apagados o en modo de vibración para no tener distracciones.
- Se respetará el turno de acuerdo con el símbolo de la palabra. Sólo si es muy necesario se podrá tener alguna intervención que deberá autorizar el moderador o moderadora.

3 RITO INICIAL. Disponer a los asistentes.

Para disponer se hace una bienvenida a los asistentes, por parte del moderador o moderadora, y se procede a realizar una oración, por parte del responsable de espiritualidad. Con el rito se trata de hacer de este espacio un espacio sagrado.

El rito inicial es clave para generar la confianza, es un facilitador de de la racionalidad para entrar a un mundo simbólico, donde se hace contacto con los afectos y se generan las empatías grupales. Lo importante es construir o presentar un elemento común que favorezca la confianza grupal.

4 PREGUNTAS. Cada una es respondida por turnos.

El moderador del círculo hace la pregunta que serán respondida por todos. Ahora bien, un círculo puede responder varias preguntas, dependiendo del número de integrantes y la profundidad de la pregunta. También se puede hacer alguna actividad que no necesariamente sea una pregunta, como elaborar un dibujo y compartirlo, expresar una opinión ante una situación determinada, decir una palabra a una persona que necesita apoyo, etc.

5 CONCLUSIÓN. se elabora una síntesis.

Según sea el caso, se procede a presentar la síntesis del compartir por parte del moderador o de alguien que haga la función de secretario. Este paso sirve para llegar a algún consenso sobre el tema abordado o simplemente recoge el pensar, el sentir y el querer de la familia.

Si fuera necesario, se puede llegar a un acuerdo que implicará un seguimiento por medio de otro círculo. Es importante que los acuerdos se cumplan para conservar la legitimidad del propio círculo, así como cuidar el ambiente de confianza y cuidado que se genera en el grupo.

6 RITO FINAL. cerrar el espacio.

Como cierre se realiza un rito final que fortalezca el acuerdo familiar o el sentimiento predominante. Este rito final puede ser un abrazo, la expresión del sentir de cada uno de los integrantes o hacer una actividad juntos. Este rito ayuda a cerrar el tema y celebrar los frutos recibidos.





TEMA 1. APRENDER A IDENTIFICAR Y COMPARTIR NUESTROS SENTIMIENTOS EN FAMILIA.

Objetivo: Conversar como familia de los sentimientos que surgen ante la pandemia de COVID-19.

Contexto: La contingencia cambió nuestros planes, dejamos de hacer actividades que teníamos programadas, y también cambió nuestras relaciones, dejamos de frecuentar amigos y hablarnos con una distancia a la que no estamos acostumbrados. Esto genera muchos sentimientos e ideas que es necesario considerar como un punto de partida para este itinerario.

Preparación: Vamos a utilizar una veladora y un mantel o tela. El mantel o tela se coloca en el centro del círculo, puede colocarse sobre una mesa pequeña o en el suelo. Se pone sobre el mantel la veladora encendida. Se les pide a los integrantes de la familia que busquen cada uno un símbolo que represente a la familia y lo tengan en sus manos.

- 1 Introducción:** Quien coordina este espacio da la bienvenida a los participantes, presenta el itinerario que vamos a realizar, el objetivo de la tema y el tiempo que va a durar el círculo, que es alrededor de una hora, según el número de integrantes.
- 2 Reglas de comunicación:** se revisan las reglas propuestas en este itinerario, se pueden agregar otras o quitar alguna. Es importante que la familia se apropie de las reglas de comunicación. En esta tema se definirán las reglas para estos diez temas y se colocan en una hoja de tal modo que sea visible para todos.
- 3 Rito inicial:** Se hace una oración inicial, a modo de disposición. Esta oración dura de dos a tres minutos y se realizará según la creatividad y cultura de la familia; puede usarse una canción, un texto bíblico o un poema. Al terminar la

oración, se pide a cada integrante de la familia que explique el símbolo que eligió y después lo coloque sobre el mantel. Este compartir es breve.

4 **Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio va a tomar en sus manos la veladora, y plantea la pregunta a compartir, que es la siguiente: ¿Cómo nos sentimos en esta contingencia? Primero la contesta el moderador, y después pasa la veladora a su izquierda para que vayan contestando cada integrante.

Al llegar nuevamente la veladora en sus manos, hace la siguiente y última pregunta: ¿Cómo nos gustaría seguir viviendo esta cuarentena como familia? Ya que todos la respondieron, retoma lo dicho y hace un breve resumen de lo mencionado.

Si algún integrante de la familia, al responder alguna de las preguntas, llora o muestra signo de ello, todos acompañan y muestran su comprensión de lo que siente o piensa, recomendamos dejar que siga llorando sin detener el llanto, recuerda que llorar libera; si la familia entra en la misma sintonía es bueno, esto puede ayudar a unir a la familia. Para continuar el círculo, es posible hacer tres respiraciones profundas y continuar con el uso de la palabra.

5 **Síntesis:** En este momento, cada uno comparte cómo se siente y el secretario comparte tres aprendizajes de la experiencia vivida en el círculo.

6 **Rito final:** Vamos a construir un altar que represente cómo queremos vivir esta cuaresma, se trata de tener un símbolo en casa que represente estos sueños de la familia.

Se pueden colocar los mismos símbolos puestos por cada uno de ellos o buscar nuevos símbolos, colocar una foto de la familia o, si se trata de una familia religiosa, colocar alguna imagen significativa. El altar lo construyen entre todos en el mismo espacio donde llevarán a cabo los círculos familiares. Se termina con una oración final delante de este altar.



TEMA 2. LA IDENTIDAD SE FORTALECE EN FAMILIA.

Objetivo: recuperar historias familiares para fortalecer la identidad.

Contexto: Así como cada árbol es distinto, en tamaño, color de hojas, forma de sus ramas y frutos que dan. De esta manera nuestra familia también es única, no hay otra igual. Si buscamos compararla con otras dejaremos de ver las cosas positivas de la nuestra y comenzaremos a ver sólo lo negativo.

Por esta razón, en este tiempo, es importante recuperar los elementos que le dan identidad a nuestra familia, como es la historia de los papás, la llegada de cada hijo e hija, los lugares donde se ha vivido y lo que actualmente les hace sentir unidos como familia. Esto ayudará a darse cuenta de los valores más importantes que tenemos en la familia y que a veces corremos el riesgo de ponerlos en el rincón más alejado de la casa. Por esta razón, en familia, dibujaremos un árbol familiar que represente lo que les da identidad.

Preparación: Para esta tema vamos a utilizar una cartulina y marcadores para elaborar el árbol de la familia. También utilizaremos el mantel y la veladora en el centro del grupo.

1 Introducción: La familia se sienta en círculo donde todos se vean y se sientan cómodos. Quien coordina presenta este círculo familiar, señalando el objetivo, y recuerda lo importante de contar historias familiares para echar raíces.

2 Reglas de comunicación: se recuerdan las reglas y se revisa si es necesario agregar alguna otra más.

- 3 Rito inicial:** Vamos a colocar la foto de los abuelos o bisabuelos en el altar, junto a la vela, se hace una oración inicial recordando los valores familiares que ellos nos heredaron.
- 4 Pregunta:** Ahora, quien modera este espacio, hace la siguiente pregunta: ¿qué historia significativa de la familia quisiera compartir? Algo que marcó mi corazón y puso valores en mi vida. Según el número de personas, se sugiere el tiempo que se tiene para compartir. Quien modera, toma la vela y comparte primero su historia, así sigue el compartir a su izquierda. Al volver la veladora en sus manos, agradece la confianza y enumera los valores que se mencionaron en estas historias.
- 5 Síntesis:** A manera de síntesis, el secretario mencionan los valores de esta familia que se han mencionado en este compartir.
- 6 Rito final:** Vamos a elaborar el árbol de la familia, para lo cual ponemos una cartulina y unos marcadores en el piso o una mesa, donde primero dibujamos un árbol y en sus raíces escribimos esos valores, en el tronco ponemos los abuelos o bisabuelos, y en las ramas a los hijos, y en las hojas cada uno de los nietos o las nietas. Se termina con una oración final, a manera de cierre de la actividad. Este árbol lo vamos a colocar en un lugar simbólico de la casa.





TEMA 3. EXPRESAR EL AFECTO PARA RECREAR LOS VÍNCULOS.

Objetivo: identificar las cualidades de cada uno de los integrantes de la familia.

Contexto: En nuestro tiempo, expresar las muestras de afecto se han dejado en segundo término, a veces por las prisas del trabajo y otras porque no lo vemos necesario. Como padres de familia creemos que los hijos saben que los amamos porque les damos dinero o les compramos cosas, y como hijos pensamos que nuestros padres saben que los amamos porque les ayudamos a lavar trastes o como pareja pienso que mi cónyuge sabe que lo quiero porque le doy el gasto semanal o le hago de comer. Pero todo lo anterior puede caer en la rutina y realizarlo sin sentido, es necesario refrescar periódicamente el oxígeno del afecto en la familia. En este tiempo de aislamiento social es una oportunidad para hacerlo.

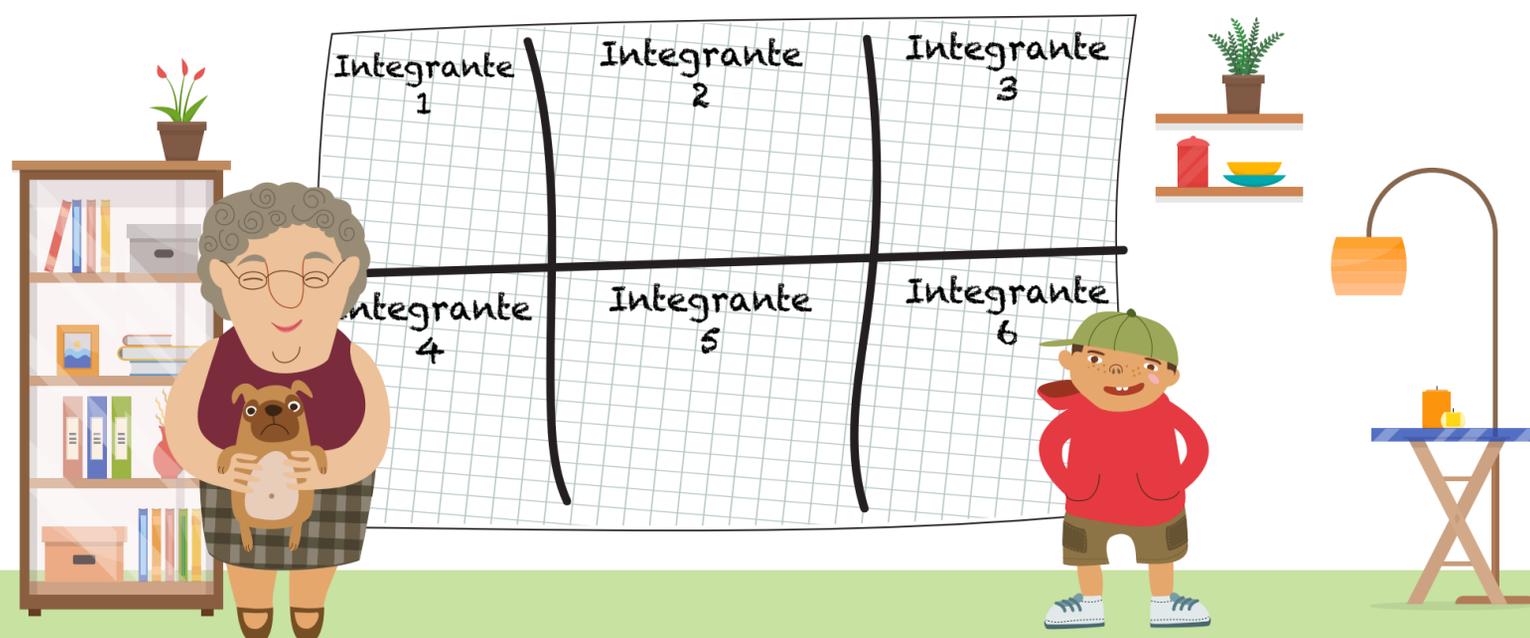
Preparación: Para este tema vamos a expresar las cualidades de los integrantes de mi familia para compartirlos en el círculo, por eso se pondrán en el centro del círculo: un mantel, una veladora y una foto de la familia. Este día se puede preparar una comida especial para celebrar las cualidades de sus integrantes.

1 Introducción: Este círculo es para agradecer las cualidades que veo en los integrantes de la familia, se trata de expresar el afecto a través del elogio a cada integrante de la familia, con la intención de conocerse y quererse más.

2 Reglas de comunicación: Si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.

- 3 Rito inicial:** Después de poner el mantel en el centro y encender la veladora, se les dice a los integrantes del círculo que el corazón de la familia son sus relaciones, por eso vamos a colocar un objeto personal y formar con ellos un corazón, el cual ponemos en el centro del grupo. Al terminar, se hace una oración para disponer al compartir del grupo.
- 4 Pregunta:** En esta ocasión, la pregunta que vamos a compartir es la siguiente: ¿qué cualidades veo en cada integrante de mi familia? El moderador del círculo toma la veladora y empieza a compartir las cualidades que ve en la persona de su derecha, después a la siguiente persona, así lo hace hasta llegar a quien tiene a su izquierda. Entonces pasa la veladora a la persona que tiene a su izquierda y hace lo mismo. Ya que terminaron de pasar todos, quien modera el círculo hace un cierre, recuperando las cualidades que tiene esta familia.
- 5 Síntesis:** Se expresan, a manera de síntesis, las principales claridades o aprendizajes del día de hoy sobre la familia. Podemos decir, se trata de comunicar los tres aprendizajes del día de hoy y lo hace sólo el encargado de la síntesis.
- 6 Rito final:** Como rito final, cada uno hace un agradecimiento a la familia. Empieza el moderador del círculo y pasa la vela. Se termina con una oración final.

Aquí coloca las cualidades de cada integrante de tu familia (agrega todos los que necesites):





TEMA 4. TAREAS EN EQUILIBRIO PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA

Objetivo: Revisar la organización de las tareas en casa para una mejor convivencia en la cuarentena.

Contexto: La familia es como un equipo de fútbol, donde cada uno tiene una función y necesitan estar organizados para que funcionen bien. En este tiempo de contingencia es importante saber que le toca a cada integrante de la familia realizar en casa, para lograr una mejor convivencia en un ambiente de colaboración y cuidado mutuo.

Preparación: Para este tema vamos a utilizar una hoja de papel y un lapicero para cada integrante de la familia, además del mantel y la veladora para animar el compartir.

1

Introducción: Este círculo es para organizarnos mejor en las tareas de la casa, se trata de revisar cómo nos hemos organizado hasta ahora y definir cómo queremos organizarnos hacia adelante, con el fin de tener mejores condiciones para la convivencia al interior de la casa, no sólo durante el aislamiento, sino para después de este. Muchas veces, la desorganización interna genera tensiones, y por eso es necesario cuidar el buen funcionamiento del hogar.

2

Reglas de comunicación: Si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.

3

Rito inicial: Se coloca el mantel, la veladora en el centro, se hace una oración inicial, y se le pide a cada integrante que diga, en una frase, cuál ha sido el principal aprendizaje de los temas anteriores. El moderador toma la veladora e inicia este compartir. Esto lo hacemos como rito inicial.

4

Pregunta: Ahora, a cada integrante se le entrega una hoja, la dividen en dos partes y en la primera van a anotar lo que se necesita para que funcione esta

casa y en la segunda parte las actividades de recreación o celebración que podrían realizar estos días. Al terminar, el moderador comparte su hoja, pone su hoja en el centro y pasa la veladora a la persona que tiene a su izquierda.

Al terminar, la primera ronda de preguntas, va a realizar la segunda pregunta, ¿cómo nos organizamos para atender las necesidades para que funcione la casa y cuidar la convivencia familiar? Esta pregunta se puede responder espontáneamente hasta llegar a los acuerdos necesario para mejorar la organización de la familia para este tiempo de contingencia.

- 5 Síntesis:** se presentan los tres aprendizajes del día de hoy. Se propone tener un día de reacomodo y limpieza de casa, con el fin de preparar exteriormente los espacios para la nueva etapa que la familia quiere vivir.
- 6 Rito final:** Como rito final van a escoger, dentro de los objetos de su casa, aquel que represente la nueva organización de la familia, lo ponen en el centro del grupo, explican porqué ese objeto, y se termina con una oración final.



→) | (← TEMA 5. LA RESILIENCIA FAMILIAR, UNA MIRADA CON ESPERANZA A LAS DIFICULTADES.

Objetivo: Identificar los aprendizajes de las experiencias dolorosas que han vivido como familia.

Contexto: A veces vivimos idealizando una familia “perfecta” y vemos los acontecimientos dolorosos como castigos, esta visión nos hace encerrarnos en el enojo, el miedo, el egoísmo o la violencia, se nos pasa el tiempo y olvidamos el sentido del amor y la bondad en la familia. Muchas veces sentimos culpa por las dificultades que pasamos en familia y eso no nos deja caminar y mirarnos a los ojos con libertad. En este tema vamos a hablar de una palabra que se llama resiliencia, que es una capacidad humana para hacer frente a las adversidades. Se trata de descubrir los aprendizajes que han dejado las experiencias dolorosas en tu familia y cómo en familia intentaron salir adelante, quizá no de la manera mas adecuada, pero si con toda la buena intención.

Preparación: Para este tema se va a necesitar una piedra que vendrá a representar los problemas vividos como familia, un mantel y una veladora. Si la principal dificultad tiene que ver con la pérdida de un ser querido, en el momento que lo vean más adecuado se puede colocar la foto de la persona en el centro del grupo.

1 Introducción: Este círculo familiar es sobre la resiliencia familiar; es decir, la capacidad de enfrentar dificultades al interior de la familia, aprender de ellos y convertirlos en fortalezas. Este día vamos a recuperar las experiencias difíciles de la familia, compartir cómo salimos adelante y los aprendizajes que obtuvimos.

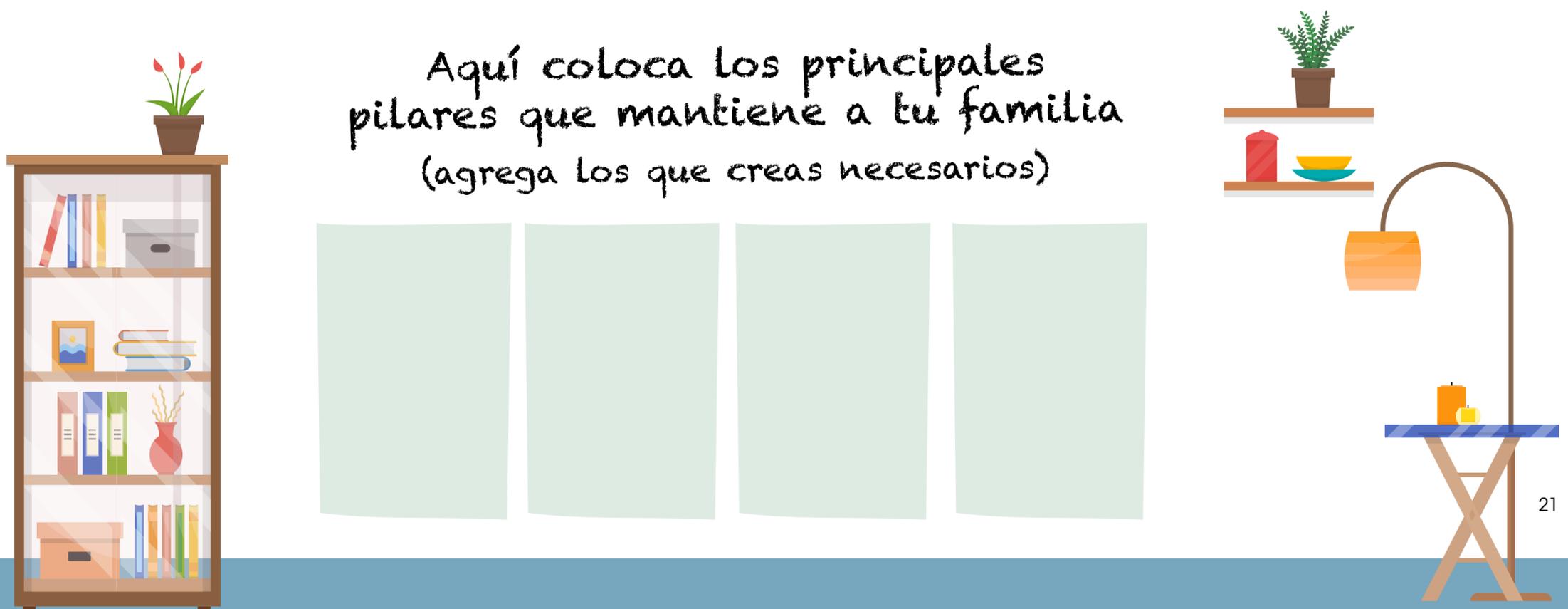
2 Reglas de comunicación: Si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.

3 Rito inicial: Ponemos en el centro el mantel, la veladora, y colocamos una piedra. Les decimos que esta piedra representa los problemas que han vivido como familia o situaciones difíciles que han atravesado, como puede ser la muerte de un ser querido, una crisis económica, un problema de pareja, etc. Se les invita a pensar lo que representa esta piedra para nuestra familia.

4 Pregunta: Ahora, el moderador, toma la piedra en sus manos, y les pide que cada uno piense en un problema, cómo lo enfrentó y qué aprendió de ese problema. El moderador empieza el compartir, al terminar, pasa la piedra a su izquierda. Al final, cuando ya todos expresaron su palabra, el moderador menciona, a manera de síntesis, cómo la familia a enfrentado sus problemas y todo lo que ha aprendido de ellos.

5 Síntesis: Se recuperan los tres principales aprendizajes en este tema.

6 Rito final: Ahora vamos a poner la piedra en el centro, pero ya no significan las dificultades, ahora representan los cimientos de esta familia. Se les invita a cerrar los ojos e imaginar la familia construida sobre nuevos cimientos, cómo es esa familia. Y se les invita a compartir, en una palabra, el valor que representa este cimiento. Al terminar, se hace una oración para concluir el proceso.





TEMA 6. RENOVACIÓN DE LA CONFIANZA.

Objetivo: tener un espacio para agradecer y pedirse perdón como familia.

Contexto: Como familia es importante aprender a renovar la confianza, necesitamos tener espacios constantemente para limpiar el corazón, expresar los sentimientos, pedir disculpas y fortalecer compromisos. Guardarnos los sentimientos negativos, pensando en que solos se van a resolver, termina generando rencores que tarde o temprano van a salir en mis relaciones. De igual manera, guardar los sentimientos positivos, como es el agradecimiento, el cariño o pedir perdón, también daña las relaciones, pues la no expresarlos es como si no existieran y el resto de los integrantes no los consideran.

Preparación: Se pone un pequeño altar en el centro del círculo, poniendo símbolos especiales para una experiencia de reconciliación. Se utiliza un mantel, una veladora y algún símbolo religioso que anime el compartir.

- 1 Introducción:** Este círculo es para renovar la confianza familiar, se trata de expresarnos el agradecimiento y ofrecer una disculpa, si fuera necesario. Cada uno hablará hasta donde lo crea necesario.
- 2 Reglas de comunicación:** Si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.
- 3 Rito inicial:** Se prende la veladora, diciendo que hoy este fuego viene a representar los valores de la familia que han venido fortaleciendo estos días, esos valores son una luz en este camino a casa.
- 4 Pregunta:** Ahora se les pide que expresen su agradecimiento a la familia, lo cual lo harán mirando a la persona de su derecha; que expresen unas disculpas, a quien lo crean necesario, y que expresen la invitación que experimentan en este círculo.

Se sigue el siguiente orden:

¿Qué agradezco a mi familia?

Cada integrante expresa un agradecimiento a cada persona del círculo, lo hace de derecha a izquierda. La palabra va de izquierda a derecha.

¿De qué pido disculpas?

Cada integrante expresa una disculpa a quien lo crea conveniente, lo hace de derecha a izquierda.

¿A qué me siento invitado?

Cada integrante expresa a qué se siente invitado después de escucharse y escuchar a otros.

5 Síntesis: se recuperan tres aprendizajes o claridades del día de hoy. Sólo la persona que tiene este rol lo comparte.

6 Rito final: Se realiza una oración final, que puede ser hecha por cada uno de los integrantes, hablando de lo que hoy agradece a Dios, y al final cada uno hará un gesto de agradecimiento a cada integrante de la familia.





TEMA 7. EXAMEN DE CONCIENCIA EN FAMILIA.

Objetivo: Aprender a realizar el examen de conciencia como familia.

Contexto: Este círculo es para tomar conciencia de cómo estamos y si es necesario hacer un proceso de reparación del daño, emprenderlo como personas y como familia. Ayuda a no dejar para después asuntos que podemos resolver hoy. Se trata de un momento de intimidad familiar que permite fortalecer los vínculos de confianza y cuidado. Hacerlo periódicamente hace limpiar el corazón de la familia constantemente.

Preparación: Vamos a necesitar un mantel y una veladora en el centro.

1 Introducción: Este círculo es para tomar conciencia de cómo está mi corazón y cómo está el corazón de la familia. Es una forma sencilla de expresar el agradecimiento y reconocer fallas que es necesario atender para volver a la armonía. El examen de conciencia nos hace volver al corazón en familia.

2 Reglas de comunicación: si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.

3 Rito inicial: Como rito inicial se hace una oración que permita disponer a la familia para este momento de intimidad familiar.

4 Pregunta: Son cuatro pasos para el examen de conciencia familiar, siguiendo la siguiente frecuencia.

a) Primero se dispone a las personas a descubrir a Dios en lo vivido. Se les dan dos minutos de silencio para que cada uno piense en qué momento del día sintió la presencia de Dios, la fuerza del amor o del cuidado.

b) Ahora, cada uno responde esta pregunta, ¿qué agradezco de lo vivido en este día?

TEMA 8. LA MISIÓN EN FAMILIA

Objetivo: Identificar la misión que tenemos como familia en medio de un mundo herido.

Contexto: Hay algo importante que no podemos olvidar y es que, aunque ahora pasamos mucho tiempo en familia, a nuestro alrededor también hay otra gran familia que es la humanidad y la tierra, nuestra casa común. Por ahora nos recomiendan una sana distancia, pero eso pasará. Estamos en un momento crucial para pensar cómo queremos relacionarnos con nuestros vecinos, con la naturaleza, con la Vida misma.

En este tema podemos pensar las maneras de colaborar para mejorar la convivencia en nuestro barrio y planear que actividades podemos hacer como familia para ayudar a otras personas en situación de vulnerabilidad, platiquemos sobre quienes son las personas de nuestra comunidad que pueden necesitar de nuestra colaboración.

Preparación: Se necesitan fotos o imágenes de la realidad de nuestro mundo, de otras familias, de los jóvenes y de la creación. Además de una veladora para usarse como la palabra.

1 Introducción: Este círculo es para identificar nuestra misión como familia, lo que hemos alcanzado en este proceso es para compartir con otros.

2 Reglas de comunicación: Si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.

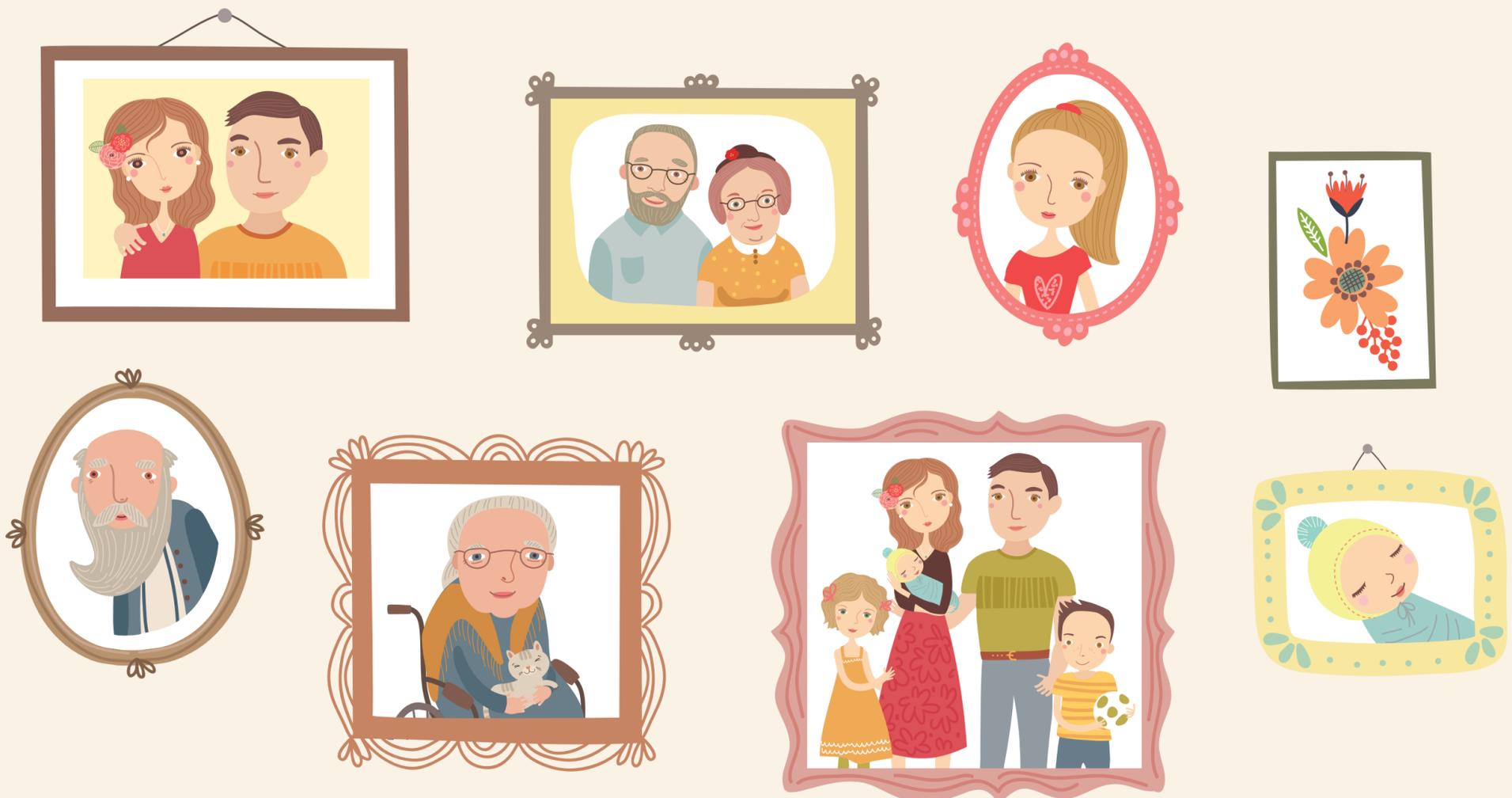
3 Rito inicial: Se hace una oración inicial, para disponer a la familia. Se colocan las imágenes de la realidad de nuestro mundo y nuestra tierra, se les pide que observen las fotos y, después de un minuto, se les pide que tomen una foto, la que más haya llamado la atención.

4 Pregunta: Cada uno comparte la foto, respondiendo dos preguntas al mismo tiempo, ¿por qué me llamó la atención esta foto? ¿qué me dice de la misión que hoy tenemos como familia? El moderador toma la veladora y empieza el compartir, así continúa la persona de lado izquierdo.

Al final, el moderador pregunta, entonces, ¿cuál es nuestra misión como familia? Esta pregunta, puede ser respondida circularmente o espontáneamente. El moderador construye una frase que represente la misión de su familia.

5 Síntesis: Se presentan los tres aprendizajes de este día.

6 Rito final: Se busca un símbolo que represente la misión de esta familia y se coloca encima de las fotos o imágenes. Se hace una oración final y un gesto de agradecimiento. El símbolo se puede colocar en el altar que nos acompaña en este itinerario.





TEMA 9. EL PROYECTO DE VIDA FAMILIAR.

Objetivo: Elaborar un proyecto de vida familiar para cuidar lo regalado estos días en su cotidianidad.

Contexto: El proyecto de vida familiar tiene que ver con clarificar los valores de la familia, las actitudes a cuidar e identificar aquello que es necesario bloquear para no caer en el desánimo. Tener un proyecto así permite orientar la vida familiar, tener un mismo objetivo y un mismo horizonte, y hace sentirse más unidos.

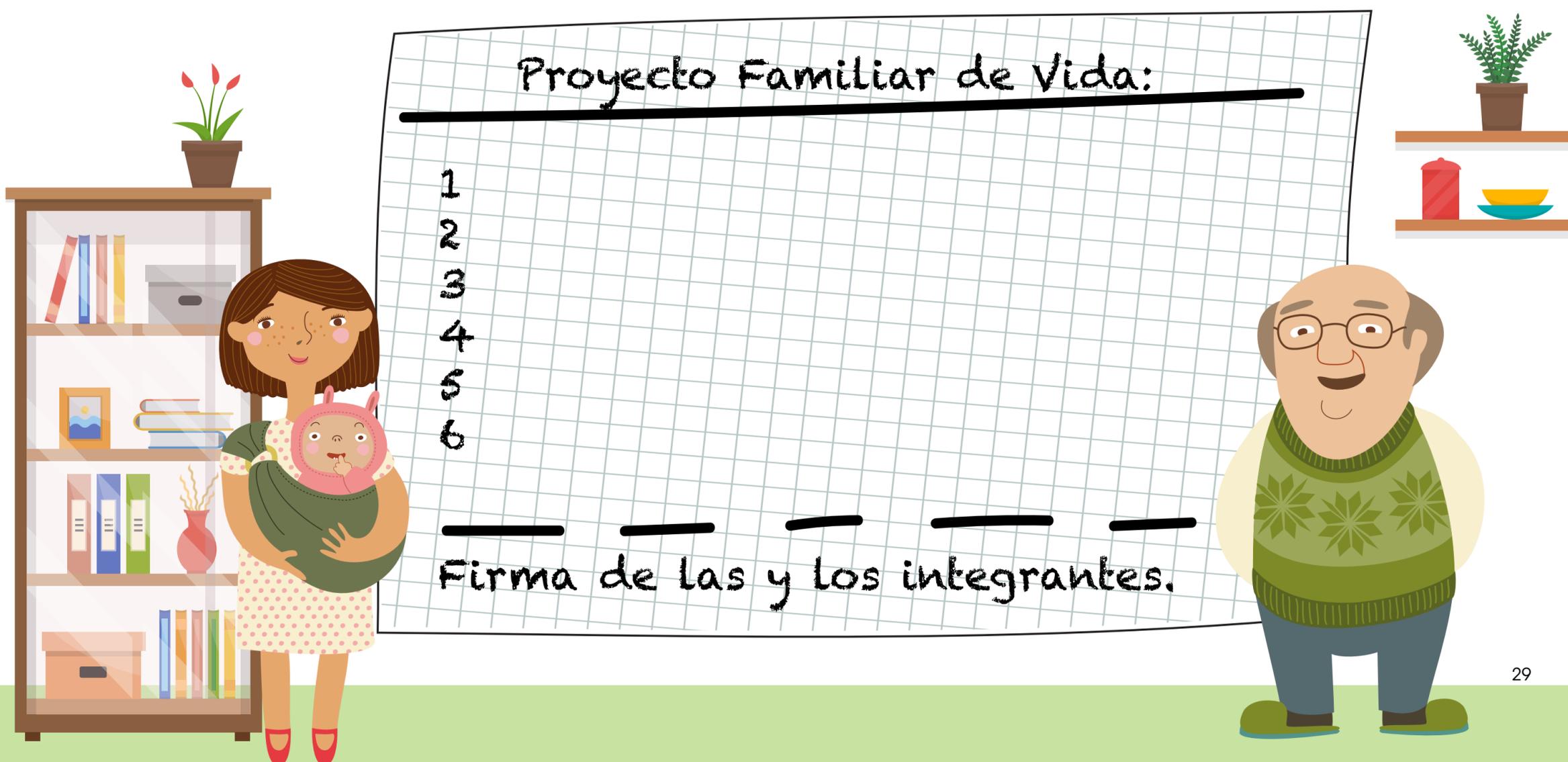
Preparación: Se necesita una hoja y un lápiz para escribir el proyecto de vida familiar, así como una veladora para dar la palabra a cada uno. Será un único proyecto hecho entre todos los integrantes de la familia.

- 1 Introducción:** Este círculo viene a cerrar un proceso de reflexión familiar, hemos vividos reflexiones muy profundas, nos sentimos preparados para construir un proyecto común que oriente nuestras pláticas, acciones y decisiones en familia.
- 2 Reglas de comunicación:** si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.
- 3 Rito inicial:** Se hace una oración para disponerse a este momento. Ahora, cada uno piense en una palabra que represente la experiencia vivida en este proceso de reflexión camino a casa, y se les invita a expresarlo.
- 4 Pregunta:** Ahora vamos a elaborar nuestro Proyecto de Vida. Primero vamos a definir cuáles son los tres valores que queremos distinguan a esta familia. Cada uno menciona tres valores, y al final se hace una síntesis de los tres valores más mencionados. De cada valor, se les pregunta, ahora,

¿cómo vivir en estos días este valor? De este compartir, se concluyen las tres actitudes a fomentar, y se les preguntan si están de acuerdo. Al final se les pregunta, ahora, ¿cómo prevenir el desánimo en la familia? ¿Cómo prevenir la desunión? Y cada uno comparte, hasta llegar a un consenso.

5 Síntesis: El secretario anota los tres principales valores, las tres principales actitudes y una manera de prevenir el desánimo o la desunión familiar, esto lo escribe en una hoja para que sea firmada en el rito final.

6 Rito final: Como rito final, cada uno pasa a firmar el Proyecto de Vida familiar. Es importante que lo que ahí se escribe sean cosas realizables.



TEMA 10. CELEBRACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS.

Objetivo: Agradecer los aprendizajes recibidos como familia en este itinerario.

Contexto: La convivencia se construye con la conversación, la deliberación y la celebración, por eso vamos a tener un momento de celebración para fortalecer la identidad, el vínculo y el acuerdo familiar. La celebración familiar es fundamental para renovar la confianza y disponer a la sanación familiar.

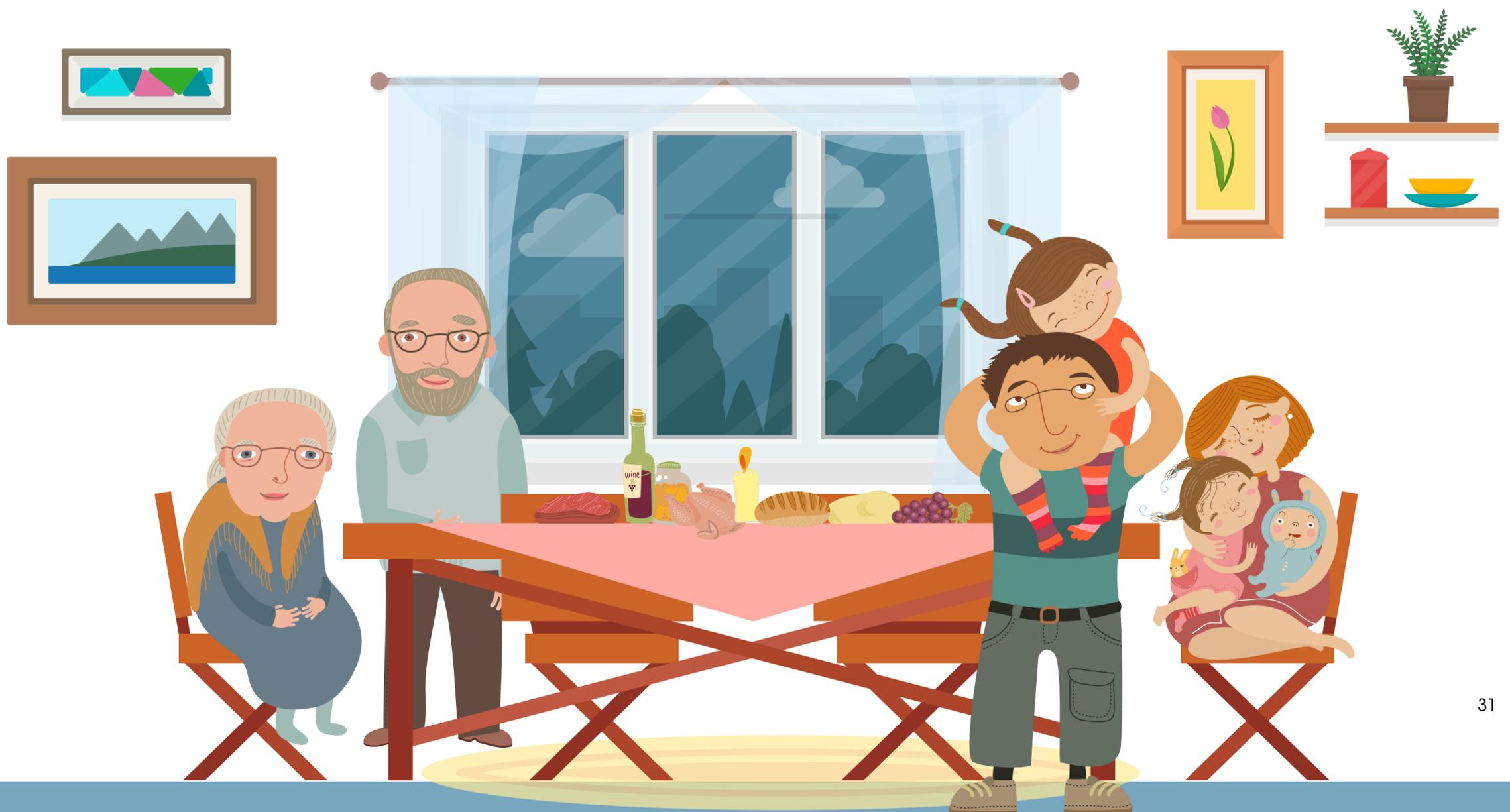
Preparación: Para este día vamos a preparar una cena especial, la familia se sienta alrededor de la mesa y como palabra se usará una flor. Se llevará a cabo primero el compartir los aprendizajes de este itinerario y después se procederá a la cena.

- 1 Introducción:** Este círculo es para celebrar los aprendizajes recibidos durante este itinerario, han sido días de conversar con el corazón y dejarnos interpelar por el Dios que nos cuida. Ahora, estamos preparados para renovar nuestra confianza y así seguir creciendo como familia.
- 2 Reglas de comunicación:** si se ve necesario se recuerdan las reglas de comunicación.
- 3 Rito inicial:** Se hace una oración para disponerse a este momento, se puede hacer uso de una canción o un texto bíblico, según la cultura de la familia.
- 4 Pregunta:** Cada integrante va a compartir los tres principales aprendizajes de este proceso, serán obtenidos de sus libretas, si llevaron un diario de los

aprendizajes y sino se les entrega una hoja para que escriban sus aprendizajes. Si se usan hojas en el momento, se da un tiempo para anotar sus aprendizajes y después se comparten. Por tanto, la pregunta es: ¿cuáles son los tres aprendizajes que tengo de este “camino a casa”? El moderador hace un primer cierre, agradeciendo la confianza de los integrantes de la familia.

5 Síntesis: El secretario en esta ocasión escribe y comparte los tres principales aprendizajes de este momento.

6 Rito final: Como rito final se come juntos en familia en tónica de celebración, ambientando la mesa con velas o el comedor con letreros. Este es un buen momento para expresar el agradecimiento de este regreso a casa.



CONCLUSIONES

Esta contingencia muestra que el lugar que tenemos para cuidarnos es la familia sanguínea o electiva. La realidad nos hace volver a casa para re encontrarnos con los seres queridos y valorar la impotencia del encuentro para recuperar el corazón.

Estamos re descubriendo la importancia de la familia en esta sociedad. Este itinerario muestra lo importante de darnos el tiempo para conversar, deliberar y celebrar, eso nos conduce a la armonía personal. Es la relación fraterna con los otros lo que permite la estabilidad emocional del individuo.

Finalmente, hoy confirmamos que la familia es el espacio donde se aprende a cuidar desde la propia experiencia de sentirse cuidado. Somos hechos para el cuidado y esto lo aprendemos desde la familia. Ahí está la escuela que hoy necesita nuestra humanidad para un progreso integral.



DUDAS O ASESORÍAS

Si necesitas asesoría para promover los Círculos Familiares con otras familias de tu calle o tu comunidad puedes ingresar a la página www.ciasporlapaz.com o escribir un email a la dirección redesvecinales@ciasporlapaz.org.

Como **Centro de Investigación y Acción Social “Jesuitas por la Paz”** ponemos nuestra experiencia en la reconstrucción del tejido social en México al servicio a tu servicio y el de toda la población e instituciones para salir juntos de esta emergencia.



¡ES EL MOMENTO DE TEJERNOS EN RED Y SER COMUNIDAD!

No olvides compartir con nosotros tu experiencia. Puedes escribirla en un párrafo y enviarla con algunas fotos para animar a otras personas, familias y comunidades a armar sus Redes Vecinales de Solidaridad.

Utiliza los siguientes Hashtags:

#RedesVecinalesdeSolidaridad
#SomosVecinosenRed
#RespuestaenRed
#EstamosenRed
#SolidaridadC19



JESUITAS
POR LA PAZ



JESUITAS
POR LA PAZ

