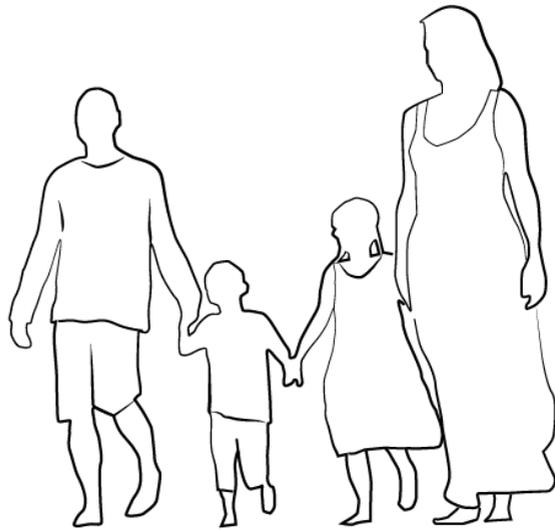


# **“En marcha hacia el Día de la Familia”**



*Cuatro semanas para preparar la  
celebración del Día de la Familia*

Queridas familias:

*Tenéis en vuestras manos un instrumento que nos motiva a preparar juntos el Día de la Familia, sobre todo de cara a las semanas venideras con la llegada del Adviento.*

*La Celebración de hoy nos da la oportunidad de reflexionar lo que somos como familia, la riqueza que tenemos y hacia dónde podemos ir colaborando desde nuestra unidad.*

*Queremos recordaros que la Fiesta Litúrgica de la Sagrada Familia se celebra el 30 de Diciembre y que cada uno le dará sentido en su parroquia, llevando a su comunidad parroquial el mensaje que hoy vamos a vivir aquí.*

*Un afectuoso saludo,*

Arturo Ros  
Obispo Auxiliar

Carlos y Chelo Marroquín Sanz  
Delegados Diocesanos de Pastoral Familiar



# Amor que se manifiesta y crece.

2

“El amor de amistad unifica todos los aspectos de la vida matrimonial, y ayuda a los miembros de la familia a seguir adelante en todas las etapas. Por eso, los gestos que expresan ese amor deben ser constantemente cultivados, sin mezquindad, llenos de palabras generosas.

En la familia «es necesario usar tres palabras. Quisiera repetirlo. Tres palabras: permiso, gracias, perdón. ¡Tres palabras clave!»

«Cuando en una familia no se es entrometido y se pide “permiso”, cuando en una familia no se es egoísta y se aprende a decir “gracias”, y cuando en una familia uno se da cuenta que hizo algo malo y sabe pedir “perdón”, en esa familia hay paz y hay alegría»

No seamos mezquinos en el uso de estas palabras, seamos generosos para repetir las día a día, porque «algunos silencios pesan, a veces incluso en la familia, entre marido y mujer, entre padres e hijos, entre hermanos»

En cambio, las palabras adecuadas, dichas en el momento justo, protegen y alimentan el amor día tras día.”



Punto 133.

*Amoris Laetitia.*

# Permiso

## Definición:

Esta palabra nos habla del respeto al otro. Tenemos que acercarnos a los demás como a ese lugar sagrado en que debemos descalzarnos para entrar en él. En ocasiones nos metemos en la vida y en las acciones de los otros arrasando, sin miramientos, sin pudor. Esto produce dolor, humillación, sobresalto.

El Papa nos dice en AL.92, que ser respetuoso con los demás, pedir permiso, es ser paciente: “El amor – el permiso – tiene siempre un sentido de profunda compasión que lleva a aceptar al otro como parte de este mundo, también cuando actúa de un modo diferente a lo que yo desearía”.

Cada día, entrar en la vida del otro, incluso cuando forma parte de nuestra vida, pide la delicadeza de una actitud no invasora, que renueve la confianza y el respeto. El amor, cuando es más íntimo y profundo, tanto más exige el respeto de la libertad y capacidad de esperar que el otro abra la puerta de su corazón.



## Oración

Te pedimos Señor que nos des la delicadeza necesaria para respetar la individualidad del otro y saber acogerle y atenderle con cariño, así como saber entrar descalzo en su corazón con palabras y gestos cercanos y amorosos.



**¿Qué podríamos hacer para vivir esta semana el “permiso”?**

- ser más atento con mi esposo/a,
- tener en cuenta los gustos de mis hijos/as,
- acompañar una tarde a mis abuelos,
- ser atento en casa, ser cariñoso/a con mi papá o mi mamá...

*Nuestro compromiso esta semana para vivir el "permiso" va a ser:*

---

---

---

---

---

---

---

# Gracias

## Definición:

Ser agradecidos va más allá de decir un simple “gracias”. Muchas veces pronunciamos esta palabra a modo de coletilla, sin pensarla, sin sentirla. Dar las gracias es salir de uno mismo por un momento y reconocer todo aquello que se nos ha dado. Dar las gracias es devolver un poco de la entrega, el cariño y el amor recibidos. Dar las gracias significa reconocer la generosidad del otro. De corazón, sin límites, sin miedo a que nuestros gestos y palabras puedan parecer una gratitud sobrante. Ya por el siglo XVI, el ensayista francés Jean de la Bruyère reconocía: “Sólo un exceso es recomendable en el mundo: el exceso de gratitud”.

5

¡Y qué mejor lugar para ser agradecido que la familia! Hay tantas razones por las que debemos dar las gracias y no lo hacemos... por pereza, por soberbia, o simplemente porque “se sobreentiende”, lo damos por hecho. Es momento de parar, reflexionar, valorar y agradecer todo lo recibido de Dios y, en especial, aquello que nos llega de Él a través de nuestra familia.



· oración · oración · oración ·

Señor, hoy te pedimos que nos hagas más conscientes de todos los dones y bienes recibidos, comenzando por nuestra familia. ¡Hay tanto por lo que dar las gracias! En la familia, recibimos el regalo más importante de la mano de Dios, ¡la vida! De la familia obtenemos lo más básico: alimentación, educación, cuidados... Pero, sobre todo, lo más importante: respeto, cariño... AMOR. Señor, hazme agradecido, capaz de devolver un pedacito del cariño que he recibido en mi familia, siendo capaz de regalar un “gracias” en el momento oportuno, para que el que lo reciba se sienta valioso, acogido y querido.

## ¿Qué podríamos hacer para vivir el dar las "gracias" esta semana?

- Pensar en algo muy concreto por lo que me siento agradecido/a con cada miembro de mi familia y darle personalmente las gracias por ello.
- Dedicar un tiempo de mi oración diaria para dar gracias a Dios por todos los bienes y dones recibidos.

*Nuestro compromiso esta semana para darnos las "gracias" va a ser:*

---

---

---

---

---

---

---

---



# Perdón

## Definición:

Es renunciar al enfado y a la indignación que nos causa quien nos ha ofendido.

El perdón es la llave de la libertad y la paz interior. Para pedir perdón se requiere humildad, para perdonar se requiere misericordia.

El perdón intenta sanar una herida abierta pero depende de nuestra libertad, caridad y misericordia. Pedir perdón es reconocer la falta y estar deseoso de restituir lo que se ha quitado: respeto, sinceridad, amor,...

El Papa nos dice; que el PERDÓN es una palabra difícil de decir pero muy necesaria. Cuando falta el perdón pequeñas grietas se ensanchan hasta transformarse en fosos profundos. Si no somos capaces de disculparnos, quiere decir que no somos capaces de perdonar. En la casa donde no se pide perdón comienza a faltar el aire, las aguas se vuelven estancadas. Muchas de las heridas en las familias comienzan con la pérdida de esta palabra preciosa “discúlpame”.

*Perdón Señor!  
Por nosotros que decimos y no hacemos.  
Que hablamos y no vivimos.  
Que pedimos y no damos.  
Que decimos serte fieles, y muchas veces te olvidamos.  
Que queremos servirte y se nos ha olvidado lo que es servir.  
Que queremos ser los primeros y nos olvidamos de los otros.  
Hoy, desde nuestra pequeñez, te pedimos perdón Señor.*

*Oración*

## ¿Qué podríamos hacer para vivir el "perdón" esta semana?

Compromiso diario de pedir perdón (explícitamente) a un miembro de la familia por alguna acción con la que le hayas podido ofender, molestar, irritar o ignorar.



8

*Nuestro compromiso esta semana para vivir el "perdón" va a ser:*

---

---

---

---

---

---



# Alegría



## Definición:

La alegría es probablemente la emoción más grata que puede experimentar el ser humano, porque no sólo impregna tus actos, palabras e incluso tu apariencia, sino que también genera bienestar a los que te rodean.

La alegría es ese sentimiento que te aligera la carga, te inyecta la energía necesaria para llevar a cabo el quehacer diario y te facilita cualquier obligación por pesada que sea.

La alegría puede venir provocada por factores externos a la persona o puede nacer desde lo más profundo de tu ser "motu proprio". Sin duda alguna, esta última es la más gratificante y genuina.

9

En su exhortación "Gaudete et exultate" (observad que gaudete significa alegraos) el Papa nos dice que la alegría sobrenatural: "Es una seguridad interior, una serenidad esperanzada que brinda una satisfacción espiritual incomprensible para los parámetros mundanos." Además el mismo Cristo nos dijo: " Estad alegres y contentos porque vuestra recompensa será grande en el cielo". Se puede decir más alto pero no más claro.

## Oración

"Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo", le dijo el ángel a María.

Que tengamos nosotros un ángel que cada día nos recuerde que la presencia del Señor ha de ser una fuente de verdadera alegría que brote de nuestro corazón.

"Cuando me siento contemplada por Dios, nace en mí su sonrisa", rezaba la Madre Teresa.

Que aprendamos a mirar a los demás con los ojos de Dios, para que de esa manera dibujemos sonrisas en los que nos rodean y hagamos de la alegría nuestra forma de vida.

## ¿Qué podríamos hacer para vivir la "alegría" esta semana?

- Levantarnos cada día con una sonrisa en la cara que contagie a los demás.
- Darle la vuelta a cualquier pequeño acontecimiento que pueda ensombrecer la alegría en casa. Por ejemplo, si tu hijo ha perdido el partido que ha jugado, hazle su postre favorito; si tu mujer ha tenido un mal día en el trabajo, piensa un plan que sepas que le gusta para el finde; si tu hermana ha suspendido un examen, déjale ese suéter tuyo que tanto le gusta...

10



*Nuestro compromiso esta semana para vivir la "alegría" va a ser:*

---

---

---

---

---

---

La Delegación Diocesana de Pastoral Familiar  
os desea  
un feliz Día de la Familia y  
una dichosa Navidad.



PASTORAL  
**fam**iliar  
VALENCIA