

## 9º PRINCIPIO - APOYADOR

Grupo de Apoyo - En la comunidad, las familias necesitan dar y recibir apoyo.

### 1ª SEMANA / Principio con enfoque YO

La peor decisión que podemos tomar ante un gran desafío es buscar aislarnos. Solitos, nos debilitamos, perdemos fuerzas, enfermamos. Debemos reconocer que necesitamos buscar ayuda, encontrar apoyo, fortalecernos. Reconocer que juntos somos infinitamente más fuertes. Caminar solos, a menudo, desanima y como consecuencia, lo dejamos por la mitad. Cuando establecemos asociaciones, aumentamos nuestros compromisos, inclusive con el otro, en cooperación al mismo tiempo que alentamos, incentivamos y animamos, también somos alentados, incentivados y animados y ese intercambio nos permite llegar más lejos, encontrar nuevos caminos.

#### **Puesta en común:**

- ¿He explorado el apoyo de mi grupo, siendo sincero en mis testimonios, reflexionando y aceptando las devoluciones recibidas?
- ¿Cómo me ha ayudado mi grupo a ser cada vez mejor? ¿Logro notar mi evolución?

#### **Espiritualidad:**

- Mensaje: "Hasta el último momento" (buscar en internet).

### 2ª SEMANA / Principio con enfoque YO y el OTRO

De todos los grupos a los que pertenecemos y participamos, no podemos ignorar aquel que tal vez sea el más importante de ellos: el grupo familiar. Y para construir una relación de apoyo entre los miembros de ese importante grupo es necesario crear, en nuestra casa, momentos de interacción, de compartir, de intercambios. Por lo tanto, podemos adoptar algunas actitudes simples, como por ejemplo, comer en familia, sentados a la mesa, con la televisión apagada y sin celulares al lado de los platos. Necesitamos a menudo, salir de las redes sociales y del mundo virtual, para vivir un poco de vida real. Necesitamos demostrar interés por el otro. Sin eso, vivimos aislados dentro de casa, donde cada uno vive en su rincón, a su modo. Familia que no interacciona, no es familia, sino un montón de gente.

#### **Puesta en común:**

- ¿Qué actitudes puedo tomar para acercar a los miembros de casa, haciendo de mi familia un verdadero grupo de apoyo?
- ¿Cómo está mi relación con cada miembro de mi casa? ¿Existe reciprocidad? ¿Estoy abierto a dar y a recibir apoyo? ¿Cómo puedo trabajar eso?

#### **Espiritualidad:**

- Mensaje: "¿Cercas o Puentes?" (buscar en internet).

### 3ª SEMANA / Principio con enfoque YO y la SOCIEDAD

Aislamiento no es una actitud que soluciona desafíos y nuestra comunidad tiene varios recursos que podemos explorar, empezando por nuestro grupo de apoyo del programa Amor-Exigente. Los grupos de apoyo no tienen soluciones mágicas, pero cuando aceptamos ayuda e intercambiamos experiencias, aumentamos nuestra capacidad para manejar un problema de alta complejidad, de manera asertiva y orientada. Los grupos de apoyo no hacen milagros, pero cuando nos movemos, apoyando y siendo apoyados, la divina providencia también se mueve, y el milagro ocurre. Abiertos a dar y recibir apoyo en comunidad, ayudamos a mejorar nuestro entorno, y consecuentemente, a nosotros mismos.

#### **Puesta en común:**

- ¿Cuáles recursos logro identificar en mi comunidad y que pueden servirme de apoyo?
- ¿Entre los varios grupos que participo en mi comunidad, cuáles de ellos me elevan, me engrandecen y cuáles me estorban? ¿Cuáles elecciones hacer?

#### **Espiritualidad:**

- Mensaje: “La Brasa Solitaria” (buscar en internet).

### 4ª SEMANA / Revisar nuestros principios ÉTICOS

**“Compartir en el Grupo Familiar situaciones incompatibles con su propuesta de vida”- CORAJE.** Para vivir este principio en la práctica diaria, primero, debemos agregar a la familia, pues no podemos compartir nada en una familia, cuyos miembros no se relacionan. Además necesitamos definir cuáles son nuestras propuesta de vida. Cuando tenemos claro cuáles son nuestras propuestas, se vuelve más fácil percibir problemas incompatibles con ellas y buscar su corrección con la mayor brevedad posible, sin caer en la ilusión de que las cosas cambien sin que nada hagamos. Una postura firme es fundamental para establecer los límites de lo aceptable en la relación familiar. Por lo tanto, actitudes son necesarias. De nada adelanta tener claro una propuesta, si nos callamos cuando vemos comportamientos incompatibles con ella.

#### **Puesta en común:**

- ¿Puedo enumerar algunas propuestas de vida que estoy dispuesto a transmitir a mi familia?
- ¿Cómo puedo actuar cuando veo cualquier problema incompatible con las propuestas establecidas?

#### **Espiritualidad:**

- Mensaje: “Los tres tamices” (buscar en internet).

