

*Junio, mes de la familia*  
**“Familia: tú vales,  
caminemos juntos”**

J U N I O 2 0 2 4



**Mensaje del Consejo  
Nacional de Familia y Vida**

**El valor individual,  
dentro del núcleo familiar**

**La Familia enfrenta  
desafíos juntos**

**Fortalecimiento de los lazos familiares:**  
Un Camino Sinodal hacia la Unidad y el Amor

**Comunicación abierta y efectiva  
en la familia**

# Mensaje del Consejo Nacional de Familia y Vida

**Este mes de junio, celebramos el don invaluable que es la familia.** Es un momento para reflexionar sobre el amor, el apoyo y la fortaleza que compartimos en nuestros hogares y comunidades de fe.

Bajo el lema "Familia: Tú Vales, Caminemos Juntos", recordamos que cada uno de ustedes es una pieza vital en el tejido de nuestras vidas y en el crecimiento de nuestra fe. Es en la unión y el compromiso mutuo donde encontramos la verdadera alegría y la plenitud.

En tiempos de alegría y en momentos de desafío, es cuando más necesitamos el apoyo y la compañía de nuestros seres queridos y de nuestra comunidad de fe, de ahí la necesidad de recordar siempre lo importante que es caminar juntos en este viaje de la vida familiar.

Este mes, como Consejo Nacional de Familia y Vida, los animamos a fortalecer esos lazos familiares, a dedicar tiempo de calidad juntos, a orar juntos y a compartir las alegrías y las cargas unos con otros. Que cada momento compartido sea una oportunidad para crecer en amor y en unidad.

Como agentes pastorales, les pedimos que sigan siendo faros de esperanza y guías amorosos para las familias que acompañan. Su labor es fundamental en el fortalecimiento de los lazos familiares y en la transmisión de los valores evangélicos de amor, compasión y perdón. Que este mes de la familia sea un tiempo de renovación y de gracias abundantes para todos nosotros. Que, en nuestras familias, encontremos el amor de Dios reflejado y que encontremos en Él la fuerza para caminar juntos en la alegría y en la adversidad.

¡Bendiciones, para todos!

¡Feliz  
Mes  
de la  
Familia!





## Comunicación

# abierta y efectiva en la familia

En el vasto tapiz de la existencia humana, la familia se levanta como el núcleo primordial, un santuario donde los corazones se entrelazan en amor y armonía. En estos tiempos tumultuosos, donde el torrente de la vida cotidiana amenaza con arrastrarnos lejos de nuestras raíces, es más esencial que nunca nutrir y fortalecer el vínculo sagrado que une a la familia, a considerar el poder transformador de la comunicación abierta y efectiva dentro del seno familiar.

La comunicación, tejida con hilos de escucha compasiva y expresión sincera, sirve como el pegamento que une los corazones y las mentes, como el canal por el cual fluyen las emociones, los sueños, los temores y las alegrías. Sin embargo, en nuestra era de distracciones digitales y agendas abrumadoras, la comunicación genuina a menudo se ve eclipsada por el ruido del mundo exterior.

El Papa Francisco, en su exhortación apostólica *Amoris Laetitia*, nos recuerda la importancia de la comunicación dentro de la familia. Nos insta a “dialogar es compartir el camino” y a “escuchar a la otra persona”. Estas palabras resonantes nos llaman a cultivar un espacio de diálogo auténtico, donde cada miembro de la familia se sienta valorado y comprendido.

La Biblia, nuestra guía eterna, también nos ofrece sabiduría sobre la comunicación en la familia. En Proverbios 15:1, se nos enseña: “La respuesta amable calma el enojo, pero la palabra hiriente excita la ira”. Estas palabras nos instan a elegir nuestras palabras con cuidado, reconociendo el poder que tienen para sanar o herir los corazones dentro de nuestro hogar.

En la realidad familiar actual, marcada por la prisa y la fragmentación, la comunicación a menudo se ve obstaculizada por barreras invisibles. Las presiones del trabajo, las preocupaciones financieras y las demandas de la vida moderna pueden erosionar gradualmente la conexión entre padres e hijos, esposos y esposas. Sin embargo, es en medio de estos desafíos donde la comunicación efectiva puede brillar como un faro de esperanza.

Para cultivar una comunicación abierta y efectiva en nuestra familia, primero y, ante todo, debemos comprometernos a escuchar con empatía y comprensión. Tomémonos el tiempo para apartar las distracciones y brindar a cada miembro de la familia nuestra atención plena.

*Abramos nuestros corazones a la vulnerabilidad,  
compartiendo nuestras alegrías y preocupaciones sin  
miedo al juicio.*

Además, es crucial practicar la comunicación no solo en momentos de alegría, sino también en tiempos de conflicto. Enfrentemos los desafíos juntos, recordando siempre que el amor y el perdón son los pilares sobre los cuales se construye la familia.

No olvidemos, pues que: la comunicación abierta y efectiva es el alma que anima el cuerpo de la familia. Al nutrir este preciado vínculo, fortalecemos los lazos que nos unen y nos preparamos para enfrentar los desafíos del mañana con valentía y unidad. Que nuestras palabras sean siempre un reflejo del amor divino que habita en nuestros corazones, guiándonos en el camino hacia la plenitud y la paz familiar.

---

## Reflexionemos

- 1. ¿Cómo podemos mejorar nuestra escucha activa dentro de la familia para fortalecer la comunicación?*
- 2. ¿Qué pasos podemos tomar para cultivar un ambiente de apertura y confianza donde todos se sientan libres para expresar sus pensamientos y sentimientos?*
- 3. ¿Cómo podemos aplicar las enseñanzas de la Biblia y las palabras del Papa Francisco sobre la comunicación en nuestra vida familiar diaria?*

# El valor individual dentro del núcleo familiar



El plan de Dios para la familia siempre ha sido perfecto, por ello desde el inicio de la humanidad, el Señor ha prestado especial atención a este hermoso proyecto que, nosotros estamos llamados a proteger.

El Santo Padre en su mensaje para la Jornada Mundial de la Familia en 2022 nos dice que: “La familia es la primera escuela donde se aprende a convivir en armonía y a ser solidarios.”

Para mantener esa armonía y solidaridad, la familia tiene el compromiso de reconocer el valor individual de sus integrantes, porque ella es la piedra angular sobre la cual se construyen relaciones sólidas y significativas que permiten a cada miembro aportar su propia singularidad, su esencia única que enriquece el conjunto.

El Papa Francisco nos dice que: “La familia es el lugar privilegiado donde se aprende a apreciar el valor y el significado de la vida humana.” (Mensaje para la Jornada Mundial de la Familia 2023)

En este contexto, sembrar y cultivar valores como el respeto humano y el amor a Dios es un ejercicio base para edificar la convivencia familiar. Cuando cada individuo dentro del hogar es tratado con respeto y consideración, se crea un espacio donde todos pueden crecer, desarrollarse en plenitud, la vida familiar adquiere propósito y trascendencia, convirtiéndose así en terreno fértil para que la alegría del amor se multiplique y permee en la sociedad.

Los cristianos estamos llamados a vivir coherentemente, por ello es imposible dejar de lado la convicción de que el amor a Dios no solo se manifiesta en prácticas religiosas, sino también en el cuidado y el servicio desinteresado hacia los demás, reflejando el amor divino en acciones concretas del día a día, porque en el día a día es donde la familia crece, moral y espiritualmente.



Es un proceso de educación y formación que se alimenta del ejemplo y la enseñanza, pero también de la experiencia compartida y el diálogo abierto. En última instancia, el valor individual dentro del núcleo familiar reside en el reconocimiento de la propia dignidad y la de los demás, así como en el compromiso compartido de crecer juntos en un espacio de encuentro y comunión donde se forjan los lazos más profundos y significativos, que perduran más allá de las circunstancias y desafíos que la vida pueda presentar.

---

## Reflexionemos

- 1. ¿Cómo contribuye el reconocimiento y aprecio de las cualidades únicas de cada miembro de la familia al fortalecimiento de los lazos familiares?*
- 2. ¿Cómo fomento el desarrollo personal y la autonomía dentro del hogar para impactar el bienestar emocional y la autoestima de cada miembro de mi familia?*
- 3. ¿Qué estrategias puedo implementar para cultivar un ambiente familiar donde reine el respeto, se valoren las fortalezas individuales y se promueva el sentido de pertenencia y armonía entre cada miembro de la familia?*

# Fortalecimiento de los lazos familiares: **Un Camino Sinodal hacia la Unidad y el Amor**



La familia es la célula fundamental de la sociedad, un lugar donde se cultiva el amor, se transmite la fe y se forjan los lazos más profundos de afecto y compromiso. Vivimos tiempos de cambios y ante la incertidumbre, la Iglesia nos llama a fortalecer nexos con nuestras familias, a caminar juntos como comunidad de fe.

En contexto sinodal, la familia se ve llamada a redescubrir su vocación y misión en el mundo actual, y a fortalecer sus relaciones internas para enfrentar los desafíos con confianza y esperanza.

En este “caminar juntos” al que

nos llama la Iglesia, como madre, el fortalecimiento de los lazos familiares se convierte en una prioridad fundamental. ¿Cómo podemos lograrlo? La respuesta radica en volver a nuestras raíces de fe, en cultivar la oración y la vida sacramental como fuente de gracia y fortaleza. “La familia que reza unida permanece unida”, y es en la oración donde encontramos la fuerza para superar las pruebas y dificultades que inevitablemente surgen en la vida familiar.

El Papa nos recuerda en su exhortación apostólica *Amoris Laetitia* que “la familia vive de la misericordia y es auténtico lugar

de ella". En entorno marcado por la división y el individualismo, la familia está llamada a ser faro de misericordia y amor, donde cada miembro se siente amado y valorado por quienes le rodean.

El Santo Padre nos exhorta también a redescubrir la belleza y el significado de la celebración dominical en familia. La participación en la Eucaristía dominical no solo fortalece nuestra relación con Dios, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al reunirnos como comunidad de fe para adorar y dar gracias juntos.

Como familia, podemos inspirarnos en las palabras de Jesús que dicen: "Donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" (Mateo 18:20). Estas palabras nos aseveran la belleza de caminar juntos como familia, confiando en la presencia y el amor de Cristo en nuestro hogar.

Actualmente, cuando muchos desestiman los valores familiares, la Iglesia nos llama a fortalecer lazos, a confiar en la gracia de Dios, en el amor mutuo que nos une, y en el Espíritu que sopla a favor del plan de Dios.

La familia es el reflejo del amor de Dios en el mundo, un lugar donde cada miembro debe sentirse amado, valorado y acompañado en su camino de fe.

El Santo Padre, nos ha dicho que: "La familia es el lugar donde aprendemos a vivir con los demás", estas palabras nos deben llevar a fortalecer nuestros lazos familiares y a caminar juntos como comunidad de fe en una sociedad que tanto necesita el testimonio del amor y la unidad familiar

---

## Reflexionemos

- 1. ¿Cómo podemos integrar la oración, de manera más profunda, en nuestra vida familiar para fortalecer nuestros lazos y crecer juntos en la fe?*
- 2. ¿Qué desafíos específicos enfrentamos, como familia, y cómo podemos abordarlos de manera conjunta, en un espíritu de comunión y solidaridad?*
- 3. ¿En qué áreas específicas podemos mejorar, como familia, para reflejar más plenamente el amor y la misericordia de Dios en nuestro hogar y en nuestra relación con los demás?*





# La familia enfrenta desafíos juntos



contra las adversidades, un refugio en medio de la tempestad. Es en el amor compartido, en la solidaridad y en la fe donde hallamos la fortaleza para superar cualquier desafío que se cruce en nuestro camino.

El Papa Francisco, nos insta a ver a la familia como una comunidad de amor y apoyo mutuo. En sus palabras, la familia es “el lugar donde aprendemos a convivir en diferencia y a pertenecer a otros”. Es en este contexto de pertenencia y aceptación mutua donde encontramos el coraje para enfrentar las dificultades que nos rodean.

***Entonces ¿cómo fortalecer la unidad familiar en tiempos difíciles?***

En medio de las vicisitudes de la vida, la familia emerge como un refugio, un santuario donde las almas se entrelazan en un vínculo indestructible de amor y apoyo. Sin embargo, este viaje no está exento de desafíos. La vida misma, con sus altibajos, nos desafía constantemente. ¿Cómo podemos, entonces, robustecer a nuestras familias en tiempos difíciles? ¿Cómo podemos, como familia, enfrentar los desafíos que se nos presentan?

El Papa Juan Pablo II, con su sabiduría y compasión, nos recuerda que “la familia es el santuario de la vida”. Es dentro de este santuario donde encontramos la fuerza para enfrentar las tormentas que la vida nos presenta.

La unidad familiar es un escudo

**En primer lugar,** es crucial cultivar una comunicación abierta y sincera. El diálogo honesto crea un espacio donde los miembros de la familia pueden expresar sus preocupaciones, miedos y esperanzas, fortaleciendo así los lazos que los unen.

**En segundo lugar,** la oración y la espiritualidad juegan un papel fundamental en la fortaleza familiar. Al elevar nuestras preocupaciones y cargas a lo divino, encontramos consuelo y orientación en tiempos de tribulación. La fe nos une en un propósito común y nos da la fuerza para perseverar cuando la vida nos desafía.

**En tercer lugar,** es esencial practicar la empatía y el apoyo mutuo dentro de la

familia. Reconocer y validar los sentimientos y experiencias de los demás crea un ambiente de confianza y solidaridad, fortaleciendo así la unidad familiar.

**En última instancia,** recordemos que la familia es un regalo precioso que debemos atesorar y proteger. En palabras del Papa Juan Pablo II, "La familia, fundada sobre el matrimonio indisoluble entre un hombre y una mujer, es el 'santuario de la vida'". Enfrentemos los desafíos juntos, con amor, compasión y fe, sabiendo que, unidos como familia, podemos superar cualquier adversidad que se interponga en nuestro camino.

---

## Reflexionemos

1. *¿Cómo contribuye el reconocimiento y aprecio de las cualidades únicas de cada miembro de la familia al fortalecimiento de los lazos familiares?*
2. *¿Cómo fomento el desarrollo personal y la autonomía dentro del hogar para impactar el bienestar emocional y la autoestima de cada miembro de mi familia?*
3. *¿Qué estrategias puedo implementar para cultivar un ambiente familiar donde reine el respeto, se valoren las fortalezas individuales y se promueva el sentido de pertenencia y armonía entre cada miembro de la familia?*

---

### **Oración por La Familia**

*Jesús, María y José*

*en vosotros contemplamos  
el esplendor del verdadero amor,  
a vosotros, 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.*

*Jesús, María y José,  
escuchad, acoged nuestra súplica.*

*Amén*



# Compartimos en Familia

## Sopa de letra

AYUDAR



ORDEN



CARIÑO



SALUDAR



R	O	S	P	O	T	S	R	A	S	R
F	C	O	M	P	A	R	T	I	R	S
A	S	O	S	M	S	A	L	U	D	U
R	R	R	R	C	A	R	I	Ñ	O	E
A	S	D	S	V	A	R	S	R	S	S
G	S	E	S	A	L	U	D	A	R	C
O	S	N	S	S	R	F	G	S	R	U
L	S	R	A	S	R	T	T	S	R	C
A	R	E	S	P	E	T	A	R	D	H
I	L	S	R	F	S	R	S	C	S	A
D	R	S	A	Y	U	D	A	R	R	R

ESCUCHAR



DIALOGAR



COMPARTIR



RESPETAR



## Encierra la palabra bien escrita



ODEN

RODEN

ORDEN



CARIÑO

CARINO

CARIMO



REPETAR

RESPETAR

RRESPETAR



DILOGAR

DIALOJAR

DIALOGAR

# COLEGIOS ST. MARY

Excelencia Educativa en Inglés

## MATRÍCULAS ABIERTAS

➤ **Pre Escolar** ➤ **Primaria** ➤ **Pre Media**  
Pre Kinder y Kinder

➤ **Media**

- Bachiller en Humanidades y Gestión Empresarial
- Bachiller en Ciencias

Tecnología - Ciencia - Evangelio - Talento - Competencias Nacionales e Internacionales  
- Deporte - Coro Polifónico - Banda de Música



**Sedes en:** ➤

**PANAMÁ**  
Albrook, Edificio 861  
Tel: +507 315-0724  
[www.stmarypa.com](http://www.stmarypa.com)  
[direcciongeneral@stmary.com](mailto:direcciongeneral@stmary.com)

**PANAMÁ OESTE**  
Ave. Inmaculada Concepción, calle principal 48 sur, El Hatillo, Barrio Balboa, La Chorrera.  
Tel: +507 244-6732  
[www.stmarypanamaoeste.edu.pa](http://www.stmarypanamaoeste.edu.pa)  
[info@stmarypanamaoeste.edu.pa](mailto:info@stmarypanamaoeste.edu.pa)

**PANAMÁ PACÍFICO**  
Panamá Pacífico, Ave. Lamb, detrás del Sport Park, Lateral a la Parroquia Pablo VI  
Tel: +507 6947-7571  
[www.saintmarypp.com](http://www.saintmarypp.com)  
[saintmarypanamapacifico@gamil.com](mailto:saintmarypanamapacifico@gamil.com)

Miembro de la Asociación de Colegios Católicos Arquidiocesanos de Panamá



**ACCAP**  
Asociación de Colegios Católicos Arquidiocesanos de Panamá