

PROGRAMA DEL ITINERARIO FAMILIAR



**Basado en el folleto «Pruebas y sufrimientos
de las familias: ¡Estigmas y Pascua!»,
de la Dra. Adèle Sabine ILAMA MOMBOT,
Comisión de la Familia, CIOFS, 2025**

COMISIÓN FAMILIA

Miembros:

Adolph Atsu ASSAGBA, OFS, Coordinador, consejero de la Presidencia del CIOFS (África francófona e islas)

Fr. Pedro ZITHA, OFM, asistente espiritual general

Otros miembros de la Presidencia del CIOFS:

Mary STONACH, OFS, Vice-ministro General CIOFS

Miembros externos:

Malik COSSOU, OFS, Benín

Philippe Ayao AWAGA, OFS, Togo

Adèle Sabine ILAMA MOMBOT - NGUIMBI, OFS, Gabón

INTRODUCCIÓN GENERAL

Las familias contemporáneas se enfrentan a pruebas de múltiples formas: tensiones conyugales, heridas educativas, conflictos intergeneracionales, enfermedades, rupturas, incomprensiones. Algunos sufrimientos se desvanecen con el tiempo; otros dejan huellas profundas.

Este proyecto permitirá a vuestras fraternidades abordar los problemas a los que se enfrentan familias de todos los ámbitos. Para su puesta en marcha, designad a un responsable del equipo «Célula Familiar» dentro de vuestra fraternidad. Este responsable elegirá un tema que pueda preocupar a las familias. Dén prioridad a los temas que puedan resultar útiles para sus miembros, por ejemplo: dificultades económicas y materiales, crianza de los hijos y problemas relacionados con la crianza, violencia doméstica, adicciones, problemas de salud, problemas relacionales, migración y desplazamiento, diversidad cultural y religiosa, catástrofes naturales, guerra y situaciones de emergencia, familias con un miembro LGBTQ+, divorcio y separación, familias monoparentales... la lista dista mucho de ser exhaustiva.

El folleto «Pruebas y sufrimientos de las familias: ¡Estigmas y Pascua!» (Comisión de la Familia, CIOFS, 2025) propone una lectura espiritual y antropológica de estas realidades. El mensaje central es el siguiente: **Las heridas familiares no son una fatalidad. Pueden convertirse en caminos de crecimiento.**

En el marco de este proyecto y de este plan de clase, le invitamos también a consultar los artículos especiales publicados por la Comisión de la Familia en los últimos años.

I. PRESENTACIÓN DEL ITINERARIO

El presente itinerario propone doce temas. Sin embargo, cada grupo elegirá diez temas, incluido el tema del encuentro introductorio. Su objetivo es acompañar a las familias en un itinerario mensual articulado en torno a cinco ejes:

- Comprender el concepto de estigma familiar
- Identificar las heridas específicas (pareja, hijos, familia extendida)
- Examinar las posibles reacciones ante la prueba
- Descubrir los motores de la resiliencia
- Integrar la dimensión espiritual como camino de sanación

Su objetivo es un camino de sanación y madurez espiritual, estructurado según la pedagogía propuesta por el CIOFS:

Oración – Reflexión – Grupos pequeños – Lectura del folleto – Discernimiento – Compromiso – Conclusión espiritual.

Ofrece:

- Un espacio seguro para expresarse
- Un acompañamiento espiritual equilibrado

II. FUNDAMENTOS TEOLÓGICOS

1. El misterio pascual como clave de lectura

La fe cristiana no niega el dolor. Lo atraviesa. El Cristo resucitado conserva sus llagas (Jn 20, 27). No desaparecen; se transfiguran.

2. Antropología relacional

La familia es un sistema relacional. Las heridas de un miembro afectan al conjunto. La resiliencia es un proceso dinámico (Delage, 2008)¹.

3. Espiritualidad franciscana

San Francisco no huye ni de la pobreza ni del sufrimiento. Su conversión comienza con la acogida del leproso (Francisco de Asís, *Testamento*, 1-3). La minoridad, la humildad y la fraternidad estructuran su camino.

¹ Delage, M. (2008). Family resilience. Odile Jacob, 343 p.

San Francisco no huyó del sufrimiento. Lo atravesó con Cristo.

Los estigmas no son el final. La Resurrección sigue siendo posible.

Una inspiración franciscana concreta Un camino hacia la resurrección familiar

III. LÓGICA PEDAGÓGICA ANUAL

- Comprender los estigmas
- Identificar las heridas específicas
- Descubrir la resiliencia
- Elegir la vida, la conversión e integrar la dimensión espiritual

IV. ITINERARIO ESPIRITUAL GLOBAL

En cada encuentro,

- Nombrar la prueba
- Aceptar el sufrimiento
- Identificar las heridas
- Rechazar la victimización
- Optar por la resiliencia
- Comprometerse con la solidaridad
- Vivir la Pascua en familia

V. ESTRUCTURA TÍPICA PARA CADA SESIÓN

1. Bienvenida y oración inicial

El animador de la sesión abre el encuentro con una oración que invita a la presencia de Dios y crea un clima de apertura. Por ejemplo: *«Señor, Tú viviste tu pasión por nosotros. En la vida, también nosotros descubrimos que, a través de nuestro sufrimiento, caminamos contigo. Ayúdanos a encontrar la fuerza, la esperanza, la paciencia y la comprensión necesarias para superar nuestro dolor y hallar la alegría de la Resurrección. Te lo pedimos en el nombre de Jesucristo. Amén».*

2. Introducción al tema (5 minutos)

El animador presenta el tema, lee el fragmento del artículo correspondiente a la dificultad abordada, explica su importancia y plantea las preguntas orientadoras. Deberá prepararse leyendo el artículo completo para facilitar el desarrollo de la discusión.

3. Discusión en grupos pequeños (30-40 minutos)

El animador forma pequeños grupos de discusión de tres o cuatro miembros. Cada grupo elige un responsable de grupo (animador) que deberá seguir las recomendaciones para la orientación del diálogo (véase más adelante), así como una persona encargada de anotar las ideas clave para presentarlas a toda la fraternidad (el secretario).

La discusión comienza con la lectura del Evangelio (si el tiempo lo permite, se puede proponer la lectio divina) (10 minutos).

Tras una breve reflexión, se invita a los miembros del grupo a compartir sus propias experiencias relacionadas con el tema elegido. Las preguntas orientadoras para el responsable del grupo son las siguientes:

- Habla de tu propia experiencia.
- ¿Qué impacto ha tenido en tu familia y en tu vida espiritual?
- ¿Ha cambiado tus relaciones familiares?
- ¿Qué emociones sentiste a causa de esta situación?
- ¿Hubo aspectos positivos en esta experiencia?
- Menciona algunas expresiones clave que hayas utilizado durante este momento difícil.

IMPORTANTE: El animador debe recordar a los miembros del grupo que no existen respuestas incorrectas y que cada persona debe poder expresarse de manera respetuosa, amable y fraterna. Todas las respuestas serán estrictamente confidenciales.

El animador también está llamado a orientar las reflexiones y los momentos de profundización

espiritual en un espíritu franciscano, integrando los valores, la espiritualidad y el carisma franciscano a lo largo de toda la sesión.

4. Discusión general

El secretario de cada grupo pequeño presenta una síntesis al conjunto de la asamblea. A continuación se abre la discusión general, en la que el animador invita a todo el grupo a intervenir, favoreciendo las conexiones entre lo que cada grupo ha descubierto.

El animador procurará concluir la discusión ayudando a hermanos y hermanas a adoptar una mirada positiva sobre la prueba vivida, subrayando que estas constituyen verdaderas oportunidades de crecimiento — familiar y espiritual. El animador pone de relieve los aspectos positivos que algunos han sabido extraer de su prueba.

5. Compromisos

La fase de los compromisos e iniciativas es fundamental: es aquí donde la discusión se convierte en acción. Se acuerdan pasos concretos y específicos: quién hará qué, para cuándo y cómo se realizará el seguimiento. *(Por ejemplo: la próxima vez que me encuentre en una situación de ira, procuraré gestionarla dedicando diez segundos a la oración y pidiendo al Espíritu Santo que me ayude a encontrar la manera más amorosa de responder. En nuestra próxima sesión compartiré con mi grupo cómo esta nueva respuesta influyó en el resultado del encuentro.)*

Es recomendable comenzar cada sesión con una breve revisión de los compromisos e iniciativas asumidos en el encuentro anterior, evaluando lo que se ha logrado antes de iniciar la nueva discusión.

6. Convivencia fraterna informal y refrigerio

7. Oración de clausura:

Señor, te pedimos que nos guíes a través de nuestras pruebas. Tú estás siempre con nosotros, en los momentos buenos y en los difíciles. Ayúdanos a discernir las oportunidades que nacen de estas pruebas. En el nombre de Jesucristo, oramos. Amén.

VI. PREGUNTAS

Se proponen preguntas para la preparación y los grupos de intercambio. Cada célula puede proponer otras preguntas o seleccionar algunas. Estas preguntas no son acusaciones. Son invitaciones. La espiritualidad franciscana no es una teoría. Es un camino sencillo: transformar la amargura en dulzura, sustituir la crítica por la misericordia, elegir la paz, irradiar «Paz y Bien».

Ninguna familia queda excluida de la transformación.

NOTA IMPORTANTE: al final de las doce sesiones encontrarás el Resumen para los animadores y la Guía por tema de sesión. Se aconseja leerlas para comprender mejor las funciones y responsabilidades del animador.

PROGRAMA



Encuentro introductorio para presentar el itinerario

LOS ESTIGMAS: Comprender el concepto, Comprender nuestras heridas (Capítulo 2º)

Objetivos: Comprender la diferencia entre una prueba pasajera y un estigma duradero.

Vigilancia: Evitar cualquier glorificación malsana del sufrimiento.

El itinerario propuesto sigue una lógica teológica y pastoral:

Ver la prueba – Acoger el sufrimiento – Discernir los estigmas – Elegir la resiliencia – Vivir la Pascua familiar a la escuela de san Francisco de Asís.

Palabra de Dios:

- **Juan 20, 27:** *«Acerca aquí tu dedo... deja de ser incrédulo, sé creyente»;*
- **Isaías 53, 5:** *«Por sus heridas somos sanados»;*
- **2 Corintios 4, 8–9:** *«Atribulados en todo, mas no aplastados; perplejos, mas no desesperados; perseguidos, mas no abandonados; derribados, mas no aniquilados».*

Fuentes franciscanas: Francisco de Asís, Testamento, 1–3:

«Y al apartarme de los mismos, aquello que me parecía amargo, se me convirtió en dulzura del alma y del cuerpo», – Francisco habla de su propia experiencia: lo que le daba miedo y le hacía sufrir se convirtió en fuente de paz.

Preguntas de preparación:

- 1) ¿Qué prueba de mi vida o de mi familia me ha parecido «amarga»?
- 2) ¿En retrospectiva, ¿he visto surgir algo bueno de esa situación?
- 3) ¿Tengo alguna herida que aún no haya confiado a Dios o a alguien de confianza?
- 4) ¿Qué paso concreto podría dar para avanzar hacia una mayor paz interior y familiar?
- 5) ¿Cómo podría esta experiencia ayudarme a dar testimonio de que la espiritualidad franciscana transforma la amargura en dulzura?

Preguntas en pequeños grupos:

- ¿Qué heridas persisten en las familias?
- ¿Qué es lo que transforma un sufrimiento en estigma?
- ¿Qué compromiso concreto se puede asumir?

Iniciativa: Escribir de forma anónima una herida familiar para encomendarla a la oración.



ENCUENTRO 1

Dificultades económicas y materiales y resiliencia familiar (Capítulo 1.1.1)

Objetivo: las adversidades, ya sean económicas o de otro tipo, no son insuperables. La diferencia entre la pobreza evangélica elegida y la precariedad sufrida.

Posibles temas de intercambio: pérdida del empleo, desempleo, facturas difíciles de pagar, estigmas invisibles: humillación y vergüenza, resiliencia familiar, solidaridad (franciscana), conflictos conyugales relacionados con las finanzas, alimentar a la familia, cuidarse, enviar a los hijos a buenas escuelas, miedo a la escasez, relación con la Providencia, cómo el envejecimiento podría afectar a nuestra capacidad para valernos por nosotros mismos.

² Nguimbi, A. S. (née Ilima Mombot). Pruebas y sufrimientos de las familias: ¡Estigmas y Pascua! – 202. Comisión de la Familia, CIOFS. <https://ciofs.info/es/2025/04/23/trials-and-sufferings-of-families/>

Breve presentación: ¿Quién es san Francisco de Asís? Un hombre que descubrió que la pobreza puede convertirse en libertad interior y alegría.

Aclaración: Espiritualidad franciscana = vivir el Evangelio en la sencillez, la fraternidad y la alegría.

Palabra de Dios:

- **Mateo 6, 25–34:** «*Por eso os digo: No andéis preocupados por vuestra vida*»;
- **Romanos 5, 3–4;**
- **Filipenses 4, 13;**
- **Hechos 2, 44–45:** «*Todos los creyentes vivían unidos y tenían todo en común*».

Fuentes franciscanas: **Bonaventura, Leyenda mayor de San Francisco, capítulo XIII** (los estigmas)

Preguntas:

- 1) ¿Cuáles son hoy en día las principales dificultades económicas que viven nuestras familias?
- 2) ¿Cómo pueden estas dificultades convertirse en una llamada a la confianza y no al miedo?
- 3) ¿Cómo vivir la minoridad (humildad) en la prueba del desempleo?
- 4) ¿Cómo mantener la dignidad?
- 5) ¿Cómo se convierte el dinero en fuente de división? ¿Comunicación o acusación?
- 6) Pregunta de conversión: ¿En qué aspectos me ha faltado humildad a la hora de gestionar las finanzas de mi familia?
- 7) Inspirándome en el espíritu de Francisco de Asís, ¿qué gesto sencillo y concreto de solidaridad podría ofrecer a una familia que atraviesa dificultades económicas o materiales?
- 8) Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Cómo puedo poner en práctica ese espíritu cuando mi familia atraviesa dificultades económicas y materiales, y buscamos juntos la fortaleza para superarlas?

Posibles compromisos:

- Taller de CV / creación de redes fraternas.
- Creación de un fondo de solidaridad discreto o de una caja de ayuda mutua.
- Organización de una recogida de alimentos.
- Taller sobre «presupuesto familiar».

Solidaridad franciscana concreta: la fraternidad no es solo sentimental. También es material.

NB: La resiliencia es dinámica, personal y comunitaria (familiar).

ENCUENTRO 2



Los estigmas en el sacramento del matrimonio, fidelidad, reconciliación, divorcio y separación (Capítulo 1.1.10; 2.2.1)

Objetivo: Ofrecer una oportunidad llena de cariño y un lugar seguro para ayudar a los miembros de la OFS a afrontar los problemas relacionados con el matrimonio.

Posibles temas de intercambio: crisis, rechazo, humillación, infidelidad, tensiones conyugales o incluso ruptura conyugal, custodia de los hijos, reorganización familiar, impacto emocional, prevención y acompañamiento, familias reconstituidas, sequía espiritual.

Puntos clave: Heridas de rechazo, humillación, silencio. Heridas en una relación.

Palabra de Dios:

- **Efesios 4, 32;**
- **Colosenses 3, 13;**
- **Mateo 19, 6;**
- **Efesios 4, 26–27:** «Si os airáis, no pequéis; no se ponga el sol mientras estéis airados, ni deis ocasión al Diablo».

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Las Admoniciones, capítulo VI; capítulo XVII, 1:** «*Bienaventurado aquel siervo que no se exalta más del bien que el Señor dice y obra por medio de él, que del que dice y obra por medio de otro*».
Francisco nos recuerda la importancia de la humildad.

Atención pastoral: Nunca espiritualizar una situación de violencia.

Preguntas:

- 1) ¿Busco a veces tener razón en lugar de amar?
- 2) ¿He dejado que una palabra hiriente se instale en el silencio?
- 3) ¿Sé pedir perdón con sencillez?
- 4) ¿Qué puedo cambiar concretamente en mi forma de hablar para aportar más paz a mi relación de pareja?
- 5) ¿Cómo dejan huella duradera las heridas conyugales?
- 6) ¿Se puede sanar sin perdonar?
- 7) ¿Qué medidas concretas podría comprometerme a tomar para aportar sanación o reconciliación a mi matrimonio o a mis relaciones familiares?
- 8) Se propone un tiempo de diálogo conyugal

Preguntas en pequeños grupos:

- ¿Cómo podría nuestra pareja convertirse en un testimonio vivo de la dulzura franciscana?
- Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Qué medidas puedo tomar para ponerlas en práctica en situaciones de fidelidad, reconciliación, divorcio y separación?

ENCUENTRO 3



Las estigmas de los hijos (Problemas de paternidad y educación) (Capítulo 2.2.2; 1.1.2)

Objetivo: Ofrecer a los miembros de la OFS la oportunidad de debatir cómo abordar las cuestiones que afectan a la crianza de los niños.

Posibles temas de debate: ausencia parental (trabajo absorbente, separación, exceso de actividades sociales), Violencia, Comparación entre hijos, Adolescencia rebelde, Dificultades escolares, Transmisión de valores, Discapacidad e inclusión, Falta de recursos educativos, familias reconstituidas, los adolescentes y las nuevas tecnologías.

Palabra de Dios:

- **Marcos 10, 14;**
- **Colosenses 3, 21;**
- **Salmo 126, 3.**

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Carta a un ministro, 9:** «*A saber, que no haya hermano alguno en el mundo que haya pecado todo cuanto haya podido pecar, que, después que haya visto tus ojos, no se marche jamás sin tu misericordia, si pide misericordia*».
San Francisco de Asís. Regla no Bulada, X.

Preguntas:

- 1) Quali segnali indicano che un bambino sta soffrendo?
- 2) ¿Qué signos revelan el sufrimiento de un niño?
- 3) ¿Escucho de verdad a mis hijos?
- 4) ¿Alguna vez he minimizado su sufrimiento?
- 5) ¿Les reprendo más de lo que les animo?
- 6) ¿Qué gesto concreto puedo hacer para demostrarles mi amor?

Preguntas en pequeños grupos:

- ¿Cómo puedo transmitir a mis hijos el espíritu de misericordia de San Francisco?
- San Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Qué medidas puedo tomar para ponerlas en práctica a la hora de educar y guiar a mis hijos?

Compromiso:

- Reservar un rato cada semana para escuchar a los niños.
- Detectar los indicios de sufrimiento oculto.

ENCUENTRO 4



Paz frente a la violencia doméstica y/o social (Capítulo 1.1.3)

Objetivo: ayudar a los miembros de la OFS a abordar los problemas de violencia en el hogar.

Posibles temas de debate: violencia conyugal, violencia social, ciclos de violencia, impacto en los niños, prevención y acompañamiento, presiones sociales.

Palabra de Dios:

- **Efesios 4, 26–27:** «Si os airáis, no pequéis; no se ponga el sol mientras estéis airados, ni deis ocasión al Diablo»;
- **Mateo 5, 9:** «Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios»;
- **Romanos 12, 18:** «En lo posible, y en cuanto de vosotros dependa, en paz con todos los hombres»;
- **Salmo 34, 18:** «Yahveh está cerca de los que tienen roto el corazón. Él salva a los espíritus hundidos».

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Las Admoniciones, capítulo XV, 1:**

«Bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios (Mt 5, 9).

Son verdaderamente pacíficos aquellos que, con todo lo que padecen en este siglo, por el amor de nuestro Señor Jesucristo, conservan la paz en el alma y en el cuerpo».

Preguntas:

- 1) ¿Alguna vez he guardado silencio ante la violencia por miedo o vergüenza?
- 2) ¿Cómo afecta la violencia a los niños de mi familia, aunque no vaya dirigida a ellos?
- 3) ¿Qué significa ser un pacificador en mi propio hogar?
- 4) ¿Cómo puedo distinguir entre una reconciliación genuina y el simple hecho de mantener la paz por miedo?
- 5) ¿A qué acción concreta podría comprometerme para romper el ciclo de violencia o conflicto en mi familia?

Preguntas en pequeños grupos:

- ¿Qué impide a las familias hablar abiertamente sobre la violencia doméstica?
- ¿Cómo puede nuestra fraternidad convertirse en un espacio seguro para las familias que sufren en silencio?
- Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Qué medidas concretas puedo tomar para ponerlas en práctica en situaciones marcadas por la violencia doméstica o social?

Posibles iniciativas:

Ofrecer una intención de oración en cada reunión por las familias afectadas por la violencia.

ENCUENTRO 5



Adicciones, trastornos de salud (física y/o mental) (Capítulo 1.1.4; 1.1.5)

Objetivo: Ayudar a los miembros de la OFS a abordar los problemas de adicción y otras cuestiones similares.

Posibles temas de debate: tecnología de la información y las comunicaciones, pantallas, drogas, alcohol, juegos de azar, adicciones conductuales, redes sociales, impacto financiero y

relacional, enfermedades graves, discapacidad, salud mental, estigmatización, reajuste de los roles familiares.

Palabra de Dios:

- **Romanos 12, 2:** «Y no os acomodéis al mundo presente». Transmisión de valores.
- **1 Corintios 6, 19–20:** «¿O no sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que no os pertenecéis? ¡Habéis sido bien comprados! Glorificad, por tanto, a Dios en vuestro cuerpo».
- **Santiago 5, 16:** «Confesaos, pues, mutuamente vuestros pecados y orad los unos por los otros, para que seáis curados. La oración ferviente del justo tiene mucho poder».

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Las Admoniciones, capítulo XIX, 1:** «Bienaventurado el siervo que no se tiene por mejor cuando es engrandecido y exaltado por los hombres, que cuando es tenido por vil, simple y despreciado». Ante la vergüenza y el estigma asociados a la adicción o la enfermedad, Francisco nos llama a una humildad y una compasión radicales.

Preguntas:

- 1) ¿Existe algún tipo de adicción —a las pantallas, a sustancias o a ciertos comportamientos— que esté afectando silenciosamente a mi vida familiar?
- 2) ¿Tiendo a juzgar en lugar de comprender cuando me enfrento a una adicción o a una enfermedad mental?
- 3) ¿Cómo transforman la enfermedad o la adicción los roles familiares, y cómo afrontamos esa situación?
- 4) ¿He buscado ayuda —espiritual, médica o relacional— para una dificultad que he estado cargando a solas?
- 5) ¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a vivir con alegría y sobriedad en un mundo saturado de estímulos?
- 6) ¿A qué acción concreta podría comprometerme para apoyar a un familiar que lucha contra una adicción o una enfermedad?

Preguntas en pequeños grupos:

- ¿Qué impide a las familias hablar abiertamente sobre la adicción o las enfermedades mentales?
- ¿Cómo puede nuestra comunidad convertirse en un espacio acogedor y libre de juicios para las familias afectadas por estas realidades?
- Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Qué medidas concretas puedo tomar para ponerlas en práctica ante situaciones de adicción y problemas de salud en mi vida y en la de mi familia?

Compromiso:

- Individuare un'abitudine o un comportamento nella mia vita quotidiana che potrei moderare o offrire a Dio come atto di gioiosa sobrietà.
- Devo impegnarmi ad accompagnare, senza giudicare, una persona della mia cerchia che sta affrontando una dipendenza o una malattia.

Posibles iniciativas:

- Organizzare una mattinata, una serata o un convegno formativo sull'uso responsabile del digitale.
- Proporre un momento di preghiera silenziosa o di intercessione ad ogni incontro per coloro che soffrono in silenzio.

ENCUENTRO 6



Los estigmas en la familia ampliada (Capítulo 2.2.3)

Objetivo: Ofrecer a los miembros de la OFS la oportunidad de hablar sobre problemas de pareja y conflictos familiares dentro de la familia extensa. (Capítulo 1.1.6)

Posibles temas de debate: mala comunicación, diferencias de opinión, rechazo por parte de la familia política, infertilidad, presión social, estrés, conflictos intergeneracionales, mediación, presiones sociales, terapia familiar.

Palabra de Dios:

- **Romanos 12, 18;**
- **Juan 17, 21;**
- **Efesios 4, 26–27:** «Si os airáis, no pequéis; no se ponga el sol mientras estéis airados, ni deis ocasión al Diablo».

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Primera Regla (Regla no Bulada), capítulo VII, 15:** «Y dondequiera que estén los hermanos y en cualquier lugar en que se encuentren, deben volver a verse espiritual y caritativamente y honrarse unos a otros sin murmuración».

Atención pastoral: Nunca espiritualizar una situación de violencia.

Preguntas:

- 1) ¿Hay algún conflicto familiar que guarde en mi corazón?
- 2) ¿Hablo con respeto de los miembros de mi familia?
- 3) ¿He guardado rencor innecesario?
- 4) ¿La familia extensa es un apoyo o una herida?
- 5) ¿Cómo puedo restablecer la comunión?
- 6) ¿Qué paso concreto puedo dar para restablecer la paz, aunque el otro no cambie?

Preguntas en pequeños grupos:

- 1) ¿Sé cómo ofrecer apoyo sin juzgar?
- 2) ¿Quién de mi familia ampliada podría necesitar una palabra amable o un gesto de reconciliación?
- 3) ¿Qué medidas concretas puedo tomar para convertirme en un artífice de la paz en mi entorno?
- 4) ¿Cómo puedo compartir la espiritualidad franciscana a través de mis actos de compasión?
- 5) ¿Cómo puedo vivir la minoridad franciscana en mis relaciones familiares?
- 6) Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Cómo puedo encarnar ese espíritu al enfrentarme a los diferentes retos que surgen dentro de mi familia extensa?

Compromiso:

Decidiré sustituir una palabra o un gesto de crítica por uno de amabilidad en mis interacciones con los miembros de mi familia extensa.

ENCUENTRO 7



Migraciones y desplazamientos, catástrofes naturales, guerras y situaciones de emergencia
(Capítulo 1.1.7; 1.1.9)

Objetivo: Ayudar a los miembros de la OFS a entablar un diálogo respetuoso sobre los retos que plantean la migración, los desplazamientos, las catástrofes naturales, las guerras y las situaciones de emergencia, fomentando el entendimiento mutuo y la solidaridad.

Posibles temas de debate: conflictos armados, inestabilidad política, pandemias, inundaciones, incendios, pérdida de bienes e inseguridad, migración económica, exilio político, separación geográfica, adaptación cultural, pérdida de la red social.

Palabra de Dios:

- **Jeremías 29, 4–7,**
- **Marcos 4, 35–41,**
- **Mateo 5, 9,**

- **Lucas 10, 25–37,**
- **Apocalipsis 21, 1–4:** *«Y enjugará toda lágrima de sus ojos».*

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Las Admoniciones, Capítulo XV, 2:**

«Bienaventurados los pacíficos, porque serán llamados hijos de Dios (Mt 5, 9).

Son verdaderamente pacíficos aquellos que, con todo lo que padecen en este siglo, por el amor de nuestro Señor Jesucristo, conservan la paz en el alma y en el cuerpo».

Preguntas:

- 1) ¿Cómo mantengo la paz y la fe cuando estoy rodeado de miedo, violencia o inseguridad?
- 2) ¿Soy capaz de mantener la esperanza y apoyar a los demás en los momentos difíciles?
- 3) ¿Hay alguien cerca de mí que sea más vulnerable y necesite mi ayuda?
- 4) ¿Qué esperaría Cristo de mí ante personas que han perdido su hogar, su seguridad o a sus seres queridos?
- 5) ¿Soy testigo de esperanza, paz y fraternidad en situaciones de división y miedo?
- 6) ¿A qué acción concreta podría comprometerme para ayudar a una familia desplazada o vulnerable a redescubrir la dignidad y la confianza?

Pregunta para grupos pequeños:

- ¿Qué nos impide tender la mano a los más vulnerables de nuestro entorno?
- Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Cómo puedo ayudar a las familias a redescubrir la dignidad, el valor y la confianza en Dios a pesar de su sufrimiento?

Compromiso:

Identificar un gesto concreto de acogida o solidaridad hacia una persona desplazada o vulnerable de mi comunidad.

Posibles iniciativas:

- Organizar una recogida de artículos de primera necesidad para familias afectadas por el desplazamiento o una catástrofe.
- Crear un espacio de acogida y escucha dentro del grupo para quienes han vivido la migración o una pérdida

ENCUENTRO 8



Diversidad cultural y religiosa (Capítulo 1.1.8)

Objetivo: Ofrecer a los miembros de nuestra OFS la oportunidad de abordar cuestiones relacionadas con la diversidad cultural y religiosa.

Posibles temas de debate: prácticas religiosas diferentes, abandono de la fe por parte de los hijos, matrimonios interculturales, matrimonios interreligiosos, conversiones, tensiones de identidad, transmisión de la fe, el reto del laicismo, el diálogo respetuoso más allá de las diferencias.

Palabra de Dios:

- **Gálatas 3, 28:** *«Ya no hay judío ni griego; ni esclavo ni libre; ni hombre ni mujer, ya que todos vosotros sois uno en Cristo Jesús»;*
- **Lucas 10, 33;**
- **Hechos de los Apóstoles 10, 34–35.**

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Primera Regla (Regla no Bulada),**

Capítulo XVI, 5–6: *«Y los hermanos que van, pueden conducirse espiritualmente entre ellos de dos modos. Un modo consiste en que no entablen litigios ni contiendas, sino que estén sometidos a toda humana criatura por Dios (1 Pe 2,13) y confiesen que son cristianos».*

Preguntas:

- 1) ¿Soy capaz de respetar a los demás sin debilitar mi propia identidad cristiana?
- 2) ¿Abordo las diferencias con miedo y juicio, o con apertura y diálogo?
- 3) ¿Cómo respondo cuando los niños o los jóvenes se alejan de la Iglesia o de la fe?
- 4) ¿Cómo puedo acompañar a los jóvenes sin forzarlos ni condenarlos?
- 5) ¿Cómo puedo mantenerme fiel a mi fe sin caer en la intolerancia o el cierre hacia los demás?
- 6) ¿Cómo puedo transmitir la fe como una relación viva con Cristo, en lugar de limitarme a normas o tradiciones?

Preguntas para grupos pequeños:

- ¿Cómo acoge nuestra comunidad a las familias marcadas por la diversidad cultural o religiosa?
- ¿Qué significa dar testimonio de Cristo sin imponerlo?
- Francisco solía decir: «Paz y bien». ¿Qué hábitos prácticos pueden fortalecer la fe en la vida familiar: la oración compartida, la lectura de la Escritura, el servicio, la participación en los sacramentos, los actos de caridad?

Posibles iniciativas:

- Organizar una velada de intercambio interreligioso o intercultural dentro del grupo.
- Invitar a un ponente para que aborde el tema de la transmisión de la fe en familias diversas.
- Ofrecer una intención de oración por las familias que se enfrentan a diferencias religiosas o culturales.



ENCUENTRO 9

Las fuerzas ocultas de la familia (Capítulo 3)

Objective: Objetivo: ayudar a los miembros de nuestra OFS a descubrir los puntos fuertes ocultos de la familia y a fortalecer los vínculos basados en ellos.

Posibles temas para compartir: defectos, tolerancia, misericordia, perdón, humildad, aceptación del otro, la gratitud, el saber apreciar los dones, la belleza de la sencillez, la alegría como fuerza espiritual.

Palabra de Dios:

- **Marcos 9, 23:** «*¡Todo es posible para quien cree!*»;
- **Mateo 7, 1–5:** la paja y la viga — «*¿Cómo es que miras la brizna que hay en el ojo de tu hermano, y no reparas en la viga que hay en tu ojo?*»;
- **Lucas 6, 37–42.**

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Carta a un ministro, 5-6:** «*Y ama a aquellos que te hacen esto. Y no quieras de ellos otra cosa, sino cuanto el Señor te dé.*».

Tradición franciscana: «*Donde haya odio, que yo ponga el amor.*».

Preguntas:

- 1) ¿Acepto a los miembros de mi familia tal y como son?
- 2) ¿Cuáles son nuestros puntos fuertes como familia?
- 3) ¿Veo más los defectos que las cualidades?
- 4) ¿He dejado que el resentimiento se apodere de mí?
- 5) ¿Me percibo a mí mismo como víctima de las situaciones?
- 6) ¿Qué decisión positiva puedo tomar hoy?
- 7) ¿Qué decisión concreta puedo tomar para recuperar la paz interior y contribuir a la paz exterior?
- 8) ¿Cómo puedo valorar de forma concreta los dones de cada uno para reforzar la paz familiar?

- 9) ¿Conozco mis cualidades?
- 10) ¿Me comparo demasiado con los demás?
- 11) ¿Qué talentos puedo desarrollar?
- 12) ¿Cómo puedo utilizar mis cualidades para aportar paz y bien a mi alrededor?
- 13) ¿Cómo puede mi familia convertirse en un reflejo sencillo y alegre de la fraternidad franciscana?

Preguntas para grupos pequeños:

- ¿Qué significa ver las fortalezas ocultas en una familia que atraviesa dificultades?
- ¿Cómo puede nuestra comunidad ayudar a las familias a redescubrir sus dones en lugar de centrarse en sus heridas?
- ¿Cómo puede la gratitud convertirse en una práctica espiritual diaria dentro de la vida familiar?
- ¿A qué acción concreta podría comprometerme esta semana para poner en práctica el espíritu de «Paz y Bien» dentro de mi familia?

ENCUENTRO 10



La resiliencia familiar – Resignación o resiliencia (Capítulo 3.3; 3.3.1–3.3.7; 3.4)

Objetivo: Comprender que la resiliencia es un proceso dinámico. Analizar los siete pilares de la resiliencia. Afrontar el estigma: superación o victimización.

Posibles temas de debate: liderazgo, creencias, capacidad de acción, funcionalidad familiar, ética relacional, mentalización, dimensión espiritual, reacciones pasivas y reacciones activas, el rechazo y el abandono frente al apoyo.

Las 7 palancas de la resiliencia: Liderazgo – Creencias – Acción – Funcionalidad – Ética relacional – Mentalización – Espiritualidad.

A. Reacciones y acciones (Capítulo 3.1)

Palabra de Dios:

- **Deuteronomio 30, 19;**
- **Josué 24, 15;**
- **Santiago 2, 17:** «Así también la fe, si no tiene obras, está realmente muerta»;
- **Juan 16, 33:** «Os he dicho estas cosas para que tengáis paz en mí. En el mundo tendréis tribulación. Pero ¡ánimo!: yo he vencido al mundo».

Fuentes franciscanas: **Tomás de Celano, Vida Primera de San Francisco, Parte Segunda, Capítulo VI, 103:** «Comencemos, hermanos, a servir al Señor Dios, pues escaso es o poco lo que hemos adelantado».

San Francisco de Asís, Las Admoniciones, capítulo V.

Discernimiento: La entrega confiada ≠ fatalismo. Encomendar el propio sufrimiento a Dios no es pasividad, sino el fundamento sobre el que crece la resiliencia activa.

B. ¿Rechazo o apoyo? (Capítulo 3.1.3)

Palabra de Dios:

- **Gálatas 6, 2:** «Ayudaos mutuamente a llevar vuestras cargas y cumplid así la ley de Cristo»;
- **Lucas 10, 33–34**

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Testamento, 1.**

Preguntas:

- 1) ¿Alguna vez hemos abandonado a un familiar que sufría?

- 2) ¿Cómo convertarnos en una familia de apoyo?
- 3) ¿Me he sentido alguna vez abandonado por mi familia?
- 4) ¿Quién ejerce el liderazgo en nuestra familia y cómo se manifiesta ese liderazgo?
- 5) ¿Qué creencias sostienen nuestra esperanza en los momentos difíciles?
- 6) ¿En qué situaciones hemos caído en la victimización en lugar de optar por la resiliencia?
- 7) ¿Qué decisión radical debemos tomar para pasar de la resignación a la resiliencia?
- 8) ¿Alguna vez he evitado a alguien porque me hacía sentir incómodo?
- 9) Trabajo en grupo: Identificar puntos fuertes y vulnerabilidades.

Preguntas para grupos pequeños:

- ¿Cuáles son los puntos fuertes y las vulnerabilidades de nuestra familia ante la adversidad?
- ¿Cómo apoya nuestra fraternidad a las familias que están a punto de rendirse?
- ¿Cómo se manifiesta la resiliencia franciscana en la vida familiar cotidiana y práctica?

Ejercicio: Identificar en nuestras familias las reacciones predominantes.

Compromiso:

- Visita a una familia en situación de vulnerabilidad; acto comunitario de renuncia a la resignación.
- Como grupo, realizad un acto colectivo de rechazo a la resignación: elegid un compromiso común en favor de la resiliencia activa.

ENCUENTRO 11



Elegir la vida o la sanación por la fe (Capítulo 3)

Objetivo: Ayudar a los miembros de nuestra OFS a encontrar formas de sanar a través de la fe.

Posibles temas de debate: la sanación y el perdón, confiar las heridas a Dios, la toma de decisiones personales, dar testimonio, la familia como lugar de resurrección.

Palabra de Dios:

- **Deuteronomio 30, 19:** *«Pongo hoy por testigos contra vosotros al cielo y a la tierra: te pongo delante vida o muerte, bendición o maldición. Escoge la vida, para que vivas, tú y tu descendencia»;*
- **Juan 9, 6–7 / Marcos 10, 51:** *«¿Qué quieres que te haga?»*, la pregunta que Cristo nos hace a cada uno de nosotros;
- **Jeremías 17, 14:** *«Cúrame, Yahveh, y sea yo curado; sálvame, y sea yo salvo, pues mi prez eres tú»;*
- **Romanos 8, 28:** *«Por lo demás, sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman; de aquellos que han sido llamados según su designio».*

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Cántico del las criaturas, 10:**

«Loado seas, mi Señor, por aquellos que perdonan por tu amor, y soportan enfermedad y tribulación». Francisco compuso este cántico en medio del sufrimiento —casi ciego, con dolor físico— y, sin embargo, optó por la alabanza. Este es el núcleo de la resiliencia franciscana: elegir la vida y la gratitud incluso en medio de la prueba.

Preguntas:

- 1) ¿Creo de verdad que Dios puede sanar a nuestra familia?
- 2) ¿He confiado nuestras heridas al Señor en la oración?
- 3) ¿Sigo teniendo miedo al futuro?
- 4) ¿Estoy tomando buenas decisiones para mí y para mi familia?
- 5) ¿Me dejo influir fácilmente por el miedo, las comparaciones o las opiniones de los demás?
- 6) ¿En qué tipo de persona quiero convertirme y qué tipo de familia quiero construir?

- 7) ¿Qué decisión práctica puedo tomar hoy para avanzar hacia una vida más equilibrada y pacífica?
- 8) ¿Qué momento concreto puedo reservar para la oración o la reconciliación con el fin de fomentar la paz en nuestra familia?
- 9) ¿Cómo puede nuestra familia convertirse en un testimonio vivo de la esperanza franciscana?

Preguntas para grupos pequeños:

- ¿Qué significa elegir la vida de manera concreta, en medio del sufrimiento familiar?
- ¿Cómo puede nuestra fraternidad apoyar a las familias que luchan por encontrar esperanza?
- ¿Dónde hemos visto que se produce la sanación: en nuestras propias familias o en las que nos rodean?

Compromiso:

La espiritualidad franciscana nos invita a elegir la sencillez y la bondad. Esta semana:

- Nombrar una herida o un miedo que confiaré conscientemente a Dios en la oración.
- Elige un gesto concreto de reconciliación o ternura hacia un miembro de tu familia.

Posibles iniciativas:

- Invita a las familias a compartir un breve testimonio de esperanza o transformación.
- Crea una «cesta de oración»: cada persona escribe una herida o una intención de forma anónima y el grupo reza por ellas juntos.
- Ofrece un momento de adoración silenciosa o de oración contemplativa centrado en la sanación y la nueva vida.

ENCUENTRO 12



La dimensión espiritual como motor de sanación (Capítulo 3.3.7)

Objetivo: Animar a nuestra familia de la OFS a creer que Dios es capaz de ayudarnos, apoyarnos y transformar nuestra vida familiar.

Posibles temas de debate: la fe y la esperanza, la Palabra de Dios como fuente de sanación, la espiritualidad franciscana, el camino de la familia a lo largo de la Cuaresma y la Pascua: de la prueba a la alegría, la dimensión espiritual como camino hacia la resiliencia, la alabanza en medio del sufrimiento.

Palabra de Dios:

- **Juan 16, 20:** *«En verdad, en verdad os digo que lloraréis y os lamentaréis, y el mundo se alegrará. Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en gozo»;*
- **Proverbios 24, 16;**
- **1 Corintios 13, 7;**
- **2 Corintios 12, 9:** *«Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza»;*
- **Salmo 33, 19.**

Fuentes franciscanas: **San Francisco de Asís, Carta a un ministro. Cántico de las criaturas, 3:** *«Loado seas, mi Señor, con todas tus criaturas».* Francisco compuso el Cántico no en un momento de consuelo, sino en medio del sufrimiento físico y la oscuridad interior. Su alabanza no era una negación del dolor, sino una elección espiritual de ver más allá de él. Este es el corazón de la sanación franciscana: no la ausencia de la herida, sino su transformación.

Preguntas:

Fe y sufrimiento:

- 1) ¿Cómo transforma la fe mi forma de percibir el sufrimiento?

- 2) ¿Me dirijo a Dios cuando las cosas no van bien?
- 3) ¿Creo de verdad que Él puede ayudarme?
- 4) ¿Alguna vez he sentido paz interior después de rezar?
- 5) Francisco encontró su fuerza en la oración. ¿Cómo puedo descubrir y cultivar esta fuerza en mi propia vida?

Reflexión sobre el camino recorrido:

- 6) ¿Cómo celebrar la Pascua en familia?
- 7) Al final de este camino, ¿he identificado las heridas presentes en mi vida familiar?
- 8) ¿Qué cambios se han producido en mí o en mi familia durante este programa?
- 9) ¿Qué gestos de acción de gracias?
- 10) ¿Sé dar gracias a pesar de las dificultades?
- 11) En nuestra familia, ¿reconocemos lo que va bien, junto con lo que es difícil?
- 12) ¿Había perdido la esperanza? ¿Ha cambiado algo?

Mirando hacia el futuro:

- 13) ¿Cómo puedo celebrar la Pascua familiar: el paso de la prueba a la alegría?
- 14) ¿Cómo puedo fomentar de manera concreta la confianza y la paz en mi hogar?
- 15) ¿Cómo mostrar que la alegría franciscana es posible incluso en el sufrimiento?
- 16) Francisco encontraba su fuerza en la oración. ¿Qué oración o momento de silencio podría establecer para traer más paz a mi vida cotidiana?
- 17) ¿A qué acción concreta podría comprometerme para llevar los frutos de este camino a mi vida familiar de aquí en adelante?

Preguntas para grupos pequeños:

- ¿Cómo puede nuestra comunidad apoyar a las familias que luchan por encontrar esperanza?
- ¿Dónde hemos visto que se produce la sanación: en nuestras propias familias o en las que nos rodean?

Compromiso:

Escribe una oración personal de acción de gracias: menciona una herida que haya comenzado a sanar y una gracia descubierta durante este camino.

Posibles iniciativas:

- Organiza una celebración de clausura: una comida compartida, una oración de acción de gracias y un momento de testimonio.
- Invita a cada familia a encender una vela como símbolo del paso de la oscuridad a la luz, del estigma a la Pascua.
- Crea una oración comunitaria de alabanza, inspirada en el Cántico de las Criaturas, escrita conjuntamente por el grupo.
- Ofrecer a cada participante una bendición escrita o una palabra de aliento para llevarse a casa.

Conclusión: La alabanza puede nacer en el corazón del sufrimiento. Este es el mensaje de San Francisco. Este es el mensaje de este programa. Las heridas familiares no son la última palabra. La última palabra le corresponde a la Resurrección.

RESUMEN PARA LOS ANIMADORES DE CADA SESIÓN

Al final de cada sesión, el animador guía al grupo a través de tres pasos de cierre:

1. ¿Qué hemos aprendido?

Invita a los participantes a mencionar una idea, una palabra o una imagen que les haya quedado grabada de la sesión. No se trata de un examen, sino de un momento para compartir lo aprendido colectivamente.

2. ¿Qué cambios concretos?

Invita a cada participante a identificar un cambio —por pequeño que sea— que sienta que debe realizar en su actitud, sus palabras o su comportamiento dentro de su familia. La conversión no es un gran gesto; comienza con un solo paso.

3. Pregunta final para cada sesión: ¿puedo llevar nuestras cruces familiares con Cristo, a la manera de Francisco de Asís?

Esta pregunta no pretende tener una respuesta completa; es una invitación a la reflexión, la oración y la entrega continuas.

GUÍA DEL ANIMADOR POR TEMA DE LA SESIÓN

Cada mes, el animador prepara y dirige la sesión siguiendo el siguiente esquema:

1. Preparación personal

- Lee íntegramente la sección correspondiente del folleto antes de la sesión.
- Identifica dos o tres frases clave para destacar o retomar durante el debate.
- Dedica un momento a la oración personal antes de dirigir la sesión.

2. Actitud requerida

El papel del animador es crear un espacio seguro y acogedor. Esto requiere:

- Neutralidad: no impongas tu propia interpretación o experiencia.
- Confidencialidad: lo que se comparte en el grupo se queda en el grupo.
- Amabilidad: acoge cada aportación sin juzgarla.
- Capacidad para reformular: ayuda a los participantes a expresar lo que les cuesta articular, sin poner palabras en su boca.

3. Puntos de atención pastorales

- Nunca fuerces a compartir: hay que respetar el silencio y las dudas.
- Evita los juicios morales: el grupo es un espacio de acompañamiento, no de corrección.
- Presta atención a los signos de angustia profunda: si un participante parece estar en crisis, acompáñalo con delicadeza y orientalo hacia el apoyo profesional adecuado después de la sesión.

4. Herramientas recomendadas

- Una pizarra o una hoja grande de papel para resúmenes colectivos y palabras clave.
- Momentos deliberados de silencio: no llenes cada pausa.
- Hojas anónimas para preguntas delicadas o intenciones escritas.
- Un cuaderno de oración familiar: cada grupo lleva un registro compartido de intenciones, compromisos y acciones de gracias a lo largo del programa.

EL PAPEL DEL ANIMADOR

El animador es, ante todo, un servidor del grupo. Su función no es enseñar, sino acompañar. No resolver, sino abrir. No concluir, sino impulsar. En concreto, esto significa:

- Garantizar la confidencialidad: recordárselo al grupo al inicio de cada sesión.
- Fomentar la libertad de expresión: nadie está obligado a compartir; todas las aportaciones son bienvenidas.
- Evitar cualquier presión moral: el programa es una invitación, nunca una obligación ni un juicio.

- Derivar a profesionales cuando sea necesario: el facilitador no es un terapeuta; conocer los propios límites es en sí mismo una forma de cuidado.
- Mantener el equilibrio entre la fe y el realismo: la espiritualidad franciscana no es una huida de la realidad. Es una forma de afrontar la realidad con esperanza.

REFERENCIAS

Todas las referencias a los escritos y biografías de san Francisco de Asís están tomadas de *Escritos de San Francisco de Asís. Biografías y Documentos de la época* (1998) José Antonio Guerra. BAC.

Todas las citas bíblicas están tomadas de *Biblia de Jerusalén* https://www.bibliatodo.com/la-biblia/version/Biblia-de-Jerusalén#google_vignette

Aiken, C. (2010). Family experiences of bipolar disorder: The ups, the downs and the bits in between. Jessica Kingsley Publishers.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.

Boss, P., & Spielberger, C. H. (1987). Family stress management. Sage.

Cassel EJ. (1982) The nature of suffering and the goals of medicine. *New England Journal of Medicine*, 306(11), 639-645.

Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685–704.

Copello, A., Templeton, L., & Orford, J. (2010). The 5-Step method: Principles and practice. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 17(S1), 86–99.

Delage, M. (2008). La résilience familiale. Odile Jacob.

Francisco. (19 de marzo de 2016). *Amoris Laetitia: Exhortación apostólica postsinodal sobre el amor en la familia*. Vaticano.

Johnson, M. P. (2008). A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence. Northeastern University Press.

Nguimbi, A. S. (née Ilama Mombot). Pruebas y sufrimientos de las familias: ¡Estigmas y Pascua! – 202. Comisión de la Familia, CIOFS. <https://ciofs.info/es/2025/04/23/trials-and-sufferings-of-families/>