

4°
2026

{revistae
encarte especial

Colaboración: Branca Martins, 1ª Vice-Presidente da FEAE

4° PRINCIPIO BÁSICO - VALORIZADOR

Padres e hijos no son iguales.

1ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ**

Somos individuos únicos dentro de la diversidad. Dondequiera que estemos, en asociaciones o relaciones, cada uno de nosotros tiene un papel especial. Amor-Exigente propone que evaluemos e identifiquemos nuestro papel. Si, en la familia, somos los adultos experimentados, debemos cumplir nuestros deberes con serenidad y hacer respetar nuestros derechos con valentía. Asumiendo la autoridad, sin ser autoritarios ni violentos, podemos acoger, con equilibrio, lo que es adecuado para el ambiente familiar.

Siendo honestos y verdaderos, podemos ser humildes y reconocer que siempre estamos aprendiendo. Siendo humanos, tenemos emociones y sensibilidad y, aun siendo asertivos, amamos y podemos ser afectuosos, pues un abrazo puede revelarnos más que muchas palabras.

Partilha e Meta:

- ¿Soy consciente de cuál es mi papel?
- ¿Puedo ejercer mi función sin descuidar mis cuidados personales?
- ¿Sé cuáles son mis deberes y derechos? ¿Qué metas pueden fortalecerme?

Espiritualidade:

“El privilegio de una vida es llegar a ser quien realmente eres.” C. Jung

2ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en el **OTRO**

¡Todos son diferentes! Dice el programa de Amor-Exigente que los padres necesitan ser padres para que los hijos puedan ser hijos. Lo ideal es que valoremos la individualidad del otro y respetemos su capacidad de cumplir su papel. Si lo amamos, lo ayudaremos a ser la persona correcta para sí mismo y para el mundo en el que vive.

Seamos coherentes. Si esperamos que el otro sea equilibrado dentro de su papel, él también espera y necesita que hagamos lo mismo. Lo que no se acepta es el mal comportamiento; por eso, es importante dialogar y revisar reglas, siempre valorando el esfuerzo por cumplirlas. Tal vez el hijo no sepa amar como los padres

desean, pero debe respetarlos y necesita saber que es amado, independientemente de lo que sea. Amar con exigencia da seguridad para que pueda caminar su propio camino con autonomía.

Partilha e Meta:

- ¿Sé lo que quiero para el otro? ¿Soy lo que espero de él?
- ¿Le exijo lo que no hago? ¿O hago por él lo que él debe hacer?
- ¿Tengo pena o miedo de exigir el cumplimiento de reglas?

Espiritualidade:

“La verdad de otra persona no está en lo que te revela, sino en aquello que no puede revelarte. Por lo tanto, si quieres comprenderla, no escuches lo que dice, sino lo que no dice.” Khalil Gibran

3ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en la **SOCIEDAD**

La familia es un grupo social insertado en la sociedad, la que está formada por varios otros grupos. Buscamos en el poder público la protección del orden comunitario. Sin embargo, corresponde a la familia la observancia de sus derechos y deberes. Al mismo tiempo, compete a los padres o responsables, cuidar a su familia de aquellos valores que no aprueban. Deben favorecer que sus integrantes, inmaduros, y que se están educando, aprendan a convivir, apreciar y respetar a los diferentes.

Amor-Exigente nos propone conocer el contexto social, posicionándonos con verdad y responsabilidad, para orientar su conducta, creando reglas que los protejan y que deben ser respetadas, pues esto es lo que los preparará para enfrentar el mundo.

Partilha e Meta:

- ¿Conozco mi contexto social?
- ¿Estoy atento a las influencias de los medios?
- ¿Mi familia está consciente de sus derechos y deberes?

Espiritualidade:

“Se tú el cambio que quieres ver en el mundo.”
Gandhi

4ª SEMANA - Rever nuestros **PRINCIPIOS ÉTICOS**

“Respetar y cumplir las reglas de los grupos donde vives y actúas.” - OBEDIENCIA.

Tanto en nuestras familias como en nuestros grupos, para que nuestra misión y nuestro trabajo sean productivos, el programa de Amor-Exigente insiste en que debemos obedecer reglas. Con experiencia comprobada, el programa ofrece una estructura eficiente para quien desee mejorar su calidad de vida. La propuesta es clara y simple y, si estamos de acuerdo y aceptamos seguirla, nos esforzamos por conocer su metodología y aplicarla en nuestras vidas.

Si, en nuestra familia, establecemos reglas siguiendo la propuesta de Amor-Exigente, comprobamos que AE funciona, ¡da resultado! Por lo tanto, el respeto a las reglas es inherente a nuestra opción de permanecer en este camino.

Partilha e Meta:

- ¿Conozco los principios y valores de AE? ¿Reflexiono y trato de seguirlos?
- ¿Estoy de acuerdo en que el programa es para mí? ¿Por qué?
- ¿Existen reglas claras en mi familia? ¿Cómo mejorar?

Espiritualidade:

“Unámonos para rescatar valores. Aprovechar el potencial de cada uno y luchar por una nueva calidad de vida. ¡Vida plena! ¡Vida en abundancia!” (De la introducción del libro de Mara S. C. Menezes: ¿Qué es Amor-Exigente?)

