

9º
2026

{revistae

encarte especial

Colaboración: Lourdes Maria Monteiro, Voluntária do AE, Campinas/SP

9º PRINCIPIO BÁSICO - APOYADOR

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

"Solos estamos perdidos; en grupo, encontramos nuestra fuerza." "Cuando no estoy bien, necesito al grupo; cuando estoy bien, el grupo me necesita." "Juntos somos más fuertes, porque ninguno de nosotros es tan bueno como todos juntos."

Todos estos principios de Amor-Exigencia son los cimientos que nos sostienen. Así, el grupo y yo permanecemos en sintonía con fuerza, fe, alegría y energía.

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

En el grupo, se recupera el espacio y la voz de cada uno. Los dolores se disipan y la esperanza los reemplaza.

Compartir y Meta:

- Dentro del grupo, espero encontrar una fórmula para cambiar al otro sin ser consciente de mi propia codependencia. En el grupo, entiendo que "nada

cambia si yo no cambio" y, desde entonces, todo sigue cambiando, porque siempre será "un día a la vez".
¿Cómo va mi camino?

- ¿Qué puedo aprovechar de las experiencias del grupo esta semana?

Espiritualidad:

Cada momento de la vida, incluido el presente, representa un nuevo comienzo. Después de todo, cada día es el primer día de mi nueva vida, y la espiritualidad me sostiene en este proceso. Comente.

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

El otro no debe ser mi rival sino mi aliado; juntos podemos caminar codo con codo, impulsando la evolución de ambos. Cuando tomo su mano y uno mi corazón al suyo, una fuerza interior nos fortalece y comienza a surgir el encuentro con una nueva vida.

Compartir y Meta:

- Al escuchar a los demás, me identifico. En mis palabras, otros se identifican. Este intercambio nos permite tener la esperanza de que es posible recorrer nuevos caminos y hacer las cosas de manera diferen-

te, en los diversos roles y versiones que represento en los grupos. Cada uno aporta enseñanzas que nos moldean y transforman.

- Leer RevistAE nos brindará información y conocimiento que nos harán cada vez mejores. ¿Con qué texto me identifico para proponer mi meta?

Espiritualidad:

Nuestra vida está en constante construcción. Depende de cada uno aprender a desentrañar los conflictos que la complican. Cuando todo parece carecer de sentido, buscar ayuda de quienes nos tienden la mano es el camino más efectivo. Ningún obstáculo es insuperable cuando lo enfrentamos en grupo. ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente?

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

En la sociedad, e incluso en la familia, no siempre encontramos el apoyo que necesitamos. El grupo aborda nuestras debilidades, nos anima, nos motiva y ayuda a recuperar nuestra fuerza. Un grupo fuerte contribuye a la calidad de vida del individuo, lo cual se refleja en la sociedad y mejora su entorno.

Compartir y Meta:

- Participar en actividades sociales en mi comunidad, dar a conocer la existencia del grupo y cómo contri-

buye a mi calidad de vida, también es ejercer la ciudadanía. ¿Qué puedo hacer?

- Esta semana ¿cuál será mi meta que beneficie a todos, en la familia o en la sociedad?

Espiritualidad:

“Somos únicos, pero como un engranaje en una máquina, formamos parte de un todo y, por lo tanto, debemos actuar con responsabilidad social. Cada buena acción genera otras buenas acciones, beneficiando a nuestra comunidad y, en consecuencia, a todos sus integrantes”. Celso Garrepa.

En: 365 reflexiones. Comente.



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

“Compartir en el grupo familiar situaciones incompatibles con su propuesta de vida.” - CORAJE.

Como miembros activos y leales, hacer la vista gorda ante inconsistencias equivale a ir en contra del Programa y actuar con hipocresía.

Compartir y Meta:

- Con paciencia y perseverancia, los cambios pequeños y graduales nos llevan a grandes cambios. Los logros diarios son antídotos que nos motivan a seguir adelante en medio de la adversidad. Comente.
- ¿Cómo está mi valor para hacer lo que hay que hacer?

Espiritualidad:

El valor no es la ausencia de miedo; es seguir adelante a pesar de él. Inténtalo tantas veces como sea necesario. Así como el agua nutre una planta marchita y la hace florecer, el grupo nos fortalece y nos impulsa a progresar. Comente.

