

Cultivando la *amistad* en tiempos de pandemia

Día de la Amistad y Buen Trato



¿Qué es la amistad?

- Es la familia que eliges.
- Es una relación basada en cariño y afecto.
- Es compartir tus convicciones, sentimientos e ideales con otros.



Estos tiempos nos invitan a ser más empáticos digitalmente, es decir, a comprender que los dichos o actos que uno realiza en redes sociales, generan consecuencias tanto en uno mismo como en los demás.

¿Cómo cultivar una red de *amistad*?



Respetando la
opinión de
cada uno

Confiado y
apoyándose
entre sí

Ayudando en
momentos
difíciles

Siendo generoso

¿Cómo influye la *amistad* en nuestra salud?

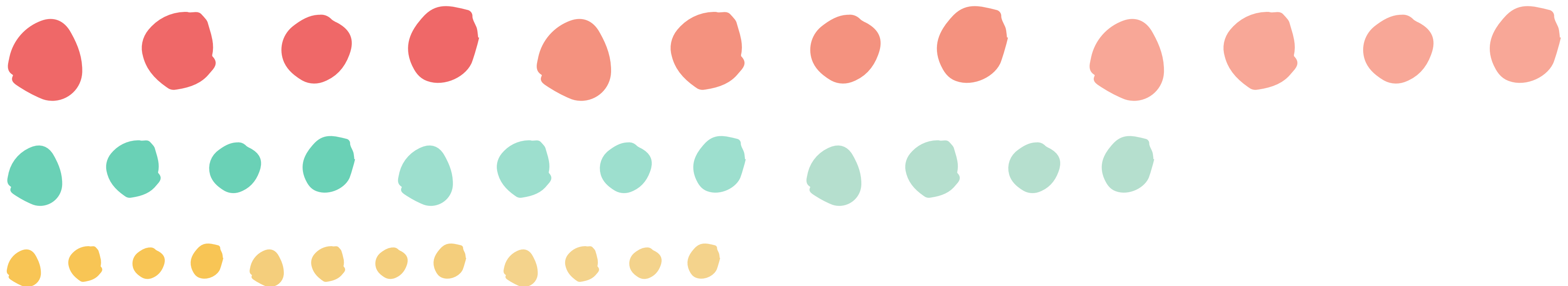
1. Nos hace ser más activos y menos sedentarios.
2. Nos hace sentir que pertenecemos a una comunidad.
3. Nos hace sentir queridos y aceptados.
4. Nos ayuda a reducir el estrés.
5. Mejora nuestra actitud frente a los estudios/trabajo.
6. Nos ayuda a llevar mejor los problemas que la vida nos presenta.
7. Nos brinda bienestar emocional.



¿Cómo influye la *amistad* en nuestra salud?



1. Nos hace ser más activos y menos sedentarios.
2. Nos hace sentir que pertenecemos a una comunidad.
3. Nos hace sentir queridos y aceptados.
4. Nos ayuda a reducir el estrés.
5. Mejora nuestra actitud frente a los estudios/trabajo.
6. Nos ayuda a llevar mejor los problemas que la vida nos presenta.
7. Nos brinda bienestar emocional.



"La amistad es un regalo de la vida y un don de Dios. A través de los amigos el Señor nos va puliendo y nos va madurando. Al mismo tiempo, los amigos fieles, que están a nuestro lado en los momentos duros, son un reflejo del cariño del Señor, de su consuelo y de su presencia amable. Tener amigos nos enseña a abrirnos, a comprender, a cuidar a otros, a salir de nuestra comodidad y del aislamiento, a compartir la vida. Por eso «un amigo fiel no tiene precio».

Papa Francisco

