

**“ Ten el coraje
para ser
verdaderamente
feliz ”**

– Papa Francisco

Una colección de los mejores momentos del Papa Francisco para inspirarte cada semana del año



Estimado lector,

A veces las palabras pueden levantar nuestro espíritu y recordarnos aquellas cosas realmente importantes. Este libro contiene 52 frases del Papa Francisco que han sido especialmente seleccionadas; estas poderosas palabras que el Papa compartió nos invitan a reflexionar sobre temas importantes como el amor, el perdón y la perseverancia.

Puedes optar por:

- Reflexionar una frase por semana.
- Usar el libro para suscitar conversaciones con tus seres queridos y hablar profundamente sobre las ideas expresadas en las palabras del Papa Francisco.

- Compartir el libro con los amigos durante una comida o por vía de los medios sociales.
- Invitar a otras personas a descargar el libro.

Conéctate con nosotros en Facebook , Twitter , Tumblr , LinkedIn o Instagram para seguir las historias acerca de las mujeres, los niños y las comunidades que CMMB sirve y la manera en que estamos ayudando a ofrecer vidas saludables alrededor del mundo.

Sumérgete, echa un vistazo a la tabla de contenido y el tema que llama tu atención en un momento determinado. Puedes utilizar las frases como guía u orientación para ayudarte con *dificultades que enfrentas en el diario vivir.*

Contenido



Semana 1: Amor
Semana 2: Divinidad
Semana 3: Generosidad
Semana 4: Esperanza
Semana 5: Familia
Semana 6: Bondad
Semana 7: Perseverancia
Semana 8: Compartir
Semana 9: Perdonar
Semana 10: Empatía
Semana 11: Alegría
Semana 12: Simpatía
Semana 13: Paz
Semana 14: Aceptación
Semana 15: Igualdad
Semana 16: Humildad
Semana 17: Respeto
Semana 18: Justicia
Semana 19: Hogar
Semana 20: Compasión
Semana 21: Servir
Semana 22: Fidelidad
Semana 23: Sacrificio
Semana 24: Honestidad
Semana 25: La jornada de la Vida
Semana 26: Respeto al Medio Ambiente

Semana 27: La Verdad
Semana 28: Niñez
Semana 29: Educación
Semana 30: Cuidar
Semana 31: Trabajo
Semana 32: Gratificación
Semana 33: Escuchar
Semana 34: Sabiduría
Semana 35: Responsabilidad
Semana 36: Interdependencia
Semana 37: Coraje
Semana 38: Dialogo
Semana 39: Miedo
Semana 40: Renovación
Semana 41: Gratitude
Semana 42: Comunidad
Semana 43: Valor
Semana 44: Oración
Semana 45: Felicidad
Semana 46: Pobreza
Semana 47: Misericordia
Semana 48: Como Tratar a los Demás
Semana 49: Humanidad
Semana 50: Promesa
Semana 51: Regalo
Semana 52: Gracia

A photograph of a woman with dark skin and short hair, wearing a patterned top and a floral skirt, sitting on a blue plastic chair. She is holding a small child on her lap and combing her hair. The background is a reddish-brown wall.

Amor

//

El amor se manifiesta en pequeñas cosas, es la atención mínima a lo cotidiano que hacen que la vida siempre tenga sabor a hogar. La fe crece en la práctica y es plasmada por el amor. Por eso, nuestras familias nuestros hogares son verdaderas Iglesias domésticas. Es el lugar propio donde la fe se hace vida y la vida crece en la fe. //

– Papa Francisco

Semana 1

Divindad

Desde mi punto de vista, Dios es la luz que ilumina la oscuridad, incluso si no se disuelve, y una chispa de luz divina está dentro de cada uno de nosotros.

– *Papa Francisco*

Semana 2



A close-up photograph of a pair of weathered, brown hands holding a bunch of small, round, green grapes. The hands are positioned in the lower-left and center of the frame, with the fingers gently cupping the fruit. The background is blurred, showing a blue and white striped garment. The image is partially covered by a large teal circle on the right side, which contains the main text.

Generosidad

“ Señor, ayúdanos a
vivir la virtud de la
magnanimidad, para
poder amar sin límites ”

– Papa Francisco

Semana 3

Esperanza

“ **La esperanza es como la levadura que te hace crecer el alma. Hay momentos difíciles en la vida, pero con la esperanza, el alma va adelante, va adelante... Mira aquello que nos espera.** ”

– *Papa Francisco*

Semana 4



Familia

“ **Todo el amor que Dios tiene en sí, toda la belleza que Dios tiene en sí, toda la verdad que Dios tiene en sí, la entrega a la familia. Y una familia es realmente familia cuando es capaz de abrir los brazos y recibir todo ese amor.** ”

– *Papa Francisco*



The background of the slide is a photograph of a young girl with dark skin, wearing a green short-sleeved shirt and a brown skirt with white wavy patterns. She is leaning over a large, light-colored plastic bucket, milking a brown and black goat. The goat's head is in the bucket, and its long, curved horns are visible. The scene is outdoors with green foliage in the background. The image is partially covered by a large teal circle on the right side, which contains the text.

Bondad

“ Debemos usar tres palabras. ¡Debemos repetir estas tres palabras!: ‘Por favor’, ‘Gracias’, ‘Perdón’. ¡Son tres palabras esenciales! ”

– Papa Francisco

Semana 6

A photograph of a woman in a pink shirt and magenta pants walking on a dirt path, holding the hands of a young child in a light green shirt and blue pants. The child is smiling and looking down. The background shows green foliage.

Perceverancia

“ No cerremos nuestros corazones, no perdamos la confianza, nunca debemos darnos por vencidos. ”

– Papa Francisco

Semana 7

Compartir

“Creo que sí: los tiempos nos hablan de mucha pobreza en el mundo, y esto es un escándalo. La pobreza del mundo es un escándalo. En un mundo donde hay tantas, tantas riquezas, tantos recursos para dar de comer a todos, no se puede entender cómo hay tantos niños hambrientos, que haya tantos niños sin educación, ¡tantos pobres! La pobreza, hoy, es un grito. Todos nosotros tenemos que pensar si podemos ser un poco más pobres: también esto todos lo debemos hacer. Cómo puedo ser un poco más pobre para parecerme mejor a Jesús, que era el Maestro pobre.” (7 de junio de 2013, Escuelas Jesuitas—Preguntas y respuestas) ”

– Papa Francisco

Semana 8



Pedonar

“ Si habéis discutido nunca terminar el día sin hacer las paces en la familia. ¿Y cómo debo hacer las paces? ¿Ponerme de rodillas? ¡No! Sólo un pequeño gesto, algo pequeño y vuelve la armonía familiar. Basta una caricia, sin palabras. Pero nunca terminar el día en familia sin hacer las paces. ¿Entendido esto? No es fácil pero se debe hacer. Y con esto la vida será más bonita (13 de mayo de 2015). ”

– *Papa Francisco*

Semana 9



A young child with dark skin and short hair, wearing a bright red t-shirt and dark shorts, stands barefoot on dry, dusty ground. The child is looking back over their shoulder towards the camera, with their hand near their mouth. The background shows a large, thick tree trunk and sparse, dry vegetation under bright sunlight, creating long shadows on the ground.

Empatía

“ Esta capacidad de empatía
posibilita un verdadero diálogo
humano, en el que las palabras,
ideas y preguntas surgen de
una experiencia de fraternidad
y de humanidad compartida. ”

– *Papa Francisco*

Semana 10

Alegria

// ! Alegría! Es un regalo
de Dios. Nos llena
desde adentro. //

– Papa Francisco

Semana 11

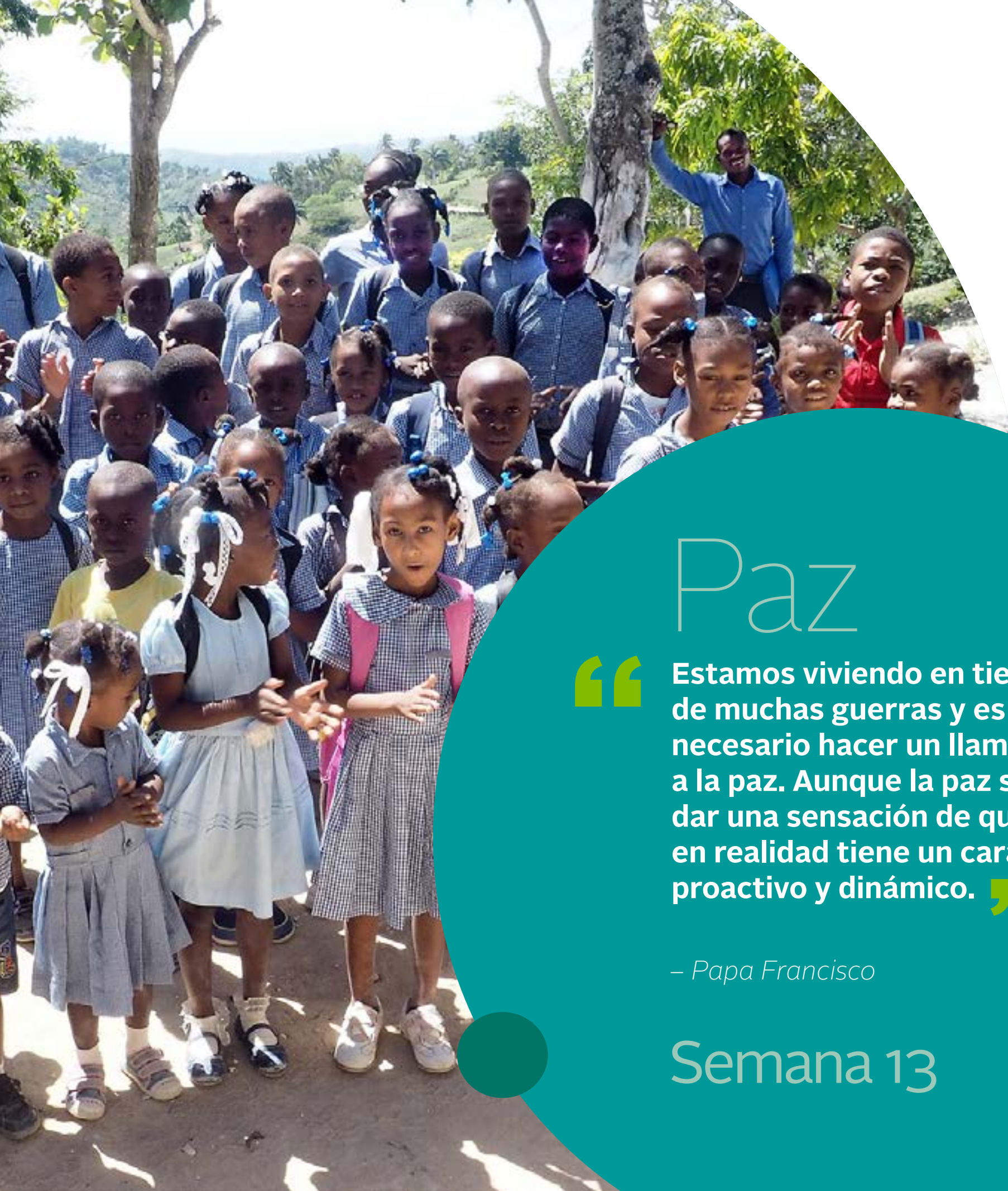
Simpatía

“ Y cuando nos hagan la pregunta: ¿Por qué sufren los niños?, ¿Por qué sucede esto o aquello trágico en la vida? que nuestra respuesta sea el silencio o la palabra que nace de las lágrimas. Sean valientes, no tengan miedo de llorar. ”

– Papa Francisco

Semana 12





Paz

“

Estamos viviendo en tiempos de muchas guerras y es necesario hacer un llamado a la paz. Aunque la paz suele dar una sensación de quietud, en realidad tiene un carácter proactivo y dinámico.”

– Papa Francisco

Semana 13

Aceptacion

“ **La fe que nos hace abrir la presencia silenciosa de Dios en cada momento de nuestras vidas, en cada persona y en cada situación. Dios está presente en cada uno de ustedes, en cada uno de nosotros.** ”

– *Papa Francisco*

Semana 14



Igualdad

“ No debe haber ninguna familia sin hogar, ningún refugiado sin acogida, ninguna persona sin dignidad, ningún herido sin atención, ningún niño sin infancia, ningún hombre o mujer joven sin futuro, ninguna persona de edad avanzada sin vejez digna”, expresó el Pontífice en su texto. ”

– Papa Francisco

Semana 15



Humildad

“ La lógica mundana nos empuja hacia el éxito, el dominio, el dinero; la lógica de Dios, hacia la humildad, el servicio y el amor. ”

– Papa Francisco

Semana 16



Respeto

“

¡Respetemos la creación,
no seamos instrumentos de
destrucción! Respetemos cada
ser humano...Escuchemos el
grito de los que lloran, sufren y
mueren a causa de la violencia,
del terrorismo o de la Guerra.”

– *Papa Francisco*

Semana 17

A young child wearing a colorful knitted hat and a dark jacket with blue sleeves is sitting at a table, focused on writing in a notebook with a black pen. The table is covered with a patterned cloth featuring blue and white floral designs. In the background, a green poster with illustrations of a sheep and a cow is visible on a wall with a patterned curtain.

Justicia

**“ Ante situaciones
injustas y dolorosas,
la fe nos trae la
luz que dispersa la
oscuridad. ”**

– Papa Francisco

Semana 18



Hogar

“ El “hogar” representa los tesoros humanos más preciosos, encuentro de las relaciones entre las personas diferentes edades, la cultura y la historia, pero que viven juntos y juntos se ayudan los unos a los otros a crecer. Por esta razón, el “hogar” es un lugar fundamental en la vida, donde la vida crece y se puede cumplir, porque es un lugar en el que cada persona aprende a recibir amor y dar amor. ”

– Papa Francisco

Semana 19

The background of the entire page is a photograph of a young girl with dark skin and short hair, looking directly at the camera with a serious expression. She is holding a young child in a bright pink shirt. The image is partially overlaid by a large, light blue circular graphic on the right side, which contains the text. There are also smaller teal and light blue circles scattered around the main graphic.

Compacion

“ Ninguno de nosotros puede pensar que estamos exentos de preocuparnos por los pobres y la justicia social.”

– Papa Francisco

Semana 20



Servir

“...porque para nosotros lo primordial debe ser el servicio a otros.”

– Papa Francisco

Semana 21



Fidelidad

// Aunque la vida de alguien esté en una tierra llena de espinas y mala hierba, siempre existe un hueco en cual la semilla buena puede crecer. Tienes que creer en Dios. //

– Papa Francisco

Semana 22

Sacrificio

“ Cuando nos demos cuenta cuánto Dios nos ha dado; una vida de sacrificio y de trabajo por Él y otros, es una forma privilegiada de responder a su gran amor. ”

– Papa Francisco

Semana 23

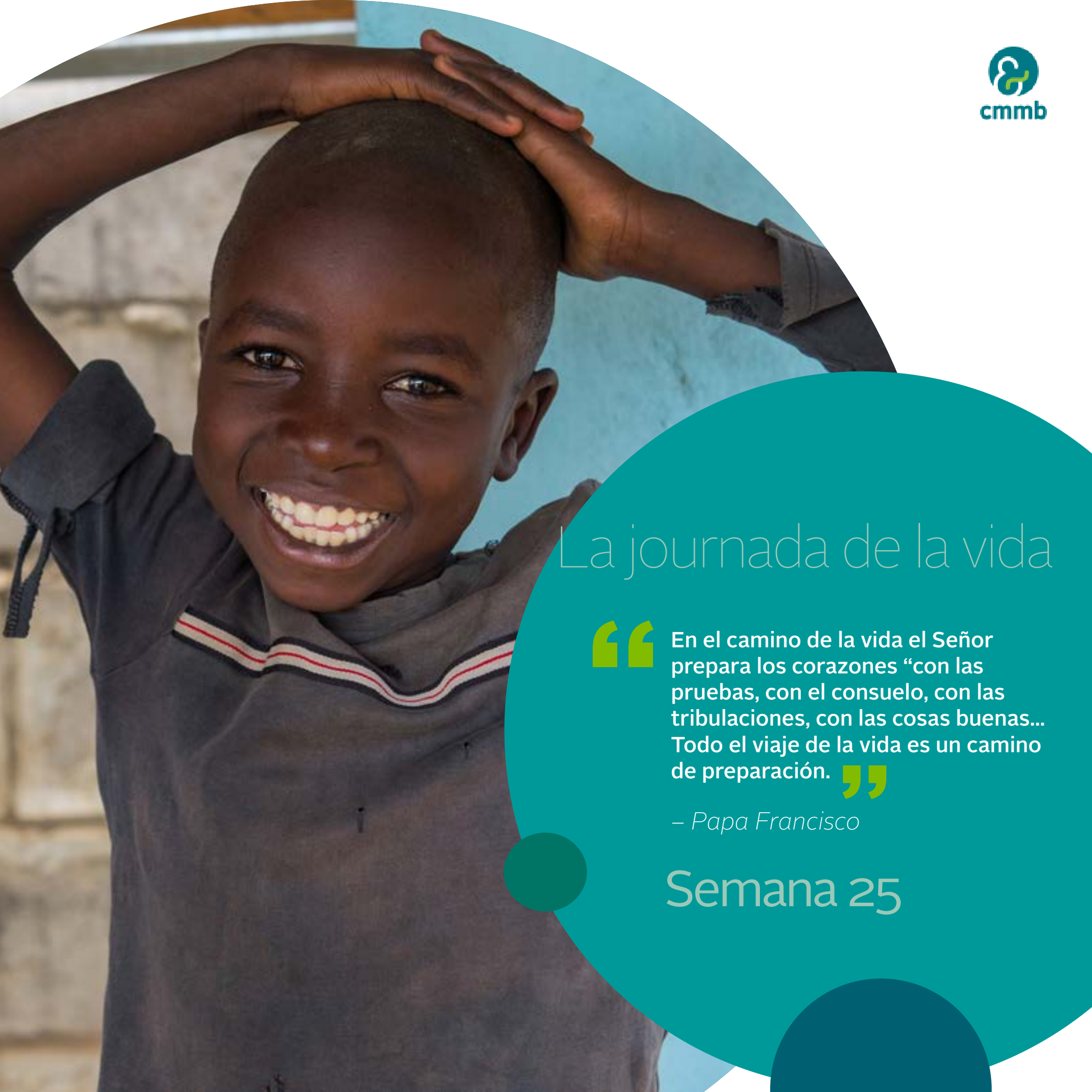


Honestidad

“ Sé honesto, descubre lo que llevas dentro de tu corazón ”

– Papa Francisco

Semana 24

A large, circular photograph of a young boy with dark skin and short hair, smiling broadly with his hands on his head. He is wearing a dark grey t-shirt with a striped collar. The background is a light blue wall. The image is partially covered by a large teal circle on the right side, which contains text.

La jornada de la vida

“ En el camino de la vida el Señor prepara los corazones “con las pruebas, con el consuelo, con las tribulaciones, con las cosas buenas... Todo el viaje de la vida es un camino de preparación. ”

– *Papa Francisco*

Semana 25

A close-up photograph of a young child with dark skin and short hair, wearing a red and white striped shirt with a yellow and black emblem. Other children are visible in the background, slightly out of focus. The image is partially covered by a large light blue circle on the right side.

Respeto al medio ambiente

//

Recibimos este mundo como herencia de generaciones pasadas, pero también como préstamo de generaciones futuras, ¡a las que debemos devolverlo!

//

– Papa Francisco

Semana 26

Verdad

“ Todo lo bueno, todo lo verdadero y todo lo bello nos lleva a Dios. Porque Dios es bueno. Dios es bello, Dios es Verdad. ”

– Papa Francisco

Semana 27

Niñez

// Un niño es un ser humano con un valor inmenso //

– Papa Francisco

Semana 28



Educación

“ ¡La verdadera educación nos hace amar la vida y nos abre a la plenitud de la vida! ”

– Papa Francisco

Semana 29



Cuidar

“ Las obras de amor al prójimo son la manifestaciones externa más perfecta de la gracia interior del Espíritu ”

– Papa Francisco

Semana 30



Dignidad

“ Es nuestro deber
practicar el bien ”

– Papa Francisco

Semana 31

A photograph of a smiling man in a white lab coat, with another person's hand on his shoulder. The image is partially obscured by a large light blue circle containing text.

Gratificación

“ El ocio tiene dos acepciones: como vagancia y como gratificación. Junto con la cultura del trabajo, se debe tener una cultura del ocio como gratificación. Dicho de otra manera: una persona que trabaja debe tomarse un tiempo para descansar, para estar en familia, para disfrutar, leer, escuchar música, practicar un deporte. ”

– *Papa Francisco*

Semana 32



Escuchar

“

Esto es importante: conocerse, escucharse, ampliar el círculo de los pensamientos. Las carreteras que recorren el mundo pueden acercar o alejar; sin embargo lo importante es que lleven hacia el Bien.

”

– *Papa Francisco*

Semana 33

Sabiduría

“Y esto no se aprende: esto es un regalo del Espíritu Santo. Por ello, debemos pedir al Señor que nos dé el Espíritu Santo y que nos dé el don de la sabiduría, de esa sabiduría de Dios que nos enseña a mirar con los ojos de Dios, a sentir con el corazón de Dios, a hablar con las palabras de Dios.”

– Papa Francisco

Semana 34

Responsabilidad

“ **Estamos llamados al respeto mutuo, y a estrecharle la mano a los más necesitados.** ”

– *Papa Francisco*

Semana 35





Interdependencia



Debemos recuperar la convicción de que nos necesitamos el uno al otro, que tenemos una responsabilidad compartida con los otros y con el mundo, y que ser bueno y honrado vale la pena”

– *Papa Francisco*

Semana 36



Corage

“ La caridad verdadera es un poco atrevida: no tengamos miedo a ensuciarnos las manos para ayudar a los más necesitados. ”

– Papa Francisco

Semana 37



Diálogo

“ Este diálogo es aquel que hace la paz. No puede haber paz sin diálogo. Todas las guerras, todas las luchas, todos los problemas que no se resuelven, que se encuentran, existen por falta de diálogo. Cuando hay un problema, diálogo: eso hace la paz. ”

– Papa Francisco

Semana 38

A close-up photograph of a young child with dark skin and curly hair, looking directly at the camera with a curious expression. The child is wearing a white garment, and the image is partially obscured by a large teal circular graphic on the right side of the page.

Miedo

“

Más que el temor a equivocarnos, espero que nos mueva el temor a encerrarnos en las estructuras que nos dan una falsa contención, en las normas que nos vuelven jueces implacables, en las costumbres donde nos sentimos tranquilos, mientras afuera hay una multitud hambrienta y Jesús nos repite sin cansarse: “¡Dadles vosotros de comer!

”

– Papa Francisco

Semana 39

Renovar

“ No puede haber una renovación de nuestra relación con la naturaleza, sin una renovación de la humanidad misma (cf. Laudato si', 118). ”

– Papa Francisco

Semana 40



Gratitud

“ El aprecio y la gratitud han de prevalecer sobre el lamento, a pesar de todos los obstáculos que tenemos que enfrentar.”

– Papa Francisco

Semana 41

Comunidad

“ La construcción de una
sociedad próspera debe ser
una obra solidaria ”

– Papa Francisco

Semana 42



A photograph of a man with a beard and short dark hair, wearing a green and yellow patterned shirt, sitting on a concrete step. He is holding a young child in his lap. Another child stands to the left. The background is a blurred outdoor setting with a building and trees. The image is partially covered by a large teal circle on the right side, which contains text.

Valor

“ Incluso los más débiles y más vulnerables, los enfermos, los ancianos, los no nacidos y los pobres, son obras maestras de la creación de Dios, hechos a su imagen, destinados a vivir para siempre, y merecedores de la máxima reverencia y respeto. ”

– *Papa Francisco*

Semana 43

Oración

“ **! Es la oración que conserva la fe, sin ella la fe vacila! Pidamos al Señor, dijo el Papa, una fe que se haga oración incesante, perseverante. Y en la oración experimentamos la compasión de Dios, que como un Padre va al encuentro de sus hijos lleno de amor misericordioso.** ”

– *Papa Francisco*

Semana 44





Felicidad

“ **Vuestra felicidad no tiene precio y no se negocia** ”

– *Papa Francisco*

Semana 45

Pobresa

“ Los pobres son maestros del conocimiento de Dios. Ellos nos enseñan que el valor de las personas no se mide por sus posesiones materiales o por el dinero que tengan en el banco. ”

– Papa Francisco

Semana 46



Misericordia

**“ Un poco de misericordia
hace que el mundo sea
menos frío y más justo ”**

– Papa Francisco

Semana 47

Como tratar a los demas

“ La medida de la grandeza de una sociedad”, añadió, “se encuentra en la forma en que trata a los más necesitados, a los que nada tienen, aparte de su pobreza ”

– Papa Francisco

Semana 48



A photograph of a woman with a grey knit headband and a grey patterned shirt, holding a baby wrapped in a colorful patterned cloth. A person in an orange vest is partially visible on the left, and other people are blurred in the background. The image is partially covered by a large teal circle on the right side.

Humanidad

“ Pido que se esfuercen para
que la humanidad no sea
gobernada por la riqueza ”

– *Papa Francisco*

Semana 49

Promesa

“ Se prometía que, cuando el vaso hubiera estado lleno, se habría desbordado y los pobres se habrían beneficiado”, agregó. “En cambio sucede que, cuando está lleno, el vaso, por arte de magia, crece y así nunca sale nada para los pobres ”

– Papa Francisco

Semana 50



Regalo

“ ¡Todos somos hijos! Esto nos lleva al hecho de que la vida no nos la hemos dado solos, la hemos recibido. El gran don de la vida, es el primer regalo que hemos recibido. A veces corremos el peligro de vivir olvidándonos de esto, como si fuéramos los dueños de nuestra existencia, y sin embargo somos radicalmente dependientes. ”

– Papa Francisco

Semana 51



A close-up photograph of a young child with dark skin and curly hair, looking slightly to the side with a curious expression. The child is wearing a light-colored garment. The image is partially covered by a large teal circle on the right side, which contains text.

Gracia

“

La gracia no forma parte de la conciencia, es la cantidad de luz que tenemos en el alma, no de sabiduría ni de razón. También usted, sin que lo supiera, podría ser tocado por la gracia.

”

– Papa Francisco

Semana 52