

**MARZO:  
NOSOTROS**

**Cuarta Semana: Decálogo para actuar con esperanza**

**Breve Explicación para el profesor:** Vamos a intentar dar 10 claves para actuar con esperanza en nuestra vida. Estos 10 puntos se formularon con ocasión del 25 aniversario del teléfono de la esperanza y dirigidos a los voluntarios que trabajaban en él. Si de algo tiene necesidad la persona humana es de ser escuchada, comprendida, aceptada. Si algo podemos ofrecer a los demás es escucha, comprensión y esperanza.

1. Amarás al que llame a tu teléfono, a tu puerta o a tu corazón. Y te amarás a ti mismo para poder amar.
2. Escucharás con respeto, sin pasar jamás factura.
3. Acogerás a quien te precise. Y serás misericordioso con él y contigo.
4. Serás hermano universal. Y no pondrás condiciones a quien te necesite.
5. Actuarás con urgencia, porque la indefensión no espera.
6. Confiarás en la capacidad y posibilidades de quien llama y se acerca a ti.
7. Potenciarás la libertad, autonomía y libertad de los demás.
8. Defenderás a quien no puede defenderse, buscarás la paz en la justicia, optarás por la vida.
9. Serás solidario, respetuoso, compasivo.
10. Recuerda que no estás solo. Otros muchos trabajan contigo por un mundo más humano, habitable y feliz.

**PUNTOS DE LUZ PARA ESTA SEMANA:**

• **Sentido:**

\* Este decálogo se formuló con ocasión del 25 aniversario de la creación del “Teléfono de la Esperanza”, y va referido de forma específica a los voluntarios que trabajan en él. Como sabéis este teléfono intenta aminorar la profunda soledad que viven numerosos ciudadanos, que los hace sentir y actuar como no quisieran debido a la desesperación. Con todo, lo que dice se puede aplicar a todos nosotros, sea cual sea nuestro entorno o campo de acción.

- La capacidad de escucha, sobre todo de escucha activa, es una auténtica forma de amar. Esta es un arma eficaz y poderosa que siempre podemos emplear.

- La escucha es importante en todos los momentos, no sólo cuando la persona está mal. ¿Cómo la facilito yo?, ¿soy una persona que sabe escuchar activamente a los demás?

**\*\* Frase para recordar:** “Así como hay un arte de bien hablar, existe un arte de bien escuchar”  
(*Epicteto*).

“Tan importante es saber hablar como saber callar y escuchar”.