

	Merche Expósito <i>Delegada Diocesana para el Cuidado de la Creación</i>
---	--

«LA ECOLOGÍA INTEGRAL EN LA VIDA DE LA FAMILIA»

Un nuevo Documento para el cuidado de la Creación y de cada persona

Los Dicasterios de la Santa Sede para el Servicio del Desarrollo Humano Integral y para los Laicos, la Familia y la Vida han publicado el 27 de abril de 2026 un Documento conjunto titulado **“La Ecología integral en la vida de la familia”**, una herramienta pensada para ayudar a las familias a vivir concretamente el cuidado de la Creación y de la vida humana.

Las familias: corazón y protagonistas de la Ecología integral

El mensaje central del documento es claro: la familia es el sujeto protagonista de una ecología integral. Al ser el grupo social más básico y el lugar donde se dan las relaciones primarias, constituye el espacio privilegiado para aprender virtudes como la paciencia, la protección de la vida y la solidaridad intergeneracional. Como nos recuerda el documento, «todo está conectado»: el ambiente, la vida familiar, la sexualidad y las relaciones sociales no pueden analizarse de forma aislada.

La creación, don y responsabilidad

El documento recuerda que el ser humano ocupa un lugar especial en la creación, pero este privilegio conlleva una responsabilidad: **“custodiar todas las demás criaturas, respetando el diseño del Creador”**. Se señala que **“el cuidado de la creación representa, por tanto, una verdadera vocación para cada ser humano”**, vivida desde la conciencia de que **“somos criaturas entre las criaturas”**.

Esta vocación se transmite especialmente en el ámbito familiar. Según el texto, **la fe “se transmite [en la familia] junto con la vida, de generación en generación: se comparte como el pan de la mesa y los afectos del corazón”**, lo que convierte al hogar en un espacio privilegiado para el encuentro con Jesús.

El documento recuerda que la familia es **“la primera y fundamental célula de la sociedad”**. En ella se cultivan valores esenciales como la entrega, la paciencia, la acogida, la protección de la vida y la solidaridad. Además, resalta que muchas familias ya viven esta vocación con esperanza, aprendiendo a integrar la fe con el cuidado de la creación y de los demás. Y subraya que en el hogar se desarrolla una dinámica de **“complementariedad y**

reciprocidad”, así como el intercambio entre generaciones y la transmisión de conocimientos y tradiciones.

Un mapa práctico para el hogar

El Documento ofrece **orientaciones prácticas para afrontar los desafíos ambientales actuales y promover el desarrollo humano integral**. Tras una primera parte introductoria, el núcleo del texto se articula en siete ámbitos inspirados en *Laudato si*:

- **Escuchar el clamor de la tierra:** reconocer que la creación es un don confiado a la familia, no una propiedad absoluta.
- **Escuchar el clamor de los pobres y los vulnerables:** fomentar la ternura y la compasión hacia los más vulnerables y combatir la «cultura del descarte».
- **Adoptar y promover la economía ecológica:** aprender a gestionar los recursos domésticos mediante la reducción, la reutilización y el reciclaje.
- **Adoptar estilos de vida ecológicos:** Adoptar la sobriedad y la simplicidad como caminos hacia una mejor calidad de vida.
- **Educación integral:** Los padres tienen el derecho-deber esencial de transmitir una cultura de la vida y el respeto al ecosistema.
- **Espiritualidad ecológica en la familia:** Cultivar una «pasión por el cuidado del mundo» (LS 216) que nazca de un encuentro profundo con Jesucristo.
- **Familias que participan en la vida comunitaria:** Las familias deben trabajar en red y participar activamente en la vida pública para influir en políticas más justas.

Aunque está dirigido principalmente a las familias, “nos concierne a todos”, ya que cada persona, en su propio estado de vida, puede encontrar en él consejos e inspiración para contribuir a mejorar las relaciones y el entorno, promoviendo un mundo más justo y sostenible en el que la Creación y la dignidad humana sean defendidas y protegidas. Se trata de una invitación a repensar estilos de vida, relaciones y prioridades en un mundo marcado por crisis ecológicas y sociales.

Con esta publicación, la Iglesia invita a **vivir la fe desde el cuidado de la creación y la dignidad humana, proponiendo a la familia como el corazón de una transformación** que es, a la vez, espiritual, social y ecológica.

El documento ofrece **propuestas prácticas de actuación** e invita a una reflexión profunda mediante preguntas diseñadas para el diálogo familiar. Invita a **adoptar estilos de vida sencillos y sobrios**, recordando que **“la espiritualidad cristiana propone un crecimiento con sobriedad y una capacidad de gozar con poco”**, lo que permite **“detenernos a valorar lo pequeño”** y vivir con **gratitud**. Se trata de gestar grandes procesos de transformación que operen y calen en la sociedad.

Aquí tienes **algunas propuestas de actuación** extraídas del Documento:

Estilos de vida sostenibles

- **Reducir y reutilizar:** Disminuir el consumismo, reutilizar objetos y reciclar activamente, compostaje de residuos orgánicos. Evitar el uso de plásticos de un solo uso y papel innecesario.
- **Consumo de agua:** no malgastar el agua usando duchas breves, reutilizar el agua (ej. la de lavar verduras) para regar plantas...
- **Ahorro energético:** Apagar luces y aparatos electrónicos al salir de casa, y abrigarse más en lugar de usar calefacción en exceso.
- **Alimentación consciente:** Comprar sólo los alimentos necesarios para evitar desperdicios y optar por productos locales y de temporada. Renunciar a comer carne los

viernes y encuentre ocasiones para ayunar de manera significativa. Colaborar con las familias vecinas para crear grupos de compra familiares, y así respaldar a los productores y fomentar las competencias técnicas locales.

- **Movilidad:** Priorizar el uso de transporte público, compartir el transporte, caminar o usar la bicicleta frente al automóvil.

Educación y Espiritualidad Familiar

- **Educación ecológica:** Promover una cultura familiar del dar sin esperar nada a cambio. Resistir la publicidad que equipara la felicidad con el consumo y evitar las compras innecesarias. En su lugar, debemos centrarnos en lo que contribuye a la verdadera felicidad, como las relaciones basadas en el amor, la paz interior, el cuidado de los demás y la respuesta al deseo de Dios para cada uno y para todos en su creación.

Enseñar a los hijos el respeto por la naturaleza y los seres vivos, el respeto por la vida humana desde la concepción hasta la muerte natural. Cuidar con especial cariño y dedicación a los ancianos de la familia compartiendo recuerdos y estilos de vida. Inculcar hábitos de orden y limpieza.

- **Valor del ejemplo:** Practicar "pequeños gestos de sincera cortesía" y cuidado dentro de la familia que se reflejen hacia afuera.

- **Diálogo familiar:** Utilizar preguntas diseñadas para la reflexión conjunta sobre el cuidado de la casa común. Pasar tiempo juntos en parques, bosques, junto al mar u observando la fauna.

- **Espiritualidad ecológica: Integrar la oración y la gratitud por la Creación en la vida familiar,** fomentando la contemplación de la naturaleza como espacio sagrado. Celebrar y respetar el domingo. Celebrar el Tiempo de la Creación (del 1 de septiembre al 4 de octubre) en familia y como comunidad parroquial.

Participación Comunitaria (Ecología Social) Las familias deben involucrarse en la vida comunitaria local para promover cambios sostenibles.

- **Implicación en la parroquia:** Integrarse en equipos pastorales dedicados a la asistencia de los necesitados, inmigrantes y refugiados, presos o personas en situación de desesperación, aislamiento o adicción; visitar a los ancianos que viven solos en la comunidad. Sugerir al párroco que integre en sus homilías temas relacionados con *Laudato si'*, *Caritas in veritate*, *Familiaris consortio* y *Amoris laetitia*.

- **Voluntariado:** Participar en actividades de voluntariado local, especialmente en el ámbito escolar o en iniciativas diocesanas de ecología integral. Elegir actividades que promuevan el encuentro personal en lugar de la conexión virtual.

- **Cuidado del entorno local:** Participar en la limpieza o mejora de espacios verdes comunes en la vecindad.

- **Solidaridad:** Promover redes, unirse a otras familias para promover una economía ecológica que incluya compartir recursos con familias necesitadas y proteger a los vulnerables.

«El esfuerzo de los hogares por contaminar menos, reducir los desperdicios, consumir con prudencia, va creando una nueva cultura. Este solo hecho de modificar los hábitos personales, familiares y comunitarios [...] colabora para gestar grandes procesos de transformación que operan desde las profundidades de la sociedad [...]. Así, junto con las indispensables decisiones políticas, estaríamos en la senda del cuidado mutuo» (Laudate Deum 71-72).