



RECONNECTANDO 2.0

porque el amor siempre puede crecer

Guía de Acompañamiento

27 de Febrero 2021

9 AM a 1 PM

Hora Centro (CDMX)



FamiliaUnida

Consultoría y Formación

Muy queridos esposos:

Estamos a pocos días de comenzar un año especial por la familia, que nos invita a ser testigos del amor familiar.

Sabemos que en muchos hogares estamos enfrentando grandes desafíos, y es por eso que en Familia Unida Internacional deseamos servirles y acompañarles para lograr ser Iglesia doméstica.

Buscaremos a lo largo de este año especial, proveer medios y herramientas de espiritualidad matrimonial y familiar, y hoy comenzamos nuestros esfuerzos con esta oportunidad de vivir una experiencia de renovación de votos a través de los medios digitales.

Seguiremos el programa que a continuación detallamos, enlazados en vivo con los sacerdotes que hoy predicán, a través de nuestro canal de YouTube.

www.YouTube.com/familiaunidainternacional

Encomendamos este esfuerzo evangelizador a San José, esperando los esposos logremos hacer vida la alegría del amor.



RECONECTANDO 2.0

porque el amor siempre puede crecer

8:50 am

Bienvenida

9:00 am

“Estamos enojados...¡otra vez!
¿Qué hacemos y qué debemos hacer?”

- **Marcia Gómez**

9:45 am

Ejercicio en pareja

10:00 am

“Disculparse y pedir perdón”

- **P. Ángel Espinosa de los Monteros L.C.**

10:45 am

Diálogo en Pareja

11:00 am

“Espiritualidad matrimonial para
una época digital”

- **P. Adolfo Güémez L.C.**

11:40 am

Dinámica en pareja

12:00 pm

“Familia 2.0 : La iglesia dentro de tu hogar”

-**P. Guillermo Serra L.C.**

12:45 pm

Preparación para vivir la misa de
Renovación de votos

1:00 pm

Misa P. Adolfo Güémez L.C.

Tema 1:

“Estamos enojados... ¡otra vez!
¿Qué hacemos y qué debemos hacer?”



RECONNECTANDO 2.0

porque el amor siempre puede crecer



Marcia J. Gómez

Psicoterapeuta, obtuvo su grado de maestría por la Universidad de Berkeley.

Amplia experiencia con el modelo de Terapia Individual Psicoanalítica así como Terapia de Familia Sistémica.

Ha estado trabajando como psicoterapeuta por más de 15 años en Estados Unidos exclusivamente con parejas.

Colaboró en la elaboración de “Loving Couples, Loving Children” para parejas de habla hispana.

Actualmente es consultora y Master Trainer del programa para certificaciones del Instituto Gottman.

Después de una pelea o incidente lamentable

Este ejercicio es una guía para “procesar” una pelea pasada o cualquier discusión de un tema que no terminó bien.

“Procesar” significa que uno no puede hablar del incidente sin caer nuevamente en la pelea o desacuerdo. Necesita ser una conversación, como si los dos estuviesen sentados en el balcón de un teatro observando en el escenario la acción que está ocurriendo. Esto requiere calma y distancia emocional del incidente.

Antes de comenzar:

Mantenga en mente que la META de este ejercicio es lograr un mejor entendimiento, focalizándose en el proceso de como hablaron sobre el tema, sin volver a la pelea. Por esta razón esperen hasta que ambos estén totalmente tranquilos.

Nosotros suponemos que la realidad de **cada uno** es válida. La percepción lo es todo. No se focalice en “los hechos.”

Ponga atención a las barreras comunes de comunicación y sus antídotos cuando avance en el proceso. Mantenga el diagrama de los Cuatro Jinetes a la mano porque los puede necesitar.

Use cada uno de los siguientes 5 pasos cuidadosamente.

Los cinco pasos

1. **Sentimientos:** Comparta como se sintió. No diga porque se sintió de esa manera. Evite hacer comentarios sobre los sentimientos de su pareja.
2. **Realidades:** Describa su “realidad.” Tomen turnos. Resuma y valide al menos una parte de la realidad de su pareja.
3. **Precipitantes:** Comparta sus experiencias o recuerdos que ha tenido en su vida que podrían haber intensificado la interacción en ese conflicto. Hable también del porque esos recuerdos le provocan tan profundamente.
4. **Responsabilidad:** Reconozca su propio rol en como contribuyó a la pelea o incidente lamentable.
5. **Plan constructivo:** Planeen juntos una forma en que cada uno puede hacerlo mejor la próxima vez.

PASO 1

Sentimientos: Comparta como se sintió. No explique por qué se sintió de esa forma. Evite hacer comentarios sobre los sentimientos de su pareja.

Yo me sentí...

- | | | |
|---|---|---|
| 1. defensivo/a. | 19. fuera de control | 38. que mi opinión no era importante |
| 2. no escuchado/a. | 20. frustrado/a | 39. que hubo mucho tira y afloja |
| 3. lastimado/a. | 21. justamente indignado/a. | 40. sin ningún sentimiento en absoluto |
| 4. totalmente confuso | 22. moralmente justificado/a. | 41. que no tenía idea de lo que estaba sintiendo. |
| 5. enojado /a. | 23. injustamente atacado/a | 42. solo/a. |
| 6. triste. | 24. no valorado /a. | 43. alienado/a. |
| 7. no amado/a. | 25. no querido/a | 44. avergonzado/a |
| 8. incomprendido/a. | 26. poco atractivo /a. | 45. acusado/a |
| 9. criticado/a. | 27. estúpido/a. | 46. culpable |
| 10. tomé las quejas como algo personal. | 28. moralmente ultrajado/a. | 47. abandonado/a |
| 11. como si yo no te cayera bien. | 29. Me sentí menospreciado/a. | 48. desleal |
| 12. como si no se preocuparan por mí. | 30. con ganas de irme. | 49. exhausto/a |
| 13. preocupado /a. | 31. que quería quedarme y arreglar las cosas. | 50. tonto/a |
| 14. asustado/a. | 32. recargado/a de emociones. | 51. abrumado/a |
| 15. inseguro/a. | 33. sin calma | 52. arrepentido/a |
| 16. tenso/a | 34. testarudo/a. | 53. impactado/a |
| 17. que tenía la razón y que tú estabas equivocado/a. | 35. sin poder. | 54. cansado/a |
| 18. que ambos teníamos parcialmente la razón. | 36. que no tenía influencia. | |
| | 37. que quería ganar esta pelea | |

PASO 2

Realidades: Describa su "realidad." Tómense turnos. Resuma y valide al menos una para te la realidad de su pareja.

Realidad Subjetiva y Validación

- Tomen turnos describiendo su percepción, su propia realidad de lo que ocurrió durante este incidente lamentable. Descríbase a usted mismo y su percepción. No describa a su pareja. Evite atacar o acusar. Hable de lo que usted podría haber necesitado de su pareja. Describa su percepción como un reportero, dando una descripción objetiva paso por paso. Diga "yo escuché que tú dijiste" en vez de "Tú dijiste."
- Resuma y luego valide la realidad de su pareja diciendo algo como: "Tiene sentido para mí el cómo tú viste las cosas y cual era tu percepción y tus necesidades en ese momento. Ahora lo entiendo." Use empatía diciendo cosas como: "Puedo ver por qué te sentías tan mal." El validar no significa que usted está de acuerdo, sino que entiende aunque sea una parte de la realidad de su pareja en este incidente.
- ¿Se sienten ambos entendidos? Si la respuesta es sí, continúen. Si la respuesta es no, pregunte "¿Qué necesito saber para entender mejor tu perspectiva? Luego de resumir y validar pregúntele a su pareja, "¿Sientes que te entendí? ¿Hay algo más que quieras decirme?"

PASO 3

¿Qué me provocó?: Cada uno comparta experiencias o recuerdos que ha tenido en su vida que podrían haber intensificado la interacción en este conflicto y el por qué estos recuerdos le provocan tan profundamente.

- Cuando usted retroceda el video de su vida en su mente, deténgase en aquellos momentos de su infancia o pasado cuando sintió una serie de sentimientos similares a los que sintió durante el incidente. Ahora cuénteles a su pareja la historia detrás de esos momentos, para que así él /ella pueda entender por qué estas situaciones le provocan tan profundamente.
- Compartan sus historias - esto ayudará a su pareja a entenderle mejor. Al pensar y recordar su infancia e historias pasadas, ¿Hay alguna historia que se relaciona con lo que le ha provocado en esta oportunidad, es decir alguna "vulnerabilidad persistente"? Su pareja necesita conocerle para que así sea más sensible a su vulnerabilidad.

Ejemplos de provocaciones

1. Me sentí juzgado/a.
Soy muy sensitivo/a a eso.
2. Me sentí excluido/a.
Soy muy sensitivo/a a eso.
3. Me sentí criticado/a.
Soy muy sensitivo/a a eso.
4. Me sentí abrumado/a.
5. Me sentí avergonzado/a.
6. Me sentí solo/a.
7. Me sentí denigrado/a.
8. Me sentí no respetado/a.
9. Me sentí sin poder.
10. Me sentí fuera de control.
11. Algún otro:

Validación

¿Tiene sentido para usted alguna parte de la historia de su pareja y lo que le provocó?

PASO 4

Responsabilidad: Reconozca su propio rol en como contribuyó a la pelea o incidente lamentable.

En circunstancias ideales, usted podría haber actuado mejor hablando sobre el problema.

1. Lo que me predispuso a una mala comunicación

Comparta como usted se predispuso para involucrarse en este conflicto.

Lea en voz alta los ítems que son ciertos para usted en la lista a continuación:

Lo que me predispuso:

1. Últimamente me he sentido muy estresado/a e irritable.
2. Últimamente no te he expresado mucha gratitud.
3. No te he dado importancia.
4. Últimamente he estado demasiado sensible.
5. Últimamente he estado demasiado crítico/a.
6. No he compartido mucho de mi mundo interior.
7. No he estado emocionalmente disponible.

Lo que me predispuso (continuación):

8. Me he estado alejando de ti.
9. Me estoy molestando fácilmente.
10. Últimamente me he sentido deprimido/a.
11. Últimamente diría que tengo una carga sobre mis hombros.
12. Últimamente no he estado muy cariñoso.
13. No he hecho esfuerzos para que ocurran cosas agradables entre nosotros.
14. No he dejado tiempo para escuchar.
15. No he estado pidiendo lo que necesito.
16. Me he estado sintiendo un poco como un mártir.
17. He necesitado estar solo/a.
18. No he querido cuidar a nadie.
19. He estado muy preocupado/a.
20. No me he sentido seguro de mí mismo últimamente.
21. Estoy funcionando sin energía.

2. ¿Específicamente, de que se arrepiente y especialmente, cuál fue su contribución a este incidente lamentable o pelea?

3. ¿De qué cosas desea disculparse?

(Lea en voz alta) Lamento que:

1. Yo respondí exageradamente.
2. Estaba de mal humor.
3. Respondí defensivamente.
4. Estaba muy negativo/a.
5. Te atacué.
6. No te escuché.
7. No fui respetuoso.
8. Mi comportamiento fue inaceptable.
9. Algún otro:

**4. Si usted acepta la disculpa de su pareja, dígalos.
Si no, diga lo que usted necesita.**

PASO 5

Planes constructivos: Planeen juntos como cada uno de ustedes puede hacer esto mejor la próxima vez.

Comparta algo que su pareja podría hacer para que la próxima vez que discutan este problema las cosas resulten mejor.

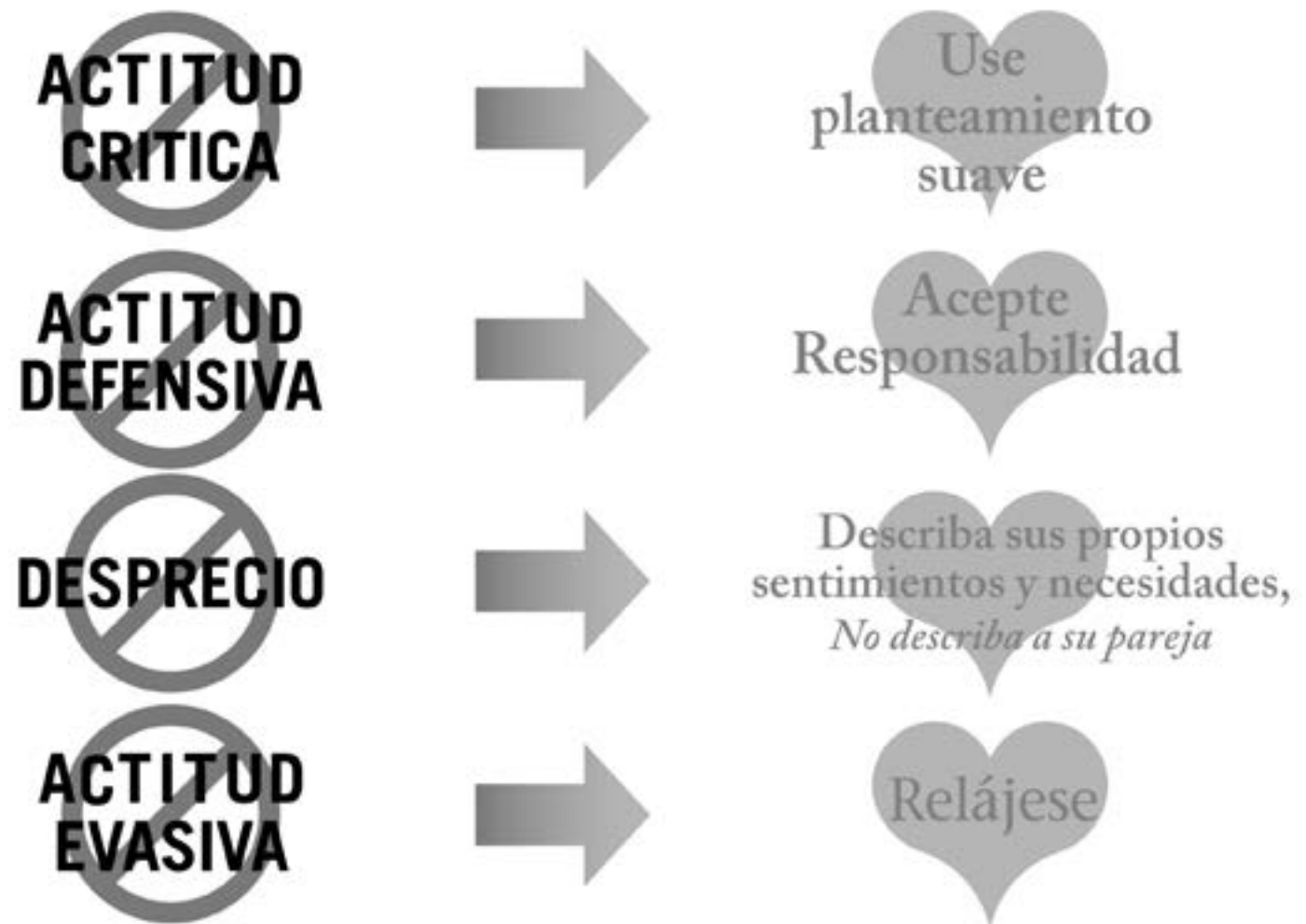
(Es importante que permanezcan tranquilos cuando hagan esto.)

Después, durante su mismo turno, comparta algo que usted puede hacer para que las cosas resulten mejor la próxima vez.

¿Qué necesita para hacer esto a un lado y seguir adelante? Sea lo más flexible que pueda con lo que su pareja sugiera.

Escriba su plan para hacerlo mejor la próxima vez:

Detenga los Cuatro Jinetes con sus Antídotos



Tema 2:

“Disculparse y pedir perdón”



RECONNECTANDO 2.0

porque el amor siempre puede crecer

P. Ángel Espinosa de los Monteros L.C.

Ha impartido mas de 4,000 conferencias sobre matrimonio, valores familiares y espiritualidad en diferentes ciudades de México, Estados Unidos, Francia, Italia, España y todo Centro y Sudamérica.

Ha atendido a cientos de matrimonios ofreciendo consejo y programa de crecimiento conyugal y familiar.

Publicó “El anillo es para siempre” traducido a diferentes lenguas y ha dictado más de 20 títulos de conferencias.

Actualmente se dedica a tiempo completo a impartir conferencias y renovaciones matrimoniales en 20 países del mundo.

DINÁMICA DEL PERDÓN

El perdón es uno de los componentes más importantes en el matrimonio, es clave para una relación saludable y feliz. Este nos permite sanar y renovar, dejar de pensar en el pasado y enfocarnos en tener un mejor futuro.

El perdón nos ayuda a aprender de nuestros errores para no volver a caer en ellos y a reparar con cariño la ofensa y el dolor causado a mi esposo(a). Nos da una oportunidad de comenzar de nuevo.

Ejercicio:

1. Dedicar unos minutos en lo personal a pensar de que me quiero disculpar con mi esposo(a).

¿De qué necesito pedirle perdón en estos momentos?

2. Cuando estén listos, decirlo por turnos.

Trabajo del que habla:

Mostrar un verdadero arrepentimiento por el dolor causado.

No culpar a la pareja. Hablar desde el yo y no desde el tú.

Aceptar su responsabilidad y evitar justificarse.

Estar dispuesto a hacer un cambio y plan constructivo para evitar que vuelva a pasar.

Se pueden usar frases como: lo siento, me disculpo, te quiero pedir perdón, lamento, me duele ...

Trabajo del que escucha:

Estar abierto y receptivo al perdón.

No interrumpir a la pareja.

Escuchar sin juzgar.

Cuando el esposo(a) termina de hablar se puede decir: acepto tu disculpa, te perdono, gracias por disculparte ...

3. Escoger juntos un pequeño cambio que puedan hacer para mejorar la relación cuidando que sea algo realista.

Escribir su compromiso y la intención de poner cada uno su parte para lograrlo.

Tema 3:

“Espiritualidad matrimonial para una época digital”



RECONNECTANDO 2.0

porque el amor siempre puede crecer

P. Adolfo Güémez L.C.

Licenciado en Filosofía por la Universidad Anáhuac,
Bachiller en Teología por el Ateneo Regina Apostolorum en Roma.
Se ordenó sacerdote el 15 de agosto de 2008

Desempeñó sus primeros años de sacerdocio
en Chile y Argentina.

Actualmente es superior de la Comunidad de Legionarios de
Cristo en Aguascalientes y Director de pastoral familiar del
Regnum Christi en esa ciudad.

Ha escrito libros, está presente activamente en redes sociales
y es un conferencista internacional.



¡Venga tu Reino!

ESPIRITUALIDAD MATRIMONIAL

1. Escriban una oración que sea solo suya para rezarla juntos cada día.

2. Manos a la obra. Escojan una de las virtudes matrimoniales y propongan unos medios para vivirla (amabilidad, paciencia, creatividad, sencillez, generosidad, bondad, cariño).

- Queremos ser un matrimonio que viva la virtud:
- ¿Qué acciones vamos a tomar para vivirla y cuándo las haremos?

Tema 4:

“Familia 2.0: La Iglesia dentro de tu hogar”

P. Guillermo Serra L.C.

Nació el 13 de mayo de 1972 en Madrid, España.

Ingresó el 15 de septiembre de 1992 al noviciado de la Legión de Cristo en Salamanca, España.

Tras 12 años de formación, entre España, Estados Unidos y Roma, fue ordenado sacerdote en Roma el 25 de noviembre de 2004.

En sus más de 15 años de sacerdocio ha sido secretario Provincial en Estados Unidos; secretario particular del director general de los legionarios de Cristo, y consejero provincial para el apostolado y vida religiosa en Estados Unidos.

Hace seis años llegó a México donde ha sido director del colegio CEYCA en el sur de la ciudad de México, director de formación del colegio Highlands y director de formación en la Prepa Anáhuac, siempre en el sur de la ciudad de México. A lo largo de este periodo ha cursado dos másters en dirección de colegios.

Actualmente es capellán de la sección de señoras del norte de Guadalajara.

Se está especializando en dos áreas: la preparación y formación de matrimonios y la espiritualidad de la oración. Actualmente trabaja en varios proyectos de formación matrimonial y ha dado varios talleres de oración para matrimonios.

En octubre del 2015 publicó su primer libro: "Sal de tu Cielo. Camino hacia la intimidad con Dios" y en septiembre del 2017, su segundo: "Jesús a mi alma", una colección de oraciones y poemas desde el corazón de Dios al hombre.

Actualmente está terminando su tercer libro: 52 vestidos, el corazón de la mujer visto desde Dios. También tiene 5 libros digitales en edición para ser publicados. Desde hace siete años es muy activo en las Redes Sociales y cuenta con un extensivo programa de Evangelización digital.

Es conferencista internacional, en temas de matrimonios, redes sociales y espiritualidad de la oración y de la mujer.

Es también colaborador de TV Azteca en el programa Hechos Meridiano

ORACIÓN A LA SAGRADA FAMILIA

Jesús, María y José en vosotros contemplamos el esplendor del verdadero amor, a vosotros, confiados, nos dirigimos. Santa Familia de Nazaret, haz también de nuestras familias lugar de comunión y cenáculo de oración, auténticas escuelas del Evangelio y pequeñas iglesias domésticas. Santa Familia de Nazaret, que nunca más haya en las familias episodios de violencia, de cerrazón y división; que quien haya sido herido o escandalizado sea pronto consolado y curado. Santa Familia de Nazaret, haz tomar conciencia a todos del carácter sagrado e inviolable de la familia, de su belleza en el proyecto de Dios. Jesús, María y José, escuchad, acoged nuestra súplica. Amén.

(Oración compuesta por el Papa Francisco y ofrecida en la fiesta de la Familia Sagrada el 29 de diciembre de 2013.)

LAS 10 MIRADAS de la Familia 2.0

1. Una mirada que levanta y se levanta
2. Una mirada que sostiene y se sostiene en la oración
3. Una mirada transparente
4. Una mirada que se hace “eco” del “Sí quiero”
5. Una mirada que conecta y da vida
6. Una mirada que abraza su historia
7. Una mirada que llora y se conmueve (y pide perdón)
8. Una mirada que celebra la complementariedad
9. Una mirada que entrega todo
10. Una mirada que se hace pan

<https://linktr.ee/padreguillermo>

Misa:

Sábado 27 de Febrero 2021

Primera lectura

De la primera carta del apóstol san Pedro 5, 1-4

Hermanos: Me dirijo ahora a los pastores de las comunidades de ustedes, yo, que también soy pastor como ellos y además he sido testigo de los sufrimientos de Cristo y participante de la gloria que se va a manifestar. Apacienten el rebaño que Dios les ha confiado y cuiden de él no como obligados por la fuerza, sino de buena gana, como Dios quiere; no por ambición de dinero, sino con entrega generosa; no como si ustedes fueran los dueños de las comunidades que se les han confiado, sino dando buen ejemplo. Y cuando aparezca el Pastor supremo, recibirán el premio inmortal de la gloria.

Palabra de Dios.

Salmo

salmo 22, 1-2ab. 2c-3. 4. 5. 6

R. El Señor es mi pastor, nada me faltará.

El Señor es mi pastor, nada me falta; en verdes praderas me hace reposar y hacia fuentes tranquilas me conduce para reparar mis fuerzas. R.

Por ser un Dios fiel a sus promesas, me guía por el sendero recto; así, aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú estás conmigo. Tu vara y tu cayado me dan seguridad. R.

El Señor es mi pastor, nada me faltará. Tú mismo me preparas la mesa, a despecho de mis adversarios; me unges la cabeza con perfume y llenas mi copa hasta los bordes. R.

Tu bondad y tu misericordia me acompañarán todos los días de mi vida; y viviré en la casa del Señor por años sin término. R.

Evangelio

Del santo Evangelio según san Mateo 16, 13-19

En aquel tiempo, cuando llegó Jesús a la región de Cesarea de Filipo, hizo esta pregunta a sus discípulos: "¿Quién dice la gente que es el Hijo del hombre?" Ellos le respondieron: "Unos dicen que eres Juan el Bautista; otros, que Elías; otros, que Jeremías o alguno de los profetas". Luego les preguntó: "Y ustedes, ¿quién dicen que soy yo?" Simón Pedro tomó la palabra y le dijo: "Tú eres el Mesías, el Hijo de Dios vivo". Jesús le dijo entonces: "¡Dichoso tú, Simón, hijo de Juan, porque esto no te lo ha revelado ningún hombre, sino mi Padre que está en los cielos! Y yo te digo a ti que tú eres Pedro y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia. Los poderes del infierno no prevalecerán sobre ella. Yo te daré las llaves del Reino de los cielos; todo lo que ates en la tierra quedará atado en el cielo, y todo lo que desates en la tierra quedará desatado en el cielo".

Palabra del Señor.



Renovación de promesas:

Yo _____, te recibo a ti _____, como esposa y me entrego a ti y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad y así amarte y respetarte todos los días de mi vida.

Yo _____, te recibo a ti _____, como esposo y me entrego a ti y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad y así amarte y respetarte todos los días de mi vida.

_____, recibe esta alianza, en señal de mi amor y fidelidad a ti.
En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

_____, recibe esta alianza, en señal de mi amor y fidelidad a ti.
En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

Comunión espiritual

Jesús mío, creo que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento. Te amo sobre todas las cosas, y te deseo en el interior de mi alma. Ya que en este momento no puedo recibirte sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón; estando dentro de mí, yo te abrazo y me uno todo a Ti. No permitas nunca que me separe de Ti. Amén.

ANEXOS:

ORACIONES P. GUILLERMO SERRA L.C.

ORACIÓN POR MI ESPOSA

Señor, Tú has soñado el proyecto de amor entre el hombre y la mujer y, desde el comienzo de la humanidad, creaste para el varón la compañía ideal, y su razón de amar, en una mujer.

Permíteme hoy agradecerte por ella: es mi esposa, aquella mujer que, como parte de mi ser, debo cuidar y custodiar.

Quiero pedirte por ella, para que en su corazón no envejezca la capacidad de amar, que sus sonrisas se multipliquen como las estrellas en la noche y la luz de su mirada no pierda el brillo jamás.

Que en sus manos siempre sean nuevas las caricias que sanan con ternura y se ocupan día a día de nuestra familia.

Que su corazón no sea encadenado por la tristeza y que en él fluya, como torrente de vida, tu Amor.

Que yo sea para ella compañero y amigo fiel, amante de su alma y admirador de todas las delicadezas que la hacen bella, única, irremplazable... mi esposa. Que sepa amarla y custodiarla, protegerla y valorarla, soñarla y hacerla soñar, Que no empañe jamás su sonrisa y disfrute del tiempo con ella feliz a mi lado.

Tómala bien fuerte de la mano, bendice siempre su vientre de amor, que es cuna de vida y ternura. Serénala cuando no encuentre sosiego y corónala de bendiciones cada día, al despuntar el alba.

Hazme sereno, y hasta delicado, para no lastimar su hermosura.

Que sepa abrazarla y darle mis mejores años para que, juntos, amándonos,

descubramos la belleza de este amor que viene de ti y hacia ti va, coronado por este tiempo de vida juntos,

como compañeros de camino, amigos del alma y esposos cristianos.

© P. Guillermo Serra, L.C.

Oración tomada del libro Jesús a mi alma (<https://amzn.to/2Oq9nqn>)

Video de la oración en Youtube: <https://youtu.be/VDq07Q2luIM>

ORACIÓN POR MI ESPOSO

Señor, hoy quiero hablarte del hombre que para mi corazón es muy amado, a quien elegí para ser mi compañero y mi mejor amigo, a quien preferí y escogí entre las páginas de mi vida.

Quiero pedirte por su corazón:

míralo con ternura y acaricia sus heridas más profundas.

Sana su memoria de recuerdos dolorosos

y regálale alegría siempre nueva para sus labios.

Colma su corazón de amor

para que sus palabras y sus gestos

transmitan, a quienes estamos a su lado,

la compañía y la seguridad que tanto necesitamos.

Fortalece sus manos

para que su trabajo sea digno y bueno. Guía sus pensamientos

para que sus pasos sean bendecidos.

Toma su mano y guíalo cada día para que, como padre y esposo,

sea fiel a tus mandamientos

y su sola presencia inspire fuerza, valentía y seguridad.

Que su familia pueda recurrir a él como sostén y guía, fuerza y ayuda en cualquier situación.

Que nuestros hijos descubran en él un modelo perfecto de amor y seguridad; que en sus brazos aprendan el valor del trabajo y la fidelidad y que por sus palabras beban honestidad y responsabilidad. Bendice su trabajo y las manos que día a día no se cansan; que todos sus caminos sean bendecidos.

Que yo descubra en él, como esposa,

el amor verdadero y eterno que siempre anhelé. Dame capacidad de entenderlo, valorarlo y amarlo, sin pretender cambiarlo.

Que corrija con prudencia y camine a su lado respetando su individualidad y diferencias. Que lo ame y cada día lo conduzca,

con mis oraciones y ejemplo,

hacia nuestro fin, que es el Cielo, donde nuestro amor será eterno.

© P. Guillermo Serra, L.C.

Oración tomada del libro Jesús a mi alma (<https://amzn.to/2Oq9nqn>)

Video de la oración en Youtube: <https://youtu.be/koPnX7JyZA4>

ORACIÓN DE UN MATRIMONIO EN DIFICULTAD

Venimos, Señor, con un corazón abierto,
con la esperanza de sanar nuestra comunión, la que firmamos con alegría e ilusión
el día de nuestro matrimonio.

Ha pasado ya tiempo desde que iniciamos esta aventura con confianza y amor:
nos hemos reído, abrazado y besado, pero ahora nos reconocemos enfermos.

Sí, enfermos de amor: ya no sentimos

lo que al inicio fue un paraíso de pasión. Ahora, cada día es un lento avanzar
en la conquista de nuestro corazón herido.

Ayúdanos a perseverar en nuestra entrega, que, donde haya infidelidad,
uno sepa perdonar, y el otro, reparar;

que, donde haya odio, pongamos una gota de amor;

que, donde haya silencio y rencor, pongamos una palabra de esperanza;

que, donde haya miedo y violencia, pongamos un gesto de cariño.

Enséñanos a vivir las tres "Ces" del matrimonio:

cariño, comunicación y comprensión.

Cariño forjado con la voluntad

y no sólo con el sentimiento;

que la esposa sienta el calor de los detalles;

que el esposo sienta el consuelo del reconocimiento.

Comunicación que se haga desde dentro; palabras que, más que hablar, escuchen;

corazón que se una al del otro en silencio; miradas que recuerden la del primer día.

Comprensión que es quererse como somos;

tomarse de la mano y mirar juntos en la misma dirección;

desprenderse de todo afecto que no sea recto; crecer para ser mejores,

no sólo mayores. Líbranos de las sirenas egoístas de nuestros sueños,

de todo lo que perturba el dar sin buscar recibir.

Crea en nosotros un corazón nuevo, como el tuyo.

Por último, te pedimos fuerza para levantar juntos la mirada hacia

la prueba más grande de amor que nos diste;

que mirando al crucifijo nos recuerdes

que el vino mejor siempre está por llegar,

si juntos nos esforzamos por llenar esas seis tinajas del agua de nuestra humanidad.

© P. Guillermo Serra, L.C.

Oración tomada del libro Jesús a mi alma (<https://amzn.to/2Oq9nqn>)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

¡Gracias por confiar en Familia Unida para acompañarlos en esta renovación de sus promesas matrimoniales!

Caminando juntos: espiritualidad matrimonial para una época digital - P. Adolfo Güémez L.C.
<https://amzn.to/2NWNwvI>

Nueve pasos para amar más. -P. Adolfo Guémez L,C
<https://amzn.to/2Ns1GVZ>

5 Lenguajes del Amor - Gary Chapman
<https://amzn.to/3qQNKDh>

Lo que me hubiera gustado saber antes de casarme - Gary Chapman
<https://amzn.to/3qXELjS>

Siete reglas de oro para vivir en pareja - John Gottman y Nan Silver
<https://amzn.to/3dFXXhZ>

Abrázame fuerte - Sue Johnson
<https://amzn.to/3bCCyDW>

*Lo que él necesita, lo que ella necesita - Willard. F. Harley
<https://amzn.to/3kk8aSE>

La buena noticia sobre el sexo y el matrimonio - Christopher West
<https://amzn.to/37Lum2X>

Un minuto al día con el Espíritu Santo- ¿Cómo orar?:
Guía sencilla para despertar el corazón profundo - Oraciones para encontrar paz
<https://amzn.to/3dLVq5Y>

Intentemos de nuevo - Gary Chapman
<https://amzn.to/3qS6Wk2>

Si tú participaste en esta renovación y deseas seguirte formando para crecer en el amor, envía un email a educacion@familiaunida.org para que recibas un cupón de 50% de descuento para una membresía familiar en nuestra plataforma de Escuela para Padres Online por 6 meses.



FamiliaUnida

Consultoría y Formación

Búscanos en todas nuestras plataformas como:
Familia Unida Internacional



81 8705 2541
www.familiaunida.org
contacto@familiaunida.org



DERECHOS RESERVADOS

Estos materiales son solo para el uso exclusivo de los asistentes de Reconnectando2.0. Cualquier uso inapropiado de estos materiales será considerado una falta a la ética. A fin de preservar los derechos de propiedad intelectual de todos los expositores invitados queda prohibido reenviar, compartir, alterar o reproducir total o parcialmente estos documentos.