



reconectando

RENOVACIÓN ONLINE

familia unida

RECONNECTANDO 4.0

Marzo 4 de 2023

9 AM a 1 PM (CDMX)

**Guía de
acompañamiento**

Muy queridos esposos:

¡Bienvenidos!

Estamos felices de que hayan decidido confiar en la renovación matrimonial Reconectando 4.0, ya sea por primera vez o por un año más consecutivo.

Les felicitamos por invertir este tiempo para trabajar juntos en el proyecto más importante de su vida, su matrimonio y su familia.

En esta jornada tendremos momentos de predicación y exposición de temas relevantes para la vida matrimonial y familiar, así como momentos en los que podrán tener un espacio para realizar algunos ejercicios de diálogo en pareja. Esperamos que los puedan aprovechar al máximo.

Esta guía que tienes en tus manos, te ayudará en estos momentos.

Al finalizar la exposición de los temas, tendremos la misa de renovación de promesas matrimoniales, les recomendamos vivirla preparando un espacio con el debido recogimiento en su hogar. ¡Pueden invitar a sus hijos!

Simultáneamente durante la jornada, tendremos un gran grupo de personas en oración por los frutos de este esfuerzo evangelizador, así como un gran equipo de sacerdotes, consagradas y consagrados, así como consultores disponibles por chat de nuestro canal de Youtube, para responder sus dudas e inquietudes.

Que Dios bendiga mucho su amor!

Familia Unida Internacional



HORARIO CDMX

9:00 AM - Bienvenida

9:05 AM - Ritos de conexión emocional

P. Guillermo Serra, L.C.

10:00 AM - Un matrimonio cristiano

P. Adolfo Güémez, L.C.

**11:00 AM - Poder y grandeza del
matrimonio**

P. Ángel Espinosa de los Monteros, L.C.

12:00 PM - No te rindas

Dr. Enrique Rojas

**1:00 PM - Misa con renovación de
votos**

P. Juan Manuel Puente, L.C.





reconectando

RENOVACIÓN ONLINE

familia unida



P. Guillermo Serra L.C.

Ritos de la conexión emocional

RECONNECTANDO 4.0

Diálogo:

Nuestros ritos de conexión emocional

Objetivo: Repasar en pareja los rituales formales e informales de conexión para tomar conciencia, mejorar, crear o recuperar los que más ayuden.

Lista de rituales mencionados

(se pueden añadir otros que vivan o quieran vivir.)

(Al final se incluye una guía con preguntas para profundizar en cada rito)

A. En el día a día

1. **Al levantarse:** ¿cómo conectamos al despertarnos?
2. **Al salir de casa:** ¿cómo nos despedimos, nos deseamos un buen día?
3. **Al regresar a casa:** ¿cómo nos acogemos, damos la bienvenida?
4. **Comidas:** ¿cuántas hacemos juntos? ¿qué tipo de conexión tenemos o queremos tener? ¿hay pantallas-distractores?
5. **Antes de dormirse:** ¿cómo conectamos cuando estamos a solas?
6. **Al acostarse:** ¿cómo nos deseamos buenas noches antes de dormir? ¿hay pantallas-distractores? ¿hay conexión emocional?



Diálogo:

Nuestros ritos de conexión emocional

B. Ocasionales

1. **Citas y salidas:** ¿con qué frecuencia? ¿cómo conectamos? ¿nos revitalizan?
2. **Cuando uno de los dos enferma:** ¿sabemos cómo acompañar al otro para conectar con su dolor y malestar? ¿cómo conectamos?
3. **Celebración de un triunfo:** ¿cómo manifestamos la alegría y el orgullo?
4. **Rituales alrededor de los fracasos, fatiga o agotamiento:** ¿qué hace esta familia para aliviarse, apoyarse, o renovarse?
5. **Rituales cuando hay una pérdida:** ¿cómo conectamos con el dolor del otro?
6. **Rituales para mantenerse en contacto con familiares y amigos:** ¿cómo celebramos y conectamos?
7. **Vacaciones:** ¿cómo se trae el tema de la necesidad o la idea de unas vacaciones, cómo se planea el viaje, y cómo son las vacaciones mismas: ¿se lleva trabajo para hacer durante las vacaciones? ¿se responde a llamadas de la oficina? ¿cuánto tiempo pasan juntos y cuanto separados?
8. **Rituales religiosos que acompañan en ciclo de la vida:** como bautismos, primeras comuniones, quince años, bodas y funerales. Estos eventos importantes marcan los ciclos de la vida familiar y en general también son rituales comunitarios.



Diálogo:

Nuestros ritos de conexión emocional

C. En la intimidad (relaciones sexuales)

1. **Rituales para iniciar a hacer el amor:** ¿cómo conectamos?
2. **Rituales para rehusar hacer el amor que funcione para ambos:** ¿cómo conectamos cuando acepto que la pareja dijo no a una invitación sexual? ¿cómo mantenemos la conexión emocional ante una negativa?
3. **Ritual para hablar sobre su vida sexual:** Las parejas que hablan entre ellos de su vida sexual tienen mejor vida sexual.

D. Rituales formales

1. **Aniversarios:** ¿cómo celebramos, especialmente el de bodas, para renovarnos y conectar emocionalmente?
2. **Cumpleaños:** ¿cómo celebramos para que haya una conexión emocional?
3. **Navidad:** ¿qué ritos, tradiciones seguimos y cómo nos ayudan a conectar emocionalmente?
4. **Otras tradiciones familiares:** enumerarlas y ver cómo ayudan a conectar emocionalmente



Diálogo:

Nuestros ritos de conexión emocional

Guía de preguntas para ayudar a profundizar en cada rito

- a . ¿Qué es lo más importante de esto para ti?
- b. ¿Cuándo debería hacerse?
- c . ¿Con qué frecuencia lo deberíamos hacer?
- d . ¿Por cuánto tiempo lo deberíamos de hacer cada vez que lo hagamos?
- e. ¿Quién lo va a empezar?
- f. ¿Quién hará que en este ritual?
- g. ¿Qué ocurrirá después?
- h . ¿Cómo va a terminar?
- i. ¿Cómo lo podemos integrar a nuestra vida diaria para asegurarnos que lo vamos a hacer?





reconectando
RENOVACIÓN ONLINE

familia unida



P. Adolfo Güémez L.C.

Un matrimonio cristiano

RECONNECTANDO 4.0

El amor cristiano en nuestro matrimonio

EL AMOR ES PACIENTE	
Hemos sido	Queremos ser

EL AMOR ES AMABLE	
Hemos sido	Queremos ser



El amor cristiano en nuestro matrimonio

EL AMOR NO ES ENVIDIOSO, NO ES PRESUMIDO, NO SE ENGRÍE

Hemos sido	Queremos ser

EL AMOR ES DECOROSO; NO BUSCA SU INTERÉS

Hemos sido	Queremos ser



El amor cristiano en nuestro matrimonio

EL AMOR NO SE IRRITA; NO TOMA EN CUENTA EL MAL

Hemos sido	Queremos ser

EL AMOR NO SE ALEGRA DE LA INJUSTICIA

Hemos sido	Queremos ser



El amor cristiano en nuestro matrimonio

EL AMOR SE ALEGRA CON LA VERDAD

Hemos sido	Queremos ser

EL AMOR TODO LO EXCUSA. TODO LO CREE. TODO LO ESPERA. TODO LO SOPORTA.

Hemos sido	Queremos ser



El amor cristiano en nuestro matrimonio

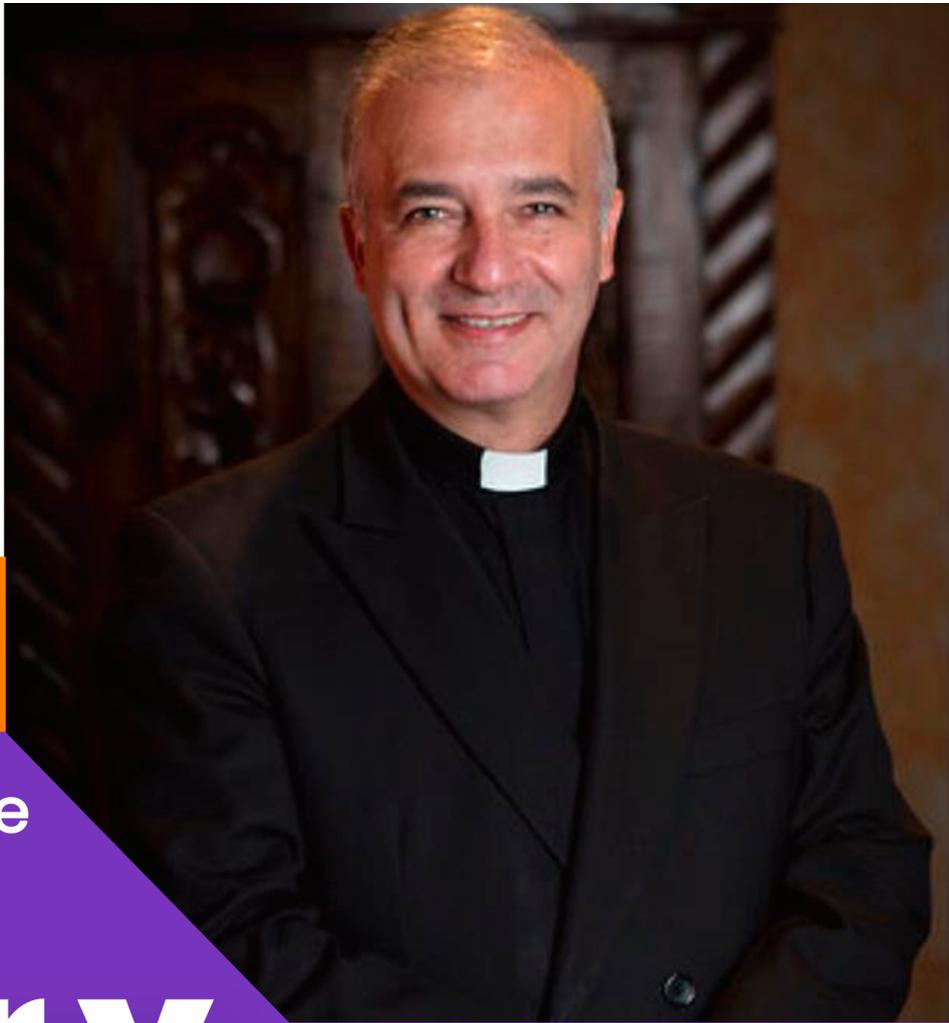
EL AMOR NO ACABA NUNCA	
Hemos sido	Queremos ser





reconectando
RENOVACIÓN ONLINE

familia unida



P. Ángel Espinosa de los Monteros L.C.

Podery grandeza del matrimonio

RECONNECTANDO 4.0

familia unida
CONSULTORÍA • FORMACIÓN



Diálogo en pareja

Una buena comunicación es la base para una relación sana. El diálogo nos permitirá crear un proyecto de vida en común donde tengamos un intercambio de ideas, entendamos la perspectiva del otro y podamos llegar a un acuerdo que funcione para los dos.

Algunas sugerencias para tener un buen diálogo son:

- Dar prioridad al otro.
- Reservar algún momento durante la semana para dialogar.
- Encontrar el momento oportuno para hablar.
- Usar frecuentemente las palabras: “por favor”, “gracias”, “perdón”.
- Evitar generalizar con palabras como “siempre” o “nunca”.
- Escuchar al otro con atención.
- No interrumpir.
- Evitar dar soluciones al menos de que nos las pidan.
- Respetar el punto de vista del otro.
- Hacer preguntas para entender mejor.



Diálogo en pareja

Completen las siguientes frases tomando turnos:

Lo que hoy me preocupa es ...

Me siento querido(a) cuando ...

Lo que más me divierte es ...

Lo que más me gusta hacer contigo es ...

Te agradezco que ...

Me gustaría mejorar en ...

Lo que más me cuesta es ...

Mi sueño más grande es ...

Me pone muy contento(a) que ...

Me encanta cuando tu ...

Me siento valorado(a) cuando ...

Al final compartan algo nuevo que hayan aprendido del otro.





reconectando
RENOVACIÓN ONLINE

familia unida



Dr. Enrique Rojas

No te rindas

RECONECTANDO 4.0

**Ve a familiaunida.org/reconectando
para encontrar el link de esta charla**

Primera Lectura

Hombre y mujer los creó.

Del libro del Génesis

1, 26-28,31.

Dios dijo: "Hagamos al hombre a nuestra imagen, según nuestra semejanza; y que le estén sometidos los peces del mar y las aves del cielo, el ganado, las fieras de la tierra, y todos los animales que se arrastran por el suelo".

Y Dios creó al hombre a su imagen;
lo creó a imagen de Dios,
los creó varón y mujer.

Y los bendijo, diciéndoles: "Sean fecundos, multiplíquense, llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar, a las aves del cielo y a todos los vivientes que se mueven sobre la tierra".

Dios miró todo lo que había hecho, y vio que era muy bueno. Así hubo una tarde y una mañana: este fue el sexto día.

Palabra de Dios.



Salmo Responsorial

Del salmo 127

R. Dichoso el que pone su confianza en el Señor.

Dichoso el que teme al Señor
y sigue sus caminos:
comerás del grupo de tu trabajo,
serás dichoso, te irá bien. R.

Tu mujer, como vid fecunda,
en medio de tu casa;
tus hijos, como renuevos de olivo,
alrededor de tu mesa. R.

Ésta es la bendición del hombre que teme al Señor:
"Que el Señor te bendiga desde Sión,
que veas la prosperidad de Jersualén
todos los días de tu vida;
que veas a los hijos de tus hijos". R.

Honor y Gloria a ti Señor Jesús.

Quien permanece en el amor, permanece en Dios, y
Dios en él, dice el Señor.

Honor y Gloria a ti Señor Jesús.



Evangelio

Que su unidad sea perfecta.

Del santo Evangelio según san Juan

17, 20-26

En aquel tiempo, Jesús levantó los ojos al cielo y dijo: "Padre, no sólo te pido por mis discípulos, sino también por los que van a creer en mí por la palabra de ellos, para que todos sean uno, como tú, Padre, en mí y yo en ti somos uno, a fin de que sean uno en nosotros y el mundo crea que tú me has enviado.

Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno, como nosotros somos uno Yo en ellos y tú en mi, para que su unidad sea perfecta y así el mundo conozca que tú me has enviado y que los amas, como me amas a mí.

Padre, quiero que donde yo esté, estén también conmigo los que me has dado, para que contemplan mi gloria, la que me diste, porque me has amado desde antes de la creación del mundo.

Padre justo, el mundo no te ha conocido; pero yo sí te conozco y éstos han conocido que tú me enviaste. Yo les he dado a conocer tu nombre y se lo seguiré dando a conocer, para que el amor con que me amas esté en ellos y yo también en ellos".

Palabra del Señor.



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
diferida 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 mio, creo que estás realmente presente en el Santísimo
Sacramento.

Te amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de
mi alma.

Ya que en este momento no puedo recibirte sacramento, ven al
menos espiritualmente a mi corazón; y como si ya te hubiera
recibido te abrazo y me uno todo a Ti.

No permitas nunca que me separe de Ti. Amén.



ORACIONES

Oración por mi esposo

Señor, tú que sondeas los corazones y escudriñas en las profundidades del alma, hoy quiero hablarte del hombre que para mi corazón es muy amado.

A quien elegí para que sea 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 la alegría siempre nueva para sus labios.

Colma su corazón de amor, para que sus palabras, 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. No alejes tu mirada de sus días, para que se sienta muy amado por Ti.

Atráelo hacia tus Fuentes, si se encuentra alejado; manténlo muy unido a Ti, si ya está aferrado a tus amores.

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, al modelo perfecto de amor y seguridad; que en sus brazos aprendan del valor del trabajo y la fidelidad, y que por sus palabras beban de honestidad y responsabilidad.

Bendice su trabajo y las manos que día a día no se cansan; que todos sus caminos sean bendecidos y que yo, como esposa, descubra en él... el amor verdadero y eterno que siempre anhelé.

Dame capacidad de entenderlo y amarlo, sin pretender cambiarlo, más bien valorarlo. 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 el amor será eterno.

Que encuentre en él la fuente del amor humano, que su corazón no sea turbado y que nuestros corazones al mismo ritmo de amor fusionen su latir, para que quienes comparten nuestras vidas, vean en nosotros la belleza del amor humano.

Amén

P. Guillermo Serra, L.C.



ORACIONES

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 la 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 sus delicadezas que la hacen bella, única, irremplazable y mi esposa.

Que sepa amarla y custodiarla, protegerla y valorarla, soñarla y hacerla muy feliz.

Que no empañe jamás su sonrisa y disfrute del tiempo con ella 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 encuentra 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 descubra 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.

Amén

P. Guillermo Serra, L.C.



ORACIONES

Oración de los esposos

Cuando nos casamos prometimos amarnos sin límites ni condiciones hasta el final de la vida. Lo hicimos entre tres, no solo dos: Tú, Espíritu Santo, fuiste parte de esa sagrada alianza. Hoy queremos suplicarte que infundas nueva vida, nueva fuerza, nueva frescura a nuestro amor conyugal.

Que seamos unción el uno para el otro: transparencia del Amor Divino. Que por la ternura, la profundidad y la delicadeza de nuestro amor conozcamos el amor con que Tú nos amas. También nosotros, los dos juntos, queremos confirmarte lo mucho que te amamos. Permanezcamos los tres unidos en el Corazón de Jesús.

(Del libro: "Un minuto al día con el Espíritu Santo 3/16; Evaristo Sada, L.C.)

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 Sagrada Familia el 29 de diciembre de 2013.)



BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

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

- Libros P. Adolfo Güémez L.C. <https://padreadolfo.com/libros>
- *Los claroscuros del amor* - Mario Guerra
Descubre el tono real del amor, el desamor y las relaciones de pareja.
Ediciones Debolsillo. Penguin Random House. Grupo Editorial
- *5 lenguajes del amor* - Gary Chapman
- *Lo que me hubiera gustado saber antes de casarme* - Gary Chapman
- *Abrázame fuerte* - Sue Johnson
- *Lo que él necesita, lo que ella necesita* - Willard F. Harley
- *La buena noticia sobre el sexo y el matrimonio* - Christopher West



El área de consultoría de las sedes de Familia Unida tiene como misión ofrecer un servicio integral de consultoría personal, conyugal y familiar que contribuya en la edificación de la familia, y promueva la civilización del amor.

Su objetivo es brindar consulta personal, conyugal y familiar para favorecer el desarrollo y crecimiento integral de la familia con:

- Innovación y excelencia
- Actitud de servicio a la sociedad y a la iglesia
- Sentido personalista, cristiano y trascendente
- Principios sólidos

familiaunida.org/safet



Para poder brindar la atención debida, los centros pueden contar con las siguientes especialidades:

- Terapia conyugal
- Asesoría familiar
- Asesoría a novios
- Asesoría a jóvenes y adolescentes
- Asesoría en el área de sexualidad
- Terapia familiar
- Asesoría personal
- Apoyo espiritual
- Tanatología



Consulta las ubicaciones y conoce a los Consultores de nuestros Centros de Terapia Segura Safe-t en:

familiaunida.org/safet

Para solicitar una cita con alguno de nuestros consultores escríbenos a contacto@familiaunida.org



familia unida
CONSULTORÍA • FORMACIÓN

Búscanos en todas nuestras plataformas como:

Familia Unida Internacional



81 87052541

www.familiaunida.org

DERECHOS RESERVADOS

Estos materiales son solo para el uso exclusivo de los asistentes de Reconectando 4.0. 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.

