

GUÍA FAMILIAR PARA



EMAÚS 90



ARQUIDIÓCESIS *de* MILWAUKEE

¡BIENVENIDOS A LA GUÍA FAMILIAR DE EMAÚS 90!

Mientras considerabas la invitación para unirte a esta peregrinación, quizás te diste cuenta que la jornada y las prácticas de Emaús 90 están principalmente diseñadas para que las compartas al reunirte con otros adultos como tú. Pero, ¿y si tú quisieras participar en esta jornada con tu pareja? Algunos expertos de las Escrituras opinan que los dos discípulos en el relato de Emaús eran un matrimonio. O, ¿qué tal si envuelves a tus hijos en tu peregrinación? El Catecismo de la Iglesia Católica afirma que los padres son los primeros maestros, evangelizadores y catequistas de sus hijos (CIC 2221-2231). Si tú quieres hacer esta jornada hacia Cristo con tu familia, Emaús 90 es una manera estupenda para comenzar o profundizar en esta jornada juntos.



Al mismo tiempo, si alguna vez has ido en excursión, a pasear en bicicleta, o verdaderamente, *cualquier cosa* con niños, tú sabes que el manejo de las expectativas es clave y que hay que adaptar los planes si queremos mantener la paz en nuestros propios corazones y en nuestra familia. Lo mismo ocurre con Emaús 90. Esta guía fue creada para *tí* y para *tu familia*, para darles algunos consejos y sugerencias sobre cómo adaptar las prácticas de Emaús 90 según el contexto de la vida familiar. Nosotros les señalaremos cuáles prácticas no deberían ser adaptadas (para padres y adultos), y también cómo incluir a niños pequeños en las prácticas (y cuales prácticas deberías excluir).

Por favor lee esta guía y la Guía de Emaús 90. Estaremos viendo especialmente las prácticas y las instrucciones en las páginas 9 al 14 de la guía.

¡Que Dios bendiga su peregrinación y su jornada en familia!



Consejos generales

En general, ten en mente estos consejos mientras adaptas Emaús 90 para tu familia:

- Existe una línea muy fina entre una invitación y una imposición. Cada miembro de la familia debería ser invitado a Emaús 90; nunca se debe imponer u obligar a alguien. Asegúrate de tener una conversación con tu esposo(a) y cada adulto/hijo mayor en tu familia y obtén su consentimiento antes de comenzar.
- Para adultos y adolescentes (escuela secundaria y mayores): intenta mantener las prácticas diarias y semanales, tan fielmente como sea posible. Esto significa que todos deberían proponerse

orar durante 15 minutos al día, hacer su examen de conciencia, etc. Para los niños pequeños, busca formas de mantener las prácticas como familia (descritas más abajo) o incluso usar un método escalonado (los niños más pequeños hacen una cosa, los mayores hacen unas cosas más, etc.)

- Te daremos muchas ideas en esta guía, pero ¡no quiere decir que las debes hacer todas! Es mejor poder cumplir con una o dos prácticas durante el transcurso del tiempo, que intentar hacer todo esporádicamente. Esfuércense en ser fieles en una cantidad menor de prácticas familiares (¡aunque que sólo sea una!), después cuando la dominen, agreguen otras más.
- Sé serio/a en tu sacrificio. Nuestras vidas están llenas, entonces al agregar las prácticas de Emaús 90 (individualmente y como familia) necesitarás sacrificar algo. Tal vez eso sea un episodio de televisión cada noche, o tal vez sea algo más grande. ¡Hablen sobre la manera en que sacarán tiempo para esto como familia!
- Ten cuidado con “los premios materiales”. Puede ser tentador ofrecer dulces, tiempo en la pantalla, u otro premio especial como recompensa a los niños por hacer “cosas espirituales.” Si bien la intención es buena (hacer una práctica), hacer esto consistentemente puede llevar a una actitud egoísta hacia las prácticas espirituales (es decir, hacer esas cosas únicamente para “ganar” un premio). Por ejemplo, ¡Haz que el domingo sea una gran fiesta! – sólo ten cuidado de no usar pan dulce o alguna golosina como intercambio por una buena conducta en Misa o por hacer la oración diaria. 😊



Tiempo para Dios

Recordatorio: ¡los adultos y los adolescentes deben ser fieles a su práctica individual de “Tiempo para Dios” de Emaús 90! Estas son algunas sugerencias para manejar esto, así como para incorporar algunas prácticas para las familias y niños pequeños.

Oración diaria (15 minutos al día con las Sagradas Escrituras indicadas en Emaús 90)

- Para parejas: Manténganse en acuerdo – es difícil encontrar momentos de silencio en nuestros hogares! Hablen sobre cómo proteger el tiempo de oración de cada uno de ustedes. Quizá eso implique que la mamá ora temprano en la mañana mientras el papá entretiene a los niños, después el papá pasa por la iglesia camino a su trabajo. Sean creativos y ayuden a su esposo(a) a encontrar el tiempo para orar en silencio.

- Para familias: escojan un momento del día (durante el desayuno o antes de irse a dormir) y lean a sus hijos en voz alta el pasaje diario de la Escritura. Pueden hacer preguntas como:
 - ¿Dónde está Dios en el pasaje bíblico?
 - ¿Qué piensas nos está diciendo Dios en este pasaje?

Examen diario (5 minutos al día, idealmente al final del día)

- Para parejas: Hagan que esto sea un pequeño ritual antes de acostarse o antes de salir al trabajo. Usen la oración *Ser uno con Dios* que está al final de esta guía.
- Para familias: Establezcan un ritual de oración cada noche como familia. Reúnanse en un espacio para hacer su oración (si tienen uno; si no, tal vez en la sala o ante un crucifijo). Intenten esto:
 - Inicien haciendo la señal de la Cruz
 - Hagan una ronda para que cada miembro de la familia diga algo por lo cual dan gracias ese día.

Sugerencia: anímenlos a dirigirse a Dios durante esta parte– Dios, gracias por _____
O Dios, estoy agradecido(a) por _____

- Hagan otra ronda y compartan algo que pudieron haber hecho mejor ese día (si eso es algo nuevo para su familia, consideren enfocarse sólo en dar gracias

Sugerencia: de nuevo, esto se puede hacer dirigiéndose a Dios: Dios, lo siento porque yo ____ O Dios, por favor perdóname por ____

Sugerencia: pide ayuda a Dios para que mañana puedas hacer esto mejor: Dios, por favor ayúdame mañana a ____

- Cierra con una oración breve, pidiéndole a Dios que duermas bien y dándole gracias nuevamente.
- Concluye con una oración católica que sepan de memoria, un himno u otra cosa.
 - Esta es una manera excelente de ayudar a los niños (¡o adultos!) aprender algunos de los grandes tesoros de las oraciones católicas. Dependiendo de lo que sus niños ya conozcan, empieza con el Padre Nuestro, el Ave María, el Gloria y las oraciones al Ángel de la Guarda. De allí puedes avanzar a oraciones como la Salve Regina, Acordaos y la oración a San Miguel Arcángel. También podrías usar partes de la Misa (el Gloria, Yo confieso, el Credo) o un himno favorito. Todas estas oraciones están disponibles en línea o en muchas aplicaciones de oración. Prueba la aplicación *iBreviary* para oraciones católicas.

Sugerencia: repitan la misma oración por cerca de un mes antes de cambiarla. Les sorprenderá lo rápido que ustedes y sus niños se las habrán memorizado (¡hasta los pequeñitos!).

Diario

- Para las familias: Si no les gusta escribir en un diario, no los obligue. Aunque, llevar un diario puede ser una excelente forma para que cualquiera comience a expresar sus oraciones con palabras. Los niños pequeños pueden disfrutar haciendo dibujos para Dios que reflejen sus pensamientos sobre alguna lectura.

Una participación plena, consciente y activa en la Misa Dominical.

- Hagan un plan antes del fin de semana de cuándo irán a Misa. Prioricen ir juntos.
- ¡No omitan el tiempo de oración del sábado, porque se basa en el Evangelio para la próxima Misa del domingo! Orar con las lecturas anticipadas nos ayuda a seguir orando aún cuando nuestros hijos nos distraen durante la Misa.
- Si sus hijos todavía están aprendiendo cómo estar quietos durante la Misa, asegúrense de tomarse un tiempo adicional para prepararse el sábado o el domingo por la mañana.

Sugerencia: consideren llevar sus hijos a su iglesia cuando no haya Misa, para orar unos minutos. La presión será mucho menor cuando la iglesia está vacía ¡esto ayudará a que sus hijos aprendan a sentirse cómodos allí!

Más tiempo ante la presencia real de Jesucristo en el Santísimo Sacramento

- Para las parejas: Planifiquen cuándo cada uno tomará este tiempo. ¡Ayúdense para que puedan sacar el tiempo!
- Para las familias: traigan a sus hijos a visitar el tabernáculo o la Adoración Eucarística cada semana. No es necesario que sea un período largo (¡incluso 5 minutos!). Recen algunas oraciones juntos y luego pueden irse.

Sugerencia: Si traen niños pequeños, es posible que no puedan tener el tiempo de oración diaria de 15 minutos.

Confesión frecuente

- Para las familias: Si les es posible, vayan en familia. Incluso si sus hijos no tienen la edad suficiente para confesarse o ellos deciden no ir, asistir en familia permite a sus hijos ver que se confiesan, formando en ellos este hábito esencial de los discípulos.

Sugerencia: no es mala idea detenerse a comer un helado o pan dulce, para celebrar la misericordia de Dios (siempre y cuando todos compartan, no sólo quienes se confesaron).



Tiempo para conectarse

Grupo semanal de peregrinos

- No importa cómo realicen sus grupos de peregrinos, tómense el tiempo a diario para preguntarse unos a otros cómo les va. Pregunten qué opinan de las lecturas del día y dónde pueden ayudarse mutuamente para ser más fieles a las prácticas de Emaús 90.
- Busquen formas de felicitarse mutuamente por los cambios positivos y la perseverancia que ven los unos en los otros. Si han acordado apoyarse mutuamente en las prácticas de Emaús 90, háganlo en privado y no delante de otros.
- Para las parejas: Dialoguen sobre cómo piensan participar. Participar en un grupo de peregrinos puede ser beneficioso para ustedes como pareja. Otra alternativa es que se unan a un grupo de peregrinos por separado, para recibir apoyo, etc. de toda la comunidad. En ese caso, ayúdense mutuamente para hacer tiempo para esto posible.
 - Si tienen amistades que son parejas, consideren formar grupos solamente para las esposas y otros grupos para los esposos.
- Para las familias: Este tiempo de conectarse será una de las partes más especiales de Emaús 90 para las familias. En general, el contacto diario entre los miembros de la familia como ya descrito y el examen diario que se hace individualmente, serán las mejoras maneras de hacer esta jornada juntos. La mayoría de los niños no estarán listos para una reflexión profunda de 30 minutos en familia.
 - Si participan niños mayores, utilicen como ayuda el *itinerario para las reuniones de los grupos de peregrinos* de Emaús 90. Si sienten que los niños se sienten abrumados al incluir una reflexión profunda, utilicen sólo las oraciones sugeridas y oren juntos.

Sesiones semanales de formación de 30 minutos

- Para las parejas: Consideren ver las sesiones juntos, en especial si sus grupos de peregrinos no las ven juntos. Incluso, podrían considerar ser anfitriones de una reunión de proyección para ambos grupos de peregrinos con una cena o postres para compartir antes o después de las sesiones. Esto fortalece el sentido comunitario de forma natural.
- Para las familias: Normalmente, las charlas de formación estarán dirigidas a adultos, a menos que tengan adolescentes que puedan participar plenamente en Emaús 90, nuestra sugerencia es que los niños no participen en esta parte.



Tiempo para la excelencia

Vivan bien los domingos

- Prioricen el tiempo juntos como familia después de la Misa. Aprendan un nuevo juego de mesa, inviten a familiares o amigos a almorzar o ir a una caminata.

Sugerencia: cumplan con su lista de tareas pendientes el sábado, de esta forma no intentarán ponerse al día con las tareas el domingo.

Sugerencia: comiencen su "descanso dominical" a las 4 p.m. el sábado y termínenlo después de la cena del domingo, esto les dará tiempo para realizar las tareas preparatorias para la próxima semana.

- Para las familias: Miren más allá del domingo para ver diferentes días festivos y celébralos con un regalo o una actividad especial. Consulten los recursos al final de esta guía para obtener libros y sitios web sugeridos que les ayudarán con esto.

Abstenerse de carne los viernes

- Planifiquen con anticipación algunas comidas sin carne para así tener cierta variedad.
 - Antes de la Cuaresma: si abstenerse de comer carne es difícil logísticamente, consideren un sacrificio diferente que puedan hacer, por ejemplo, renunciar al café, dulces o la televisión.
- Comuníquense: si se están reuniendo con amigos, comuniquen sus necesidades con anticipación. Si no son los suficientemente cercanos para pedirles comidas sin carne, sean buenos invitados y busquen otra cosa a la que pueden renunciar ese día (de nuevo ¡sólo antes de la Cuaresma!).
- Para las familias: conversen con sus hijos sobre el porqué nos abstenemos de comer carne los viernes.
 - Niños más pequeños: Jesús se entregó a sí mismo el Viernes Santo, cuando murió en la Cruz. Hacemos un pequeño sacrificio el mismo día, tanto para recordar lo que Cristo hizo por nosotros como para mostrarle que estamos agradecidos por su sacrificio.

- Niños mayores: nos abstenemos de comer carne roja, específicamente, porque es carne de un animal y Cristo entregó su vida por nosotros. A diferencia de la carne roja, los peces y mariscos tradicionalmente se han considerado una categoría diferente, de ahí por qué podemos comerlos los viernes.

Hagan pequeñas caridades con mucho amor

- Para las parejas: además de hacer pequeñas cosas en el trabajo o para desconocidos, busquen formas secretas para servir a tu familia y tu pareja sin que lo sepan.
- Para las familias: desafíen a sus hijos (y a ustedes mismos) a realizar acciones secretas de amor a lo largo del día. Durante el tiempo de oración por la noche o durante la cena, compartan las acciones dónde sus hijos actuaron correctamente.

Elijan una virtud para poner en práctica

- Para las parejas: compartan con sus cónyuges la virtud en la que están trabajando y el por qué.

Sugerencia: si tienen dificultades para identificar una virtud en la que necesitan trabajar ¡pregunten a sus cónyuges! Ellos lo sabrán 😊

- Para las familias: elijan una virtud como familia, conversen sobre formas para ponerla en práctica y luego revísenla durante la cena o durante las oraciones nocturnas.



CONVIRTIÉNDOSE EN UNO CON DIOS

ORANDO JUNTOS COMO PAREJA

Encuentren un lugar tranquilo donde sentarse juntos.

Comiencen con la señal de la cruz.

Digan juntos:

Padre, ayúdanos a conocerte durante este momento de oración.

Pausen un momento, confiados en el amor de Dios por ambos de ustedes.

Mírense a los ojos y, asidos de las manos, tomen turnos rezando las siguientes oraciones en voz alta:

Padre, doy gracias por ____ (nombre de tu pareja) y por las bendiciones que nos has otorgado, especialmente ____.

Jesús, estoy arrepentido por los modos en que no te he amado a ti y a ____ (nombre de tu pareja), especialmente ____.

Espíritu Santo, bendice y guía nuestro matrimonio, en particular danos ____ (pidan por un don o virtud que necesiten). Ayúdanos a glorificarte a través de nuestro matrimonio.

Tomen turnos orando en voz alta, digan lo siguiente:

Bendito seas, Señor,

Que por tu gran bondad yo tomé a ____, (nombre de cónyuge) como mi esposa/esposo.

Orando juntos en voz alta:

Bendito seas, Señor,

Porque en los momentos prósperos y adversos has estado amorosamente con nosotros.

Ayúdanos, te pedimos para que permanezcamos fieles a nuestro amor del uno para el otro; para que seamos testigos verdaderos de la alianza que hiciste con el género humano.

Terminen con la señal de la cruz.

RECURSOS PARA LA VIDA LITÚRGICA EN FAMILIA:

Sitios Web

- ciudadredonda.org
- la-palabra.com
- es.verbum.com
- 52Sundays.com