

Semana del MATRIMONIO

El amor
que
dialoga



*Conferencia Episcopal
de Colombia*

NOV
16
al
22

Presentación

El matrimonio es una realidad viva que se construye y renueva cada día. En medio de las responsabilidades familiares, el trabajo, la crianza de los hijos, las preocupaciones económicas y las múltiples exigencias de la vida cotidiana, los esposos pueden ir perdiendo espacios para encontrarse, escucharse y expresar aquello que sienten, necesitan y sueñan. Por ello, cuidar el diálogo conyugal significa también cuidar el vínculo y fortalecer el proyecto de vida que ambos han decidido construir.

Bajo el lema «El amor que dialoga», este material de apoyo para la Semana del Matrimonio busca ofrecer a los esposos un camino de encuentro, reflexión y renovación de su vínculo. Dialogar no consiste solamente en intercambiar palabras: implica aprender a escuchar con el corazón, comunicarse con respeto, afrontar juntos los conflictos, expresar el afecto, sanar las heridas y mantener vivos los sueños compartidos.

La propuesta adopta una metodología vivencial. Cada tema parte de la experiencia concreta de los esposos y conduce a reconocer lo vivido, comprender lo que ocurre en la relación, releerlo a la luz de la Palabra de Dios y asumir un compromiso posible. Los signos diarios acompañan este proceso: se preparan, se contemplan, se relacionan con la experiencia y se convierten en memoria visible del compromiso.

Desde una mirada cristiana, esta Semana recuerda que Dios continúa acompañando la historia de cada matrimonio y llama a los esposos a redescubrirse, escucharse, reconciliarse y caminar juntos. Cada encuentro debe desarrollarse en un clima de respeto: nadie está obligado a revelar asuntos íntimos en público y las situaciones de violencia requieren protección y acompañamiento especializado, no presión para reconciliarse inmediatamente.

Departamento de Matrimonio y Familia
Conferencia Episcopal de Colombia

Objetivo general:

Fortalecer el vínculo conyugal mediante un itinerario vivencial y de discernimiento cristiano que favorezca el diálogo, la escucha, la comunicación afectiva, la gestión constructiva de los conflictos, el perdón y la renovación del proyecto común, promoviendo matrimonios capaces de encontrarse, cuidarse y crecer juntos.

**Objetivos
específicos:**

- Promover la construcción del **«nosotros conyugal»**, integrando la individualidad, las decisiones, responsabilidades y sueños de ambos.
- Fortalecer la escucha empática y la comunicación afectiva para expresar sentimientos, necesidades, temores, expectativas y deseos con respeto.
- Reconocer el poder de las palabras y de la comunicación no verbal en la construcción cotidiana del vínculo.
- Brindar herramientas para gestionar los conflictos mediante la autorregulación, el respeto y la búsqueda de acuerdos.
- Favorecer el cuidado de la intimidad y la complicidad emocional, afectiva, espiritual y corporal.
- Propiciar caminos responsables de perdón, reparación, reconciliación y sanación.
- Renovar el proyecto matrimonial y familiar mediante sueños, metas y compromisos compartidos.
- Iluminar la vida matrimonial con la Palabra de Dios, la oración en pareja y el discernimiento cristiano.

**Orientaciones
para los animadores**

- Duración sugerida: entre 60 y 75 minutos por encuentro. Puede ajustarse sin suprimir la experiencia, el discernimiento y el compromiso.
- Disponer las sillas en semicírculo o por parejas. Evitar una organización que convierta el encuentro en una clase magistral.
- Explicar desde el inicio que compartir es voluntario. La pareja puede reservar para casa aquello que considere íntimo.
- Hablar desde la propia experiencia: «yo siento», «yo necesito», «yo percibo». Evitar acusaciones, diagnósticos o generalizaciones.
- No presentar la fe como una fórmula que elimina los conflictos. La Palabra ilumina decisiones, actitudes y procesos concretos.
- Cuando exista violencia física, sexual, psicológica grave o riesgo para algún integrante de la familia, priorizar la seguridad y remitir a servicios competentes.

DÍA 1

El «nosotros» conyugal:
el punto de partida
El Del «tú y yo» a un proyecto compartido

Objetivo:

Reconocer los aspectos que la pareja ha construido en común y elegir una decisión cotidiana en la que pueda fortalecer su sentido de alianza.

Signo del día

Signo	Tres hilos que se entrelazan
Sentido	Cada hilo conserva su color y su recorrido, pero al entrelazarse forma algo nuevo y más resistente. El matrimonio no borra la identidad personal: integra dos historias en un “nosotros con Dios” que se cuida y decide conjuntamente.
Preparación	Preparar tres hilos o cintas de colores diferentes por pareja, de 40 a 50 cm. En el centro del lugar puede ponerse una cuerda entrelazada más grande junto a la Biblia.
Integración	Se presenta al inicio; durante el compromiso cada cónyuge nombra lo que aporta a la relación y ambos entrelazan sus hilos. Pueden llevarlos a casa y ubicarlos en un lugar visible durante la semana.

Motivación: «Dos caminos, una historia»

El animador muestra los dos hilos separados y pregunta: «¿Qué necesita ocurrir para que dos historias diferentes puedan convertirse en un camino común sin que ninguna pierda su valor?». Se escuchan algunas respuestas breves y se recuerda que el matrimonio se construye con elecciones cotidianas, no solo con la decisión inicial de casarse.

Paso 1. Entregar una hoja dividida en dos círculos: «YO» y «NOSOTROS».

Paso 2. Cada persona escribe tres aspectos que vive principalmente desde el «yo» y tres que ya reconoce como construcción compartida.

Paso 3. Invitar a observar la hoja sin juzgar: no se trata de eliminar el «yo», sino de descubrir dónde hace falta más cooperación.

Descripción de la experiencia

En pareja, cada uno comparte lo que desea de su hoja usando frases en primera persona. El otro escucha sin corregir. Pueden apoyarse en estas preguntas:

- ¿En qué aspectos sentimos que somos realmente una alianza?
- ¿Dónde funcionamos todavía como dos personas desconectadas?
- ¿Cuándo siento que mi opinión cuenta en nuestra relación?
- ¿Qué aporte personal quiero seguir conservando y ofreciendo al matrimonio?
- ¿Qué hemos permitido debilite nuestra unidad?

Análisis de la experiencia

El animador explica que individualidad e individualismo no son lo mismo. La individualidad reconoce talentos, límites, responsabilidades y espacios personales; el individualismo decide como si la vida del otro no estuviera implicada. El «nosotros» se fortalece cuando ambos participan, negocian y asumen las consecuencias de las decisiones.

- ¿En qué decisiones consultamos de verdad y en cuáles solo informamos?

- ¿Hay áreas —dinero, crianza, tiempo, familia extensa, fe o descanso— en las que uno lleva toda la carga?
- ¿Qué pequeña práctica nos ayudaría a actuar más como equipo?
- ¿Qué deberíamos perdonarnos para sentirnos mas libres y unidos a la vez?

Aporte a la reflexión

«La unidad del matrimonio aparece ampliamente confirmada por la igual dignidad personal que hay que reconocer a la mujer y al varón». – Concilio Vaticano II, Gaudium et spes, n. 49.

El matrimonio cristiano no une dos vidas para que una desaparezca en la otra, sino para que ambas aprendan a entregarse y a construir una comunión real. El “nosotros” conyugal nace cuando cada esposo conserva su dignidad y, al mismo tiempo, incorpora al otro en sus decisiones, cargas y esperanzas. A la luz de la Iglesia, esta unidad es una alianza dinámica: necesita diálogo, corresponsabilidad y generosidad cotidiana. Como los dos hilos del signo, las historias personales no pierden su color al entrelazarse; forman una realidad nueva, más firme y capaz de sostener el proyecto familiar.

Discernimiento cristiano

Eclesiastés 4,12.

«Y si alguno prevaleciere contra uno, dos le resistirán; y cordón de tres dobleces no se rompe pronto

Gesto con el signo y compromiso

1. Van a realizar una carta dirigida a su pareja, en esta carta van pedirse perdón mutuamente por aquellos que han hecho o han dejado de hacer que ha afectado la unidad y el amor entre ellos.

Después de escribirla irán ante el Sagrario y se entregarán las cartas, después harán una oración en conjunto de perdón mutuo.

2. Cada uno toma un hilo y expresa: «Yo apporto a nuestro matrimonio...». Después entrelazan ambos hilos y acuerdan una decisión que comenzarán a conversar y tomar juntos. El compromiso debe ser concreto, posible y verificable.

Oración de cierre

Señor Jesús, recibe nuestras historias y enséñanos a entrelazarlas con libertad, respeto y amor. Que sepamos decidir como compañeros de camino y cuidar el «nosotros» que nos has confiado. Amén.

Conversar en casa

Elegir un aspecto que hoy se decide individualmente. Reservar 20 minutos para responder:

- ¿hoy que le quiero decir a mi pareja?
- ¿qué necesita cada uno?
- ¿qué opciones tenemos?
- ¿qué decisión cuida mejor a los dos y a la familia?
- ¿cuándo la revisaremos?

Materiales

- Tres hilos o cintas de diferente color por pareja.
- Hojas con los círculos «YO» y «NOSOTROS».
- Bolígrafos, Biblia y una cuerda entrelazada para el centro.

DÍA 2

Escuchar con el corazón:
más allá de las palabras
Comprender antes de responder

Objetivo:

Practicar una escucha empática que permita reconocer el contenido, la emoción y la necesidad presentes en lo que expresa el cónyuge.

Signo del día

Signo	Un corazón junto a un oído
Sentido	El oído representa la atención a las palabras; el corazón recuerda que escuchar implica acoger sentimientos, temores, necesidades y sueños. Escuchar no es estar de acuerdo con todo, sino procurar comprender antes de responder.
Preparación	Preparar una figura de corazón y otra de oído, o una tarjeta que integre ambos símbolos. Disponer un pequeño corazón de papel por pareja.
Integración	El símbolo se contempla al comenzar. Al finalizar, cada pareja escribe en el corazón una frase que le ayude a escuchar: «Quiero comprenderte antes de responderte».

Motivación:

«¿Me escuchaste o me entendiste?»

El animador pregunta: «¿Cuántas veces hemos respondido antes de que nuestra pareja termine de hablar?». Luego lee una frase cotidiana con dos tonos distintos para mostrar que las mismas palabras pueden comunicar cansancio, temor, reclamo o necesidad de apoyo.

Descripción de la experiencia: ejercicio del espejo

Paso 1. El cónyuge A habla durante dos minutos sobre una situación cotidiana que desee compartir. Evitar temas altamente conflictivos para esta práctica inicial.

Paso 2. El cónyuge B no interrumpe, no aconseja y no se defiende. Observa palabras, tono y emoción.

Paso 3. Al finalizar dice: «Lo que entiendo que quieres decirme es...» y «Me parece que te sentiste... ¿es así?».

Paso 4. A confirma, corrige o completa. Después cambian los roles.

Análisis de la experiencia

- ¿Qué fue más difícil: hablar sin atacar o escuchar sin responder?
- ¿Mientras escuchaba intentaba comprender o preparaba mi defensa?
- ¿Qué suele bloquear mi escucha: celular, cansancio, prisa, recuerdos de discusiones anteriores, ¿deseo de tener la razón?

- ¿Qué gesto del otro me hizo sentir acogido?

El animador presenta cuatro movimientos de la escucha empática: detenerse, atender, reflejar y verificar. No se adivina lo que el otro siente; se pregunta con respeto.

Aporte a la reflexión

«Darse tiempo de calidad que consiste en escuchar con paciencia y atención».

Francisco, Amorís Laeticia, n. 137.

Escuchar con el corazón es una forma concreta de amar, porque reconoce que el cónyuge posee una experiencia que merece ser acogida antes de ser evaluada o corregida. El papa Francisco recuerda que el diálogo requiere aprendizaje, tiempo y atención paciente. Por eso, escuchar no consiste en esperar el turno para responder, sino en hacer espacio interior para comprender palabras, silencios, emociones y necesidades. El signo del oído junto al corazón expresa esta actitud: una escucha que no se queda en la información, sino que permite al otro sentirse recibido, respetado y acompañado.

Discernimiento cristiano

Santiago 1, 19.

“Tenedlo presente, hermanos míos queridos: Que cada uno sea diligente para escuchar y tardo para hablar, tardo para la ira”.

Gesto con el signo y compromiso

Cada pareja escribe en el corazón de papel: «Esta semana te escucharé con especial atención cuando...». Se entrega la tarjeta al cónyuge y ambos acuerdan una señal amable para pedir un momento de escucha.

Conversar en casa

Practicar al menos tres veces el «espacio de diez minutos»: cinco minutos habla uno y cinco el otro, sin pantallas ni interrupciones. Al terminar, cada uno resume lo comprendido y pregunta:

¿hoy que le quiero decir a mi pareja?
¿Necesitas que te escuche, que te ayude a pensar o que hagamos algo concreto?».

Oración de cierre

Señor, danos un corazón atento. Líbranos de escuchar solo para defendernos y enséñanos a reconocer tu presencia en la voz, el cansancio, la alegría y los sueños de nuestro cónyuge. Amén.

Materiales

- Figura de oído y corazón.
- Corazones pequeños de papel y bolígrafos.
- Reloj o temporizador y Biblia.

DÍA 3

**La arquitectura de la palabra:
construir o destruir**

Palabras que se convierten en hogar

Objetivo:

Reconocer el efecto de las palabras, el tono y los gestos en el vínculo, y fortalecer un lenguaje cotidiano de gratitud, validación y respeto.

Signo del día

Signo	Un ladrillo
Sentido	Las palabras se parecen a los ladrillos: bien colocadas sostienen y protegen; usadas para golpear hieren o levantan muros. Cada expresión cotidiana participa en la arquitectura emocional del hogar.
Preparación	Usar un ladrillo real limpio, uno de cartón o pequeñas tarjetas con forma de ladrillo. Preparar una base de papel que diga «Nuestro hogar se construye con...».
Integración	Durante el encuentro se colocan sobre la base ladrillos con palabras que edifican. Cada pareja lleva uno a casa con tres virtudes o expresiones de reconocimiento.

Motivación: «Palabras que dejan huella»

Se leen lentamente expresiones como «Gracias», «Nunca haces nada bien», «Cuenta conmigo»,

«Siempre eres igual», «Te admiro» y «Lo que sientes importa». Cada participante identifica en silencio qué emoción o reacción corporal le produce cada frase.

Descripción de la experiencia

Cada cónyuge recuerda una palabra de su pareja que le hizo bien y una expresión que le dolió. Comparte únicamente lo que consideré seguro, procurando decir: «Cuando escuché..., me sentí...» en lugar de «Tú siempre...». El otro escucha, reconoce el efecto y evita justificarse inmediatamente.

Análisis de la experiencia

- ¿Qué lenguaje predomina hoy: reconocimiento, instrucciones, correcciones, reclamos, ironías o gratitud?
- ¿Cómo cambia nuestro tono cuando estamos cansados, preocupados o delante de otras personas?
- ¿Usamos «siempre» y «nunca» para convertir un error en una etiqueta?
- ¿Qué palabras necesitamos escuchar con mayor frecuencia?

El animador explica que validar no es aprobar todo. Es reconocer la experiencia del otro:

«Comprendo que esto fue importante para ti». Una petición concreta —«Necesito que acordemos...»— abre más posibilidades que una acusación global.

Aporte a la reflexión

«El amor amable genera vínculos, y lazos, crea nuevas redes de integración». — Francisco, Amoris Laetitia n. 100

La palabra conyugal tiene una fuerza creadora: puede ofrecer refugio, reconocimiento y esperanza, o puede herir y levantar muros difíciles de atravesar. La caridad matrimonial se vuelve visible en un lenguaje amable que corrige sin humillar, pide sin imponer y agradece sin dar por supuesto al otro. Cada expresión es como un ladrillo en la arquitectura emocional del hogar; por eso, hablar con verdad y ternura no es un detalle de cortesía, sino una responsabilidad espiritual que edifica la comunión y protege la dignidad de quienes integran la familia.

Discernimiento cristiano

Efesios 4, 29-31

“Ahora, Señor, considera sus amenazas y capacita a tus siervos para que pronuncien tu palabra con valentía, extendiendo tu mano para realizar curaciones, señales y prodigios por el nombre de tu santo siervo Jesús. Acabada su oración, retembló el lugar donde estaban reunidos, y todos quedaron llenos del Espíritu Santo y predicaban la Palabra de Dios con valentía”

Gesto con el signo y compromiso

Cada cónyuge escribe en un ladrillo de papel tres cualidades que reconoce en su pareja. Luego se las expresa mirándole a los ojos. Los ladrillos pueden re-

unirse en un mural titulado «Palabras que construyen nuestro hogar» o llevarse a casa si se desea preservar la intimidad.

Conversar en casa

Practicar la regla «una gratitud concreta al día». No decir solo «gracias por todo», sino nombrar la acción y su efecto: «Gracias por escucharme esta mañana; me sentí acompañado/a». Elegir además una expresión hiriente frecuente y reemplazarla por una petición respetuosa.

Oración de cierre

Señor, pon en nuestros labios palabras verdaderas y bondadosas. Que sepamos corregir sin humillar, pedir sin imponer, agradecer sin dar por sentado y bendecir la vida de quien camina a nuestro lado. Amén.

Materiales

- Ladrillo real, de cartón o tarjetas con forma de ladrillo.
- Cartel «Nuestro hogar se construye con...».
- Marcadores, cinta adhesiva y Biblia.

DÍA 4

El diálogo en la tormenta:
gestionar los conflictos con amor
Discutir sin destruir el vínculo

Objetivo:

Identificar el ciclo que intensifica los conflictos y acordar una pausa segura, un modo de retomar la conversación y reglas para cuidarse durante las diferencias.

Signo del día

Signo	Un paraguas
Sentido	No es posible evitar todas las tormentas, pero sí aprender a atravesarlas juntos. El paraguas simboliza acuerdos que protegen la dignidad y el vínculo cuando aparecen tensión, enojo o desacuerdo.
Preparación	Ubicar un paraguas abierto en el centro. Colgar de sus varillas tarjetas con palabras protectoras: pausa, respeto, tono sereno, no insultar, escuchar, retomar y reparar.
Integración	Las parejas añaden tres acuerdos propios al paraguas o los escriben en una tarjeta con su silueta. El signo permanece visible durante todo el encuentro.

Motivación: «Nuestro termómetro»

Motivación: «Nuestro termómetro»

Se presenta un termómetro dibujado con tres zonas: verde —podemos dialogar—, amarillo

—aumenta la tensión— y rojo —podemos hacernos daño con palabras o acciones—. Cada persona identifica señales corporales y conductuales que le indican en qué zona está.

Descripción de la experiencia

Individualmente completan: «Cuando discutimos, yo suelo...», «Sé que estoy llegando a rojo cuando...» y «Lo que realmente necesito en ese momento es...». Comparten en pareja sin debatir todavía el contenido del conflicto.

Análisis de la experiencia

El animador explica el ciclo: situación → interpretación → emoción → reacción → respuesta del otro

→ escalada. Una misma situación puede activar significados diferentes; por eso conviene preguntar antes de concluir. Cada pareja recuerda un desacuerdo leve e identifica dónde habría podido interrumpir el ciclo.

- ¿Qué pensamiento encendió mi emoción?
- ¿Qué hice para protegerme que terminó alejando o hiriendo al otro?
- ¿Qué respuesta alternativa habría ayudado: respirar, preguntar, bajar el tono, ¿pedir una pausa o formular una petición?

Herramienta: pausa responsable

Paso 1. Elegir una palabra de seguridad neutral, por ejemplo: «pausa», «equipo» o «cuidémonos».

Paso 2. Quien la use expresa cuánto tiempo necesita para regularse: entre 20 minutos y 24 horas, según la situación.

Paso 3. Durante la pausa no se amenaza, castiga, persigue ni continúa la discusión por mensajes.

Paso 4. Acordar hora y lugar para retomar. Pausar no significa abandonar.

Paso 5. Al volver, comenzar por lo comprendido y formular una petición concreta

Aporte a la reflexión

«Cada crisis se percibe como la ocasión para llegar a beber juntos el mejor vino». — Francisco, *Amoris laetitia*, n. 232.

La Iglesia no idealiza el matrimonio como una vida sin desacuerdos; invita a transformar las crisis en oportunidades de maduración. El conflicto puede revelar necesidades, temores y heridas que requieren ser comprendidos, pero nunca justifica la agresión ni el desprecio. Aprender a detener la escalada, regularse y volver a la conversación protege la alianza. El paraguas simboliza precisamente esos acuerdos que permiten atravesar juntos la tormenta: no eliminan la lluvia, pero resguardan la dignidad y ayudan a buscar una salida donde ambos asuman responsabilidad.

Discernimiento cristiano

Efesios 4, 26-27.

“Si se enojan, no pequen». No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol, pues de otra manera se daría lugar al demonio”.

Gesto con el signo y compromiso

Bajo el paraguas, cada pareja escribe tres reglas para discutir sin dañarse. Ejemplos: no insultar ni amenazar; hablar de un asunto a la vez; no involucrar a los

hijos; pedir pausa y retomar; reconocer la propia responsabilidad.

Cuidado Pastoral

La pausa no debe utilizarse para encubrir violencia o intimidación. Si existe miedo, agresión o control coercitivo, la prioridad es la seguridad y la búsqueda de ayuda profesional e institucional.

Conversar en casa

Hacerse la pregunta:

¿hoy que le quiero decir a mi pareja?

Pasar en limpio las tres reglas, escoger la palabra de seguridad y definir cómo se retomarán las conversaciones. Probar el acuerdo primero con un tema de baja intensidad.

Oración de cierre

Dios de la paz, enséñanos a cuidar la dignidad del otro aun cuando pensamos diferente. Danos dominio propio para detenernos, humildad para regresar y sabiduría para construir acuerdos justos. Amén.

Materiales

- Paraguas y tarjetas con palabras protectoras.
- Dibujo de un termómetro en tres zonas.
- Tarjetas con forma de paraguas, marcadores y Biblia.

DÍA 5

Intimidad y complicidad:
el diálogo no verbal
Volver a encontrarse con ternura

Objetivo:

Reconocer las formas en que cada cónyuge experimenta cercanía y acordar una práctica concreta para cuidar la intimidad emocional, espiritual, afectiva y corporal.

Signo del día

Signo	Una vela
Sentido	La llama representa una intimidad viva que necesita tiempo, atención y cuidado. Puede disminuir con el cansancio, la rutina o las heridas, pero también puede avivarse mediante ternura, presencia y respeto.
Preparación	Preparar una vela grande en el centro y, si es seguro, una vela pequeña por pareja. Tener encendedor y base estable; puede usarse una vela LED cuando el lugar lo requiera.
Integración	La vela se enciende al comenzar el discernimiento. Cada pareja expresa qué desea volver a cuidar y recibe su vela como recuerdo de que la intimidad no se exige: se cultiva mutuamente.

Motivación:
«También te hablo sin palabras»

Las parejas permanecen unos segundos mirándose a los ojos, respetando a quien se sienta incómodo. Después cada uno se pregunta: «¿Qué comunica hoy mi manera de acercarme, tocar, mirar, despedirme o recibirme?».

Descripción de la experiencia

Cada persona elige de una lista los gestos que más le ayudan a sentirse amada: conversación tranquila, abrazo, caricia, ayuda concreta, tiempo exclusivo, palabras afectuosas, oración juntos, intimidad sexual, humor, detalles o acompañamiento. Luego comparte tres elecciones y explica por qué son significativas.

Análisis de la experiencia

- ¿Cuándo comenzamos a dejar de cultivar la complicidad?
- ¿Qué ocupó ese espacio: trabajo, hijos, pantallas, cansancio, preocupaciones o heridas no habladas?
- ¿Damos por supuesto que el otro recibe amor del mismo modo que nosotros lo expresamos?
- ¿Cómo podemos cuidar el deseo, los límites, el consentimiento, la ternura y el ritmo de cada uno?

El animador recuerda que la intimidad conyugal es integral. La cercanía corporal se fortalece cuando existe seguridad emocional, respeto y libertad. Ningún gesto íntimo debe convertirse en obligación, presión, castigo o prueba de amor

Aporte a la reflexión

«La sexualidad está de modo inseparable al servicio de esa amistad conyugal». — Francisco, Amoris Laetitia n. 156.

La intimidad matrimonial integra cuerpo, afectos, espíritu, conversación, servicio y ternura. No se reduce a la relación sexual ni puede sostenerse mediante presión o exigencia; florece allí donde cada uno se sabe seguro, respetado y libre para darse. La gracia sacramental acompaña también los gestos sencillos: una mirada atenta, un abrazo oportuno, el cuidado cotidiano y el tiempo compartido. Como la llama del signo, la complicidad necesita ser protegida y avivada para que el encuentro se vuelva a comunicar: “estoy aquí, te recibo y quiero cuidar nuestro amor”.

Discernimiento cristiano

Cantar de los Cantares 2, 10-14.

*Habla mi amado, y me dice:
«¡Levántate, amada mía, hermosa mía, y ven!
Porque ya pasó el invierno, cesaron y se fueron las
lluvias.
Han aparecido las flores en la tierra, el tiempo de las
canciones, se oye el arrullo de la tórtola en nuestra
tierra.
Las higueras echan sus brotes y las viñas nuevas
exhalan su olor.
¡Levántate, amada mía, hermosa mía, y ven!
Paloma mía, que te escondes en las grietas de las
rocas, en apartados riscos, muéstrame tu rostro,
déjame oír tu voz, porque tu voz es dulce y amoroso
tu semblante*

Gesto con el signo y compromiso

Tomados de las manos, cada uno completa: «Quiero volver a cuidar entre nosotros...» y «Me ayudaría sentir tu amor cuando...». Después acuerdan un gesto semanal de cercanía que resulte deseado y posible para ambos.

Conversar en casa

Realizar una cita de pareja de al menos 45 minutos, sin pantallas. Durante la primera mitad evitar hablar únicamente de hijos, problemas o finanzas. Usar preguntas como: «¿Qué te ha dado alegría últimamente?», «¿Qué extrañas de nosotros?» y «¿Cómo puedo acercarme mejor a ti?».

Oración de cierre

Señor, aviva en nosotros la ternura, la alegría y el deseo de encontrarnos. Que nuestros gestos comuniquen respeto, presencia y cuidado, y que nuestra intimidad sea un lugar de libertad, confianza y donación recíproca. Amén.

Materiales

- Vela central y velas pequeñas o LED.
- Tarjetas con formas de expresar amor.
- Fósforos o encendedor, bases seguras, hojas y Biblia.

DÍA 6

La oración:
nuestro diálogo con Dios
Escuchar a Dios y poner la vida matrimonial en sus manos

Objetivo:

Fortalecer la oración personal y conyugal como diálogo confiado con Dios, integrando la Palabra, la gratitud, la petición y el discernimiento en la vida cotidiana del matrimonio.

Signo del día

Signo	La Biblia y una vela encendida
Sentido	La Biblia representa a Dios que habla y orienta; la vela recuerda la presencia de Cristo, luz que acompaña el camino matrimonial.
Preparación	Juntas expresan que la oración es escucha y respuesta: Dios ilumina la vida y los esposos le presentan su historia.
Integración	<p>Disponer una Biblia abierta en Tobías 8:4-8 o Mateo 18:19-20 y una vela en un soporte estable. Preparar una hoja de oración por pareja y cuidar que el espacio invite al silencio y al recogimiento.</p> <p>La Biblia y la vela se presentan al inicio. Durante el compromiso, cada pareja se acerca al signo, expresa una acción de gracias o petición y acuerda un momento semanal para orar en casa.</p>

Motivación:

«Una conversación que nos sostiene»

El animador presenta la Biblia y una vela encendida y pregunta: «¿En qué momentos buscamos a Dios como pareja? ¿Qué nos ayuda y qué nos dificulta orar juntos?». Se aclara que orar no consiste en pronunciar palabras perfectas, sino en presentarse ante Dios con verdad, escuchar su Palabra y confiarle la vida concreta del matrimonio.

Descripción de la experiencia

Cada cónyuge recuerda un momento en el que la oración le dio fuerza, consuelo, orientación o esperanza. Luego comparte, sin presión, cómo vive actualmente su relación con Dios y qué desearía encontrar en la oración conyugal. Quien escucha acoge la experiencia del otro sin corregir su manera de creer ni compararla con la propia.

Análisis de la experiencia

- ¿Qué lugar ocupa la oración en nuestra vida personal y matrimonial?

- ¿Buscamos a Dios solamente en las dificultades o también para agradecer y discernir?
- ¿Qué temores, diferencias o rutinas nos impiden orar juntos?
- ¿Qué forma sencilla de oración podríamos incorporar sin convertirla en una obligación vacía?

Actividad central: «Hablar con Dios desde nuestra historia»

Cada pareja recibe una hoja con cuatro movimientos. Tras un breve silencio, completa cada uno con una frase sencilla y luego la comparte en voz baja ante Dios:

Paso 1. Gracias, Señor, por... (reconocer un don recibido en la relación).

Paso 2. Perdónanos y ayúdanos a sanar... (presentar una herida o actitud que necesita transformación, sin acusar).

Paso 3. Hoy te confiamos... (nombrar una preocupación, necesidad o decisión).

Paso 4. Enséñanos a... (pedir una gracia concreta para amar, dialogar y caminar juntos).

Aporte a la Reflexión

“La oración cristiana es una relación de Alianza entre Dios y el hombre en Cristo. Es acción de Dios y del hombre; brota del Espíritu Santo y de nosotros, dirigida por completo al Padre, en unión con la voluntad humana del Hijo de Dios hecho hombre”

Catecismo de la Iglesia Católica 2564

La oración introduce el diálogo matrimonial en un diálogo más grande: el encuentro confiado con Dios. Cuando los esposos oran, no huyen de sus responsabilidades ni esperan soluciones mágicas; aprenden a mirar su historia con gratitud, verdad y esperanza. Presentar juntos las alegrías, heridas, decisiones y necesidades ayuda a salir del encierro individual y a reconocer que el Señor camina con ellos. Incluso una oración breve, un salmo, un agradecimiento, una petición o un momento de silencio puede fortalecer la comunión cuando nace de la libertad, el respeto y la sinceridad.

Discernimiento cristiano

Tobías 8,4-8

Mientras tanto, los padres habían salido de la habitación y cerraron la puerta. Tobías se levantó de la cama y dijo a Sara: “Levántate, hermana, y oremos para pedir al Señor que nos manifieste su misericordia y su salvación”.

Ella se levantó, y los dos se pusieron a orar para alcanzar la salvación. Él comenzó así:

“¡Bendito seas, Dios de nuestros padres, y bendito sea tu Nombre por todos los siglos de los siglos! ¡Que te bendigan los cielos y todas tus criaturas por todos los siglos!

Tú creaste a Adán e hiciste a Eva, su mujer, para que le sirviera de ayuda y de apoyo, y de ellos dos nació el género humano.

Tú mismo dijiste:

No conviene que el hombre esté solo. Hagámosle una ayuda semejante a él. Yo ahora tomo por esposa esta hermana mía, no para satisfacer una pasión desordenada, sino para constituir un verdadero matrimonio.

¡Ten misericordia de ella y de mí, y concédenos llegar juntos a la vejez!”. ambos dijeron: “¡Amén, amén!”

Gesto con el signo y compromiso final

La pareja coloca sus manos cerca de la Biblia y de la vela, conservando una distancia segura. Cada uno dice una frase breve: «Señor, hoy te entrego...» o «Señor, hoy te doy gracias por...». Después acuerdan un momento realista de oración para la semana –por ejemplo, cinco minutos– y escriben cuándo, dónde y de qué manera lo realizarán.

Conversar en casa

Elegir un lugar tranquilo, encender una vela si es seguro, leer un versículo y responder tres preguntas:

«¿Qué agradecemos hoy?», «¿Qué necesitamos confiar a Dios?» y «¿Qué acción de amor nos inspira esta oración?». Finalizar rezando juntos el Padre nuestro. Repetir este encuentro al menos una vez por semana, adaptándolo a la realidad de la pareja.

Oración de cierre

Señor Jesús, quédate en nuestro hogar y enséñanos a hablar contigo con un corazón sincero. Que tu Palabra ilumine nuestras decisiones, tu misericordia sane nuestras heridas y tu Espíritu nos ayude a escucharnos y amarnos. Haz de nuestra oración un lugar de encuentro, unidad y esperanza. Amén.

Materiales

- Biblia y vela con soporte seguro.
- Hojas con los cuatro movimientos de oración y bolígrafos.
- Mesa pequeña, mantel y recipiente para colocar los compromisos, si se desea.

DÍA 7

**Un proyecto común:
el diálogo que mira al futuro**
Sembrar sueños y convertirlos en decisiones

Objetivo:

Renovar el proyecto matrimonial y familiar mediante sueños compartidos y formular acciones concretas en las dimensiones de pareja, familia, proyectos y vida espiritual.

Signo del día

Signo	Una semilla o pequeña planta
Sentido	El matrimonio es un proyecto vivo: necesita sembrarse, regarse, podarse y renovarse. La semilla representa sueños aún pequeños; la planta recuerda que los frutos requieren cuidado perseverante.
Preparación	Preparar una semilla o planta pequeña por pareja, tierra, recipientes y agua. Si no es posible sembrar, usar sobres con semillas y una tarjeta de compromiso.
Integración	La semilla se planta después del mapa de sueños. Cada pareja nombra el sueño prioritario y la acción con la que comenzará a cultivarlo.

Motivación:

«Cuando comenzamos...»

Cada pareja recuerda cómo imaginaba su vida al iniciar el matrimonio: «¿Qué soñábamos? ¿Qué sueño se cumplió? ¿Cuál cambió? ¿Qué deseo quedó aplazado?». Se invita a agradecer el camino recorrido sin idealizar el pasado.

Descripción de la experiencia

Individualmente completan: «Sueño que nosotros...», «Sueño que nuestra familia...», «Sueño que nuestros proyectos...» y «Sueño que nuestra relación con Dios...». Después comparten y marcan coincidencias, diferencias y deseos nuevos.

Análisis de la experiencia

- ¿Estamos caminando hacia un proyecto común o solo resolviendo urgencias?
- ¿Qué sueños siguen siendo de ambos y cuáles necesitan renegociarse?

¿Qué recursos, límites o dependencias debemos considerar?

- ¿Cuál sería una señal pequeña de avance durante el próximo mes?

Actividad central: «Nuestro mapa de sueños»

En una cartulina, dividir el espacio en cuatro dimensiones: «Nosotros como pareja», «Nuestra familia», «Nuestros proyectos» y «Nuestra vida espiritual». En cada una escribir al menos un sueño. Elegir uno prioritario y convertirlo en acción mediante cuatro preguntas:

Paso 1. ¿Qué haremos exactamente?

Paso 2. ¿Quiénes participarán o asumirán cada responsabilidad?

Paso 3. ¿Cuándo daremos el primer paso?

Paso 4. ¿Cómo sabremos que estamos avanzando y cuándo revisaremos el acuerdo?

Aporte a la reflexión

«La fecundidad de la pareja humana es “imagen” viva y eficaz, signo visible del acto creador».

— Francisco, Amoris laetitia, n. 10.

El amor conyugal está llamado a crecer y a dar fruto; por eso necesita un horizonte que supere la simple atención de las urgencias. Soñar juntos permite reconocer hacia dónde quiere caminar la pareja y convertir la esperanza en decisiones compartidas. El proyecto común no es rígido: se discierne, se revisa y se adapta a las etapas de la vida, procurando siempre el bien de los esposos, la familia y quienes los rodean. La semilla recuerda que los grandes frutos comienzan con acciones pequeñas, cuidadas con paciencia, oración y perseverancia.

Discernimiento cristiano

Jeremías 29,11.

“Porque yo conozco muy bien los planes que tengo proyectados sobre ustedes —oráculo del Señor—: son planes de prosperidad y no de desgracia, para asegurarles un porvenir y una esperanza”

Gesto con el signo y compromiso final

Cada pareja planta su semilla o recibe la planta. Mientras añade tierra y agua, completa: «Nuestro amor seguirá dialogando cuando nosotros decidamos...». Luego nombra el primer paso del sueño prioritario. La planta se lleva a casa y cada cuidado puede recordar la revisión del compromiso

Conversar en casa

Ubicar el mapa en un lugar privado y revisarlo al finalizar el mes. Celebrar avances, ajustar lo que no funcionó y escoger el siguiente paso. Agendar desde ahora una «conversación de proyecto» mensual.

Oración de envío

Señor, tú conoces la semilla de nuestro amor y los sueños que habitan nuestra familia. Bendice lo que hoy decidimos cultivar. Danos constancia para cuidar, humildad para corregir el rumbo y esperanza para seguir dando fruto. Amén.

Materiales

- Semillas o plantas pequeñas, recipientes, tierra y agua.
- Cartulinas divididas en cuatro dimensiones.
- Marcadores, cinta adhesiva y Biblia.

RITO DE RENOVACIÓN DEL COMPROMISO MATRIMONIAL

Sacerdote: Queridos esposos, el Dios rico en amor y en misericordia se ha hecho presente en sus vidas. Por el sacramento del matrimonio les ha conferido la gracia de amarse mutuamente en Cristo y de manifestar el misterio de su amor a la Iglesia. Es él quien, por mediación de María y el Espíritu Santo, mantiene joven su amor y entrega incondicional del uno al otro. Hoy queremos pedirle que renueve en sus corazones la gracia que un día se les confirió ante el altar. En este espíritu los invito a renovar ahora su compromiso matrimonial e implorar juntos al Espíritu Santo:

(Canto: ¡Ven, Espíritu, ¡ven! Y lléname, Señor, de tu infinito amor).

Sacerdote: Los invito a tomaros de la mano para renovar el compromiso de amor que los unió en el sacramento del matrimonio. Al renovar el sacramento del matrimonio, ¿están dispuestos a continuar amándose y respetarse mutuamente durante toda la vida?

Esposos: ¡Sí, estamos dispuestos!

Sacerdote: ¿Quieren esforzarse para hacer de su hogar una iglesia-doméstica, presencia viva del amor de Cristo por su Iglesia?

Esposos: ¡Sí, estamos dispuestos!

Sacerdote: ¿Queréis esforzarse para hacer de su hogar una iglesia-doméstica, presencia viva del amor de Cristo por su Iglesia?

Esposos: ¡Sí, queremos!

Sacerdote: En comunión con Cristo, Sacerdote, Profeta y Rey, ¿creen que han sido elegidos para vivir la vocación de santidad matrimonial y familiar en medio del mundo, dando testimonio del Evangelio y haciendo realidad el Reino de Dios en la vida familiar?

Esposos: ¡Sí, creemos!

Sacerdote: Por lo mismo, ¿están dispuestos a continuar educando, con un amor responsable y generoso, a los hijos que Dios les ha concedido y a conducirlos a una vivencia cada día más profunda del Evangelio de Cristo y de las enseñanzas de su Iglesia?

Esposos: ¡Sí, estamos dispuestos!

Sacerdote: Así pues, ya que quieren renovar el sacramento del matrimonio que los une en una profunda alianza de amor, les pido que expresen su mutuo amor ante Dios y la Iglesia.

Esposo: Yo (pronuncia su nombre) nuevamente te recibo a ti (pronuncia el nombre de su cónyuge) como mi esposa. Y, con la ayuda del Espíritu Santo, prometo, ante Dios Padre y la Iglesia, continuar siéndote fiel, en lo favorable y en lo adverso, con salud o enfermedad, y, así, seguir amándote y respetándote todos los días de mi vida, como Cristo ama y se entrega a su Iglesia. Quiero profundizar contigo la comunidad santa y fecunda que vivimos, sumergiéndola cada día más en el misterio de la redención, para gloria de la Santísima Trinidad. Amén.

Esposa: Yo (pronuncia su nombre) nuevamente te recibo a ti (pronuncia nombre de su cónyuge) como mi esposo. Y, con la ayuda del Espíritu Santo, prometo, ante Dios Padre y la Iglesia, continuar siéndote fiel, en lo favorable y en lo adverso, con salud o enfermedad, y, así, seguir amándote y respetándote todos los días de mi vida como Cristo ama y se entrega a su Iglesia. Quiero profundizar contigo la comunidad santa y fecunda que vivimos, sumergiéndola cada día más en el misterio de la redención, para gloria de la Santísima Trinidad. **Amén.**

ORACIÓN POR LOS MATRIMONIOS

*Inspirada en enseñanzas
del Papa León XIV*

Señor Jesús, fuente y plenitud del amor,

hoy te confiamos a todos los matrimonios. Tú, que los has llamado a ser signo vivo de tu amor en el mundo, fortalece su alianza y renueva cada día la gracia de su vocación.

Haz que descubran que el matrimonio no es una meta imposible ni un ideal lejano, sino un camino concreto de amor fiel, generoso y fecundo. Que, sostenidos por tu presencia, aprendan a entregarse mutuamente con alegría y perseverancia.

Concédeles el don de la unidad. Que, en medio de las diferencias y dificultades de la vida, busquen siempre la comunión, recordando tu oración al Padre: “que todos sean uno”. Que su hogar sea lugar de encuentro, de reconciliación y de paz.

Enséñales a amarse como Tú amas: con paciencia en las pruebas, con generosidad en el servicio y con grandeza de corazón para perdonar. Que nunca permitan que el orgullo o la indiferencia debiliten el vínculo que has bendecido.

Haz de cada familia una auténtica Iglesia doméstica, donde la fe sea vivida y transmitida, donde los hijos aprendan a conocerte y donde cada persona encuentre acogida, respeto y amor.

Acompaña especialmente a los matrimonios que atraviesan momentos de fragilidad, enfermedad, sufrimiento o incomprensión. Que experimenten tu cercanía misericordiosa y descubran que ninguna crisis tiene la última palabra cuando se camina de tu mano.

Ayuda a los esposos a renovar cada día su “sí”, comprendiendo que el amor verdadero es una decisión constante, un camino compartido y una alianza para toda la vida. Que crezcan en la confianza mutua y sean testigos de esperanza para las nuevas generaciones.

María, Madre de las Familias, acompaña y protege nuestros hogares. San José, esposo fiel y custodio del Redentor, enséñanos la fortaleza del amor que sirve en silencio y permanece para siempre. Amén.