



CÓMO HACER UN MOMENTO DE ORACIÓN FAMILIAR



1. Prepare un espacio sagrado

Reúna algunos artículos religiosos que tenga en su casa para crear un pequeño espacio de oración. Considere la posibilidad de incluir:

- Una Biblia
- Una vela
- Un crucifijo, una Cruz o una imagen de Jesús
- Un rosario o imágenes de María y de los santos.
- Agua bendita
- Papel y lápices para escribir las intenciones de oración
- Si tiene hijos pequeños, dígalos que dibujen la imagen de Jesús o de un santo e incluya el dibujo entre sus intenciones de oración.



2. Comience con la señal de la Cruz



En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
R: *Amén.*

3. Lea y reflexione sobre las lecturas bíblicas del día



Las lecturas diarias pueden encontrarse en el sitio web de la [Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos](http://www.usccb.org/bible/lecturas/032020.cfm).

Comience cada lectura diciendo: Lectura del libro de...

Finalice cada lectura diciendo: Palabra de Dios,

R: *Demos gracias a Dios.*

Finalice la lectura del Evangelio diciendo: Palabra del Señor,

R: *Gloria a ti, Señor Jesús.*

Vea una reflexión sobre el Evangelio o utilice las preguntas que aparecen más abajo para reflexionar sobre una de las lecturas de la Misa:

- Reflexión diaria: [usccb.org/bible/lecturas/032020.cfm](http://www.usccb.org/bible/lecturas/032020.cfm)
- Reflexión dominical: [youtube.com/washarchdiocese](http://www.youtube.com/washarchdiocese) (en inglés)

Para adultos:

1. ¿Qué palabras, imágenes o ideas le llamaron la atención en la lectura?
2. ¿De qué modo se relacionan esas palabras, imágenes o ideas con su vida ahora mismo?
3. ¿Qué le está diciendo Dios a usted? ¿Qué le está pidiendo que usted haga?

Para niños:

4. ¿Qué sucede en este pasaje de la Biblia? ¿Qué es lo que piensa o siente la gente en este relato?
5. ¿Cómo ves que Dios está actuando en este pasaje de la Biblia?
6. ¿Qué fue lo que aprendiste de este relato bíblico?

La oración nos mueve a la acción

A medida que nos acercamos al Señor en la oración, él nos ayuda a ver las necesidades de nuestros hermanos y hermanas. ¿Ves tú a alguien que tenga necesidad?

- Escribe una nota de agradecimiento a todos los que trabajan en los hospitales, asilos de ancianos, tiendas de abarrotes, etc. Dales gracias por todo lo que hacen para asegurar la salud y la seguridad de todos nosotros.
- Envía notas por correo regular. Prepara tarjetas de saludo para vecinos ya mayores o quienes no puedan salir de casa para alegrarles el día.
- Compra algunos alimentos no perecibles y llévalos a tu parroquia local o a un lugar de acopio de alimentos para los pobres.



4. Comparta intenciones de oración



Considere la conveniencia de leer en voz alta estas intenciones de oración; luego invite a los presentes a compartir una intención suya.

Líder: Señor, a ti acudimos con todas nuestras esperanzas y temores, nuestras alegrías y dolores, y te pedimos que escuches nuestras oraciones, que infundas esperanza en nuestro corazón y nos concedas tu paz.

Líder: Por todas las personas de fe, para que logremos una mayor cercanía a Dios y a su Iglesia, incluso en tiempos de aislamiento. Roguemos al Señor.
R: *Señor, escucha nuestra oración.*

Líder: Por las autoridades locales y de todo el mundo, para que Dios los guíe en la toma de decisiones para el bien común. Roguemos al Señor.
R: *Señor, escucha nuestra oración.*

Líder: Por los enfermos, los vulnerables, los temerosos y los abandonados, para que Dios les brinde salud, consuelo y paz. Roguemos al Señor.
R: *Señor, escucha nuestra oración.*

Líder: ¿Por qué más podemos orar? (Permita que cada persona comparta alguna intención de oración, y diga después de cada petición: Roguemos al Señor.
R: *Señor, escucha nuestra oración.*)

5. Rece el Padre Nuestro



Padre nuestro, que estás en los cielos, santificado sea tu nombre; venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día; y perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal. Amén.

6. Rece un acto de comunión espiritual

Acto de comunión espiritual de san Alfonso María de Ligorio: Creo, Jesús mío, que estás real y verdaderamente en el cielo y en el Santísimo Sacramento del Altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de mi alma, pero no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si ya te hubiese recibido, te abrazo y me uno del todo a Ti. Señor, no permitas que jamás me aparte de Ti. Amén.



7. Oración de cierre



Concluir con la siguiente oración de acción de gracias, pues incluso en épocas difíciles, podemos fomentar un corazón agradecido.
Señor, te damos gracias por este tiempo de oración y por nuestra comunidad de fe porque, aun en este tiempo de aislamiento, nos unimos para ofrecerte continuamente nuestro culto de adoración. Te encomendamos todas nuestras oraciones, trabajos, alegrías y penurias a ti, Señor Jesús, y te suplicamos que nos llenes de esperanza y amor. ¿Por qué podemos dar gracias?

Después de que todos hayan tenido la oportunidad para compartir, termine lo siguiente

Líder: Demos gracias al Señor, porque él es bueno. R: *Porque es eterna su misericordia.*

Líder: Que el Señor nos bendiga, nos proteja de todo mal y nos lleve a la vida eterna. En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
R: *Amen.*