



UNIDOS EN EL AMOR

PROGRAMA PRE-CANÁ DE LA ARQUIDIÓCESIS DE NUEVA YORK

¡Felicitaciones por su decisión de unirse por amor en la vocación al matrimonio y de casarse por la Iglesia Católica!

Gracias por recorrer con nosotros este camino de preparación para su nueva vida juntos en el Santo Matrimonio. Hasta ahora, ustedes han completado una serie de actividades para ayudarlos a pasar de ser dos personas individuales a ser una pareja católica recién casada. Es un gran privilegio para nosotros el ser parte de este recorrido en su preparación.

Hoy están asistiendo al Pre-Caná. Es nuestro deseo que salgan de aquí hoy comprendiendo cuán sagrado será su casamiento por la Iglesia Católica. Esperamos que se vayan con los conocimientos y las habilidades que, combinados con su compromiso, les sirvan durante toda su vida matrimonial.

Sepan que este camino que están recorriendo con nosotros no es simplemente un nuevo ejercicio social. La Iglesia Católica requiere que estén preparados y formados, tanto en la fe como en las realidades de la vida matrimonial, antes de que den su consentimiento para el matrimonio y hagan la promesa de sus votos de por vida.

Les hemos entregado este cuaderno de trabajo como parte del programa de hoy. Los guiará a lo largo del día y deberán utilizarlo para sus conversaciones y los ejercicios. Les pediremos que escriban en él acerca de sus pensamientos y sentimientos, y de la nueva vida que están por comenzar. Las parejas guardan muchas cosas como recuerdo de su boda: fotos, videos, tarjetas, el vestido de novia, un trozo del pastel, etc. Esperamos y rogamos que guarden este cuaderno como punto de reflexión y también como enlace a otros recursos que pueden mejorar y fortalecer su matrimonio.

Sepan que no queremos que nuestro recorrido con ustedes finalice aquí hoy. Nuestro plan es mantenernos en contacto con ustedes (si lo desean) vía correo electrónico y redes sociales para informarles acerca de acontecimientos que pueden profundizar su relación mutua y con Dios. Esperamos poder ayudarlos en su transición como miembros de una parroquia que rinden culto individualmente, a hacerlo como matrimonio de ahora en adelante.

Por último, sepan que la Oficina de Vida Familiar está aquí para ayudarlos. Siempre pueden ir a nuestro sitio web, archny.org/vida-familiar/, para obtener información actualizada o para ponerse en contacto con nosotros.

Nuevamente, ¡felicitaciones y que Dios los bendiga a ustedes y al matrimonio católico que están por

Nombre _____

Fecha _____

v3.2.20

Contenido

Bienvenida e introducción	05
• Oración	
• ¿Por qué me quiero casar por la Iglesia Católica?	
• Una invitación	
• Cómo desarrollar tu vocación al matrimonio	
◦ Cuestionario prematrimonial	
◦ Módulos de aprendizaje en línea	
◦ Recursos y oportunidades post-Caná	
El concepto de reglas	07
• Mis reglas, tus reglas, nuestras reglas	
• Cómo crear un nuevo conjunto de reglas compartidas (expectativas)	
Don de uno mismo	08
• Cómo esforzarse para tener un matrimonio feliz	
• Ejercicio: ¿Cómo será nuestro matrimonio?	
El matrimonio como vocación y sacramento	09
• El matrimonio como vocación	
• Las preguntas de consentimiento y los votos matrimoniales	
• Tu boda por la Iglesia Católica	
• Lecturas para la liturgia nupcial católica	
• El Matrimonio como sacramento	
• Sueños para tu matrimonio	
• Ejercicio: ¿Quiénes quieren ser [como matrimonio]?	
Comunicación y desafíos comunes	11
• Ejercicio: ¿Con qué clase de estilo de comunicación crecí?	
◦ Reglas sobre cómo expresar las emociones	
◦ Reglas sobre cómo resolver conflictos	
• Comunicación saludable	
• Ejercicio: Cómo formar una identidad conyugal en las redes sociales	
• Ejercicio: Cómo manejar situaciones difíciles en nuestra relación	
• Ejercicio: Cómo entender nuestros “lenguajes de amor”	
Bendiciones y gracias	14
• El Orden [Rito] para la bendición de una pareja de novios	
• Sacramento de la Reconciliación (Confesión) para los católicos (durante la hora de almuerzo)	

A lo largo de este cuaderno verán estos íconos, que señalan los tipos de temas y actividades que desarrollaremos hoy.



Ejercicio



**Diálogo en
pareja**



Referencia

Cómo trabajar juntos como esposo y esposa	18
• Ejercicio: Tiempo, dinero y familiares	
• Ejercicio: Confiar y compartir: ¿Qué es aceptable ocultar o retener?	
Amor e Intimidad Conyugal	20
• El matrimonio refleja a la Trinidad	
• Libre, total, fiel y fecundo: Características del Amor Divino	
• La verdad y la belleza de nuestra sexualidad	
• Tentaciones, pornografía, infidelidad	
La Planificación Familiar Natural (PFN) y el don de la fertilidad ..	21
• PFN y los Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF)	
• Un entendimiento más profundo detrás de la PFN	
• Razones prácticas por las que debemos aprender acerca de la fertilidad y considerar la PFN/MBCF	
• PFN/MBCF - Desafíos comunes	
• Ejercicio: Cómo acoger la fertilidad y a los hijos como dones	
Espiritualidad	23
• ¿Qué es la vida espiritual?	
• Matrimonios con diferencia de culto: Temas para considerar	
• Ejercicio: Fe, religión y espiritualidad	
• La oración del Examen	
Cierre y despedida	27
Sección de referencias	28

Bienvenida e introducción

Oración

Dios bueno y amoroso, hoy nos reunimos en agradecimiento por toda la gracia y la ayuda que nos has dado y que nos han permitido llegar a este momento de preparación para el Santo Matrimonio.

A medida que pasamos del “yo” al “nosotros” y del “mío” al “nuestro”, te pedimos constante gracia y valor para amarnos el uno al otro en nuestro matrimonio así como tú nos amas.

También te pedimos que nos acompañes en nuestro caminar, Señor, para que aprendamos a comprometernos verdaderamente en una relación contigo y con nuestro amado/a esposo/a. Ayúdanos a mantenernos fieles a nuestros votos matrimoniales y a convertirnos en reflejo de tu Amor Divino hacia el mundo. Confiamos en ti; y con gratitud, ahora rezamos:

Padre Nuestro, que estás en el cielo, 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; perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; no nos dejes caer en la tentación y líbranos del mal. Amén.

¿Por qué me quiero casar por la Iglesia Católica?

Dios tiene un plan para nuestro matrimonio y para cada matrimonio: un plan para protegernos del mal y colmarnos de alegría. Nosotros ya sabemos que nos amamos, sin embargo, queremos que en el matrimonio que estamos por iniciar, se acrecienten y profundicen la alegría y el amor. El cristianismo católico ofrece un sentido más completo de amor y compromiso que puede llevarnos a esa alegría. Piensa cual es la razón o razones principales por las cuales has decidido casarte por la Iglesia Católica y luego conversa sobre ello con tu novia/o. Responde con honestidad estas preguntas.

_____ Porque mis padres así lo desean

_____ Porque quiero que mi matrimonio esté reconocido por la Iglesia

_____ Porque quiero que mi matrimonio perdure y creo que la Iglesia tiene algo para ayudarnos

_____ Porque quiero los beneficios de la gracia del Sacramento

_____ Porque quiero que Dios sea parte de mi vida matrimonial

_____ Porque esto es simplemente lo que haces cuando eres católico

_____ Porque creo que el matrimonio es una institución sagrada y santa

_____ Porque es algo lindo y “tradicional” para hacer

_____ Porque quiero que Cristo sea parte de mi compromiso matrimonial

_____ Porque mi novio/a es católico/a y yo deseo complacerlo/a

_____ Porque me gusta la belleza y el ambiente de una boda católica

_____ Otra razón



Una invitación

Cardenal Timothy Dolan
Arzobispo y Pastor

“[Los obispos] son constituidos como Pastores en la Iglesia para que también ellos sean maestros de la doctrina, sacerdotes del culto sagrado y ministros para el gobierno” (can. 375 §1; cf. Lumen Gentium, 20).

Jesús les presentó a los apóstoles el modelo del Buen Pastor, con el cual se identificó a sí mismo (cf. Juan 10). En la línea de sucesión apostólica, nosotros somos el rebaño puesto bajo el cuidado de nuestro Pastor aquí en esta Arquidiócesis, el Cardenal Timothy Dolan, quien nos guía de acuerdo con la ley de Dios y el ejemplo de Cristo. Él te invita a unirte en el amor con:

- Tu amado/a (cada uno debe conocer la fe del otro y hablar sobre ella)
- Dios (a través de la oración y los sacramentos)
- Comunidad (fortaleciendo a través de las buenas relaciones y las buenas obras)

Cómo desarrollar tu vocación al matrimonio

- **Cuestionario prematrimonial.** En todos los ejercicios de este día, podrán reflexionar sobre los cuestionarios de preparación matrimonial *Prepare/Enrich (Prepárate/Enríquécete)* o *Catholic Couple Checkup (Evaluación de la pareja católica)* que la mayoría de ustedes o bien ya completó o planifica completar a partir de mañana. Estas herramientas están diseñadas para ayudar a las parejas a descubrir sus fortalezas en la relación e identificar áreas de crecimiento o situaciones que pueden amenazar la vitalidad de su relación conyugal. Conoce más visitando estos sitios web:
 - prepare-enrich.com (**seleccionar Español en la esquina derecha, arriba**)
 - catholiccouplecheckup.com
- **Módulos de aprendizaje en línea.** Las series “Amado” y “Symbolon” del *Augustine Institute* [plataforma Formed.org] son parte de la preparación matrimonial. “Amado” explora el verdadero significado del matrimonio y cómo los esposos pueden vivirlo plenamente juntos. La serie “Symbolon” fue filmada en lugares tales como Roma y Tierra Santa y presenta sistemáticamente el cuadro general de la fe católica.
- **Recursos y oportunidades Post-Caná.** El día de Pre-Caná intenta ser el punto de partida que nos permita despertar el interés de las parejas a participar en futuros eventos y reuniones, y a profundizar en la catequesis, incluyendo “mensajes de texto, chats o llamadas” con expertos en la fe y mentores matrimoniales de la comunidad de fe arquidiocesana.

En la página 46 se detallan las conexiones y los recursos de Post-Caná.



Referencia

El concepto de reglas

Mis reglas, tus reglas, nuestras reglas

Todos llegamos al matrimonio con un conjunto de reglas sobre todas las cosas –desde cómo poner la mesa, cómo colocar el papel higiénico en el portarrollos y cómo freír un huevo hasta cómo gastar el dinero, adónde ir de vacaciones y cuánto tiempo dedicarle a otros familiares. Muchas de estas reglas o expectativas se basan en ideas y sentimientos que vienen de nuestra niñez y la mayoría son inconscientes.

Tal como todos seguramente les habrán dicho ya, casarse implica mucho más que elegir una iglesia y el “vivieron felices para siempre” incluye mucho más que la luna de miel. Entender las reglas con las que llegan al matrimonio les brindará el conocimiento que necesitan para comunicarse claramente entre sí. Este conocimiento de las reglas y necesidades individuales los ayudará a elaborar juntos un nuevo “manual de reglas”: uno que defina a su nueva familia.

Dos pasos

1. Entender tus propias reglas
2. Crear un manual de reglas compartidas



Cómo entender mis propias reglas

El primer paso es entender tus propias reglas, sin juicios ni críticas.

- Este es simplemente el proceso de expresar cuáles son tus expectativas.
- Tu trabajo no es juzgar estas reglas ni decidir si deberías tenerlas o no, sino simplemente entender lo que traes contigo al matrimonio.

Cómo crear un manual de reglas compartidas

El segundo paso, que podría comenzar hoy, pero que seguramente será un trabajo en desarrollo durante los años venideros, es discernir cómo integrar sus dos conjuntos de reglas en un plan unificado que les indique cómo conllevar su vida juntos como matrimonio.

- Esta guía le ayudará a cada uno de ustedes a comenzar a entender su propia persona y sus propias reglas. Durante varios momentos del día de hoy, les pediremos que reflexionen sobre ciertas áreas de su vida y las expectativas o reglas que traen al matrimonio.
- En las secciones de ejercicios y diálogo (señaladas por los íconos  y ) los alentamos a escribir libremente sobre el área que se esté tratando. Siempre podrán volver a estas reflexiones para conversar juntos acerca de cómo encajan entre sí estos dos conjuntos de reglas. Algunas veces, uno de los dos decidirá que podría dejar de lado o modificar sus expectativas y, otras veces acordarán que es mejor integrar las expectativas de ambos para crear una expectativa totalmente nueva.

Don de uno mismo

Cómo esforzarse para tener un matrimonio feliz

¿Qué clase de matrimonio desean tener? No hay duda de que ustedes desean esforzarse para tener un matrimonio feliz, pero ¿cómo quieren ser conocidos por sus amigos y sus familias como matrimonio?




Ejercicio


Ejercicio: ¿Cómo será nuestro matrimonio?

Es necesario que cada uno comience a entender sus propias cualidades; luego pueden decidir juntos cómo usar las fortalezas de ambos para formar un nuevo equipo.


¿Qué cualidades traes contigo a tu relación?




¿Qué cualidades trae tu pareja consigo a la relación?




¿Qué cualidades trae tu pareja a la relación que podrían compensar tus propias debilidades?



Piensa en algún matrimonio que realmente admires. ¿Qué cualidades tienen ellos como pareja?



¿Por cuáles características quieres que tu matrimonio sea conocido?



Ahora intercambien cuadernos y cada uno lea las reflexiones del otro. Conversen sobre lo que leyeron.



Diálogo en pareja

El matrimonio como vocación y sacramento

“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre y se une a su mujer, y los dos llegan a ser una sola carne” (Gen 2, 24).

El matrimonio como vocación

El matrimonio puede ser visto como la historia de amor de Dios para sus vidas y vivir dentro del plan de Dios es la mejor garantía de tener un matrimonio feliz.

El matrimonio está destinado a ser una unión de toda la vida, dadora de vida y amorosa, entre esposo y esposa. Decir “Sí, quiero” es tu decisión de hacer de ti mismo un don, lo cual significa elegir ponerte en manos de tu esposo/a hasta que la muerte los separe.

Las preguntas de consentimiento y los votos matrimoniales

Las preguntas previas al intercambio de consentimiento son un momento solemne en el cual la novia y el novio manifiestan, de forma individual, su intención de asumir la vocación a un matrimonio fiel, perdurable y abierto al don de nueva vida.

El intercambio de consentimiento –los votos matrimoniales– es el centro de la ceremonia nupcial católica. “Yo te recibo a ti como esposo(a) 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” o “Yo te acepto a ti, como mi legítimo(a) esposo(a), para amarte y respetarte, de hoy en adelante, en lo próspero, en lo adverso, en la riqueza, en la pobreza, en la salud y en la enfermedad, hasta que la muerte nos separe”. Aquí, la pareja promete, en presencia de Dios y de la Iglesia, amarse fielmente por el resto de sus vidas. Los votos moldean a los esposos y le dan significado a su vida juntos y forman una alianza inquebrantable entre ellos. Esa es la razón por la cual no podemos escribir nuestros propios votos.

Lecturas para la liturgia nupcial católica

Las lecturas que tienen lugar en la liturgia nupcial católica proclaman de la Palabra de Dios y la fe de la Iglesia con respecto al matrimonio. Es por eso que están restringidas a lecturas de las Escrituras (la Biblia). Hay nueve opciones para la primera lectura del Antiguo Testamento, trece opciones para la segunda lectura del Nuevo Testamento y diez elecciones para el Evangelio. Debes elegir una de cada una de estas categorías. Puedes encontrar las lecturas para la liturgia de tu boda en:

<https://portumatrimonio.org/matrimonio-catolico/la-ceremonia-del-matrimonio/>

El Matrimonio como sacramento

El matrimonio existe desde la creación de la humanidad y es la célula o unidad básica de la sociedad. En la Escritura leemos que Dios unió en matrimonio al primer hombre y a la primera mujer (Gen 2, 18-25) y los bendijo diciendo: “Sean fecundos, multiplíquense, llenen la tierra y sométanla” (Gen 1, 28). De estos pasajes del Génesis y de las enseñanzas de Cristo y su Iglesia, aprendemos que el matrimonio es un consorcio perpetuo de vida y amor.

Jesús elevó el Matrimonio a sacramento y lo hizo un símbolo de su amor por la Iglesia. Del mismo modo en que bendijo a la pareja en la boda de Caná, así también, en un matrimonio sacramental, Cristo bendice a las parejas cristianas con su gracia para ayudarlas en el matrimonio.

Para que el Matrimonio sea un sacramento, tanto el esposo como la esposa deben estar bautizados como cristianos y deben tener la intención de vivir su Matrimonio de acuerdo con el plan de Dios.

Referencia: El matrimonio como vocación y sacramento, págs. 29-33.



Referencia

Sueños para tu matrimonio

¿Adónde quieres que llegue tu matrimonio?

¿Recuerdas algunos de los sueños que tuviste de pequeño/a? ¿Soñabas con ser astronauta, bombero o bailarina? ¿Soñabas con salir de aventuras, internándote en mar abierto o en la selva? ¿A qué lugar soñabas ir? ¿Qué soñabas hacer?



Ejercicio


Ejercicio y conversación: ¿Quiénes quieren ser [como matrimonio]?

A veces estamos tan atrapados en el apuro desenfrenado por hacer las cosas que nos olvidamos de soñar. Casarse significa comenzar algo nuevo, y eso, a su vez, significa tener la oportunidad de crear nuevos sueños.


Cada uno de ustedes tiene su propia forma de pensar acerca de la vida y del lugar al que quiere llegar. El matrimonio no significa perder los propios sueños; significa tener a alguien con quien compartirlos.

Sin embargo, primero, es necesario saber cuáles son sus propios sueños individuales y luego tener la oportunidad de compartirlos entre sí. ¿Sabes cuál es el sueño de tu futuro esposo/a para dentro de 10 años? ¿Sabes cuál es el tuyo propio?

Tómate unos minutos para escribir acerca de dónde quisieras estar dentro de cinco años. ¿Cómo es tu vida? ¿Dónde vives? ¿De qué clase de comunidades eres parte? ¿Adónde has viajado? ¿Qué has logrado durante ese tiempo? ¿Cuántos hijos tienes?



Ahora piensa cómo será tu vida dentro de 10 años. ¿Qué edad tendrás y cómo será tu vida en ese entonces? ¿Qué cosas habrás logrado para entonces? ¿Qué habrá cambiado?



Ahora intercambien cuadernos y cada uno lea las reflexiones del otro. Conversen sobre lo que leyeron.



Diálogo en pareja

Comunicación y desafíos comunes

Ejercicio: ¿Con qué clase de estilo de comunicación creciste?

Reglas sobre cómo expresar las emociones. ¿Cómo expresaban tus padres (mamá y/o papá) o tutores/apoderados sus sentimientos durante tu infancia? ¿Expresaban emociones positivas y negativas en igual proporción? ¿Qué hábitos de expresión aprendiste de ellos?



Ejercicio

Escribe lo que hayas aprendido sobre cómo expresar emociones.

Blank writing area for the exercise.

Reglas sobre cómo resolver conflictos. ¿Cómo resolvía sus conflictos tu familia de origen? ¿Discutían fuerte, se agredían? ¿Había alguien callado? ¿Pasivo-agresivo? ¿Guardaban rencor o dejaban pasar las cosas? ¿Había alguien que habitualmente se salía con la suya? ¿Cómo reaccionaban frente a los conflictos que tenían contigo? ¿Qué puedes haber aprendido sobre resolución de conflictos a través de su ejemplo?

Blank writing area for the exercise.

Ahora intercambien cuadernos y cada uno lea las reflexiones del otro.
Conversen sobre lo que leyeron.



Diálogo en
pareja

Comunicación Saludable

Leyes de Comunicación Saludable. La comunicación es un medio que te permite amar a la otra persona poniendo la perspectiva de esta por delante de la tuya en tu mente. Tendrás la oportunidad de que tu perspectiva sea escuchada, pero amar significa estar dispuesto a darle a la otra persona una oportunidad también.

1. Reglas sobre cómo expresarse

- Declaraciones en "primera" persona: La oración debe comenzar con: "Yo siento".
- Sé específico: No generalices respecto de horarios, eventos, características de personalidad, etc.
- Haz declaraciones indiscutibles. "Me sentí herido por la forma en que me hablaste" es una declaración indiscutible. "Siempre me hablas como un idiota" puede ser debatido. Esta segunda declaración no se enfoca en el sentimiento, sino insulta a la otra persona y generaliza todo acto de comunicación.

2. Reglas de empatía/escucha

- No importa cuál sea tu perspectiva, debes ponerla a un lado hasta que sea tu turno de expresarte para mencionarla.
- Olvídate por el momento de que tú eres tú y tienes tu propia opinión.
- Trata de imaginar lo que sentirías si fueras la otra persona. ¿Qué está sucediendo en su mundo? ¿Cómo es estar en sus zapatos?
- Imagina a esta persona como un amigo del que estás alejado, pero que te importa lo suficiente como para escucharlo.
- Luego pon en palabras la experiencia interna que estás tratando de compartir. Comienza la oración diciendo: "Parece como que te sentiste..."

Ejercicio: Cómo formar una identidad conyugal en las redes sociales (*ejercicio oral*)

Compartan sus pensamientos respecto de cómo establecer una identidad conyugal en las redes sociales, poniendo en práctica, además, las leyes de comunicación arriba mencionadas. Asegúrense de hablar sobre qué límites y reglas debieran considerar o establecer como pareja para el uso de las distintas formas de redes sociales y comunicaciones digitales.



Ejercicio

Mientras la otra persona comparte sus pensamientos e ideas, practica la empatía poniéndote tú mismo/a en los zapatos del otro y olvidándote de tus propias ideas preconcebidas.

Ejercicio: Cómo manejar situaciones difíciles en nuestra relación

Reflexiona sobre la última discusión entre ustedes y escribe acerca de la causa del conflicto. Luego, en la lista de comportamientos que aparece más abajo, marca las casillas que reflejan cómo te comportaste durante esa última discusión.

Causa del conflicto o discusión: →

Mi comportamiento:

- | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cerrarme (tratamiento del silencio) | <input type="checkbox"/> Gritar |
| <input type="checkbox"/> Culpar al otro | <input type="checkbox"/> Ser irónico, ridiculizar al otro |
| <input type="checkbox"/> Ignorar el problema | <input type="checkbox"/> Llorar |
| <input type="checkbox"/> Buscar consuelo o alivio en otros | <input type="checkbox"/> Cegado de ira y enojo |
| <input type="checkbox"/> Usar lenguaje ofensivo | <input type="checkbox"/> Otro: <input type="text"/> |



Ejercicio

Mi compromiso hacia ti para resolver nuestro próximo desacuerdo es:

Cómo entender nuestros “lenguajes de amor”

En el famoso libro *Los cinco lenguajes del amor*, el Dr. Gary Chapman identifica cinco modos diferentes que solemos utilizar para dar y recibir amor. El Dr. Chapman manifiesta que, si bien los cinco están relacionados entre sí, son lo suficientemente distintos como para parecer “lenguajes” diferentes.

- 1. Palabras de afirmación.** Cuando alguien me dice cuánto me aprecia y cuánto aprecia las cosas particulares que hago me siento completamente amado/a.
- 2. Tiempo de calidad.** Cuando alguien me dedica toda su atención me siento completamente amado/a.
- 3. Regalos.** Cuando alguien me da un regalo, una expresión materialmente tangible que dice: “Estuve pensando en ti”, me siento completamente amado/a.
- 4. Actos de servicio.** Cuando alguien elige hacer algo por mí, algo que sabe que a mí me gustaría que haga, me siento completamente amado/a.
- 5. Contacto físico.** Cuando recibo expresiones físicas de afecto me siento completamente amado/a.



Ejercicio

Escribe una breve respuesta para cada una de las siguientes preguntas y comparte tus respuestas con tu novio/a.

1. Si alguien deseara expresar su amor por mí, ¿cuál de los cinco “lenguajes de amor” sería el más importante para mí?



2. ¿Cuál creo que es el principal “lenguaje de amor” de mi novio/a?



Imagina qué pasaría si te despertaras un día y tu esposo/a hablara, literalmente, un idioma diferente al tuyo. ¿Qué harías? ¿Cómo expresarías tu amor (más eficazmente) a él/ella?

Revisa tus respuestas sobre “lenguajes de amor” con tu novio/a.



Diálogo en pareja

Bendiciones y Gracias

Los dos sacramentos de servicio, el Orden Sacerdotal y el Matrimonio, fortalecen la vida de la Iglesia. El Orden Sacerdotal es el medio para la vida espiritual de la Iglesia y el Matrimonio es un testimonio del amor de Cristo que fortalece a la Iglesia a través de la procreación y la educación de los hijos.

Hemos invitado a un sacerdote católico a unirse a nosotros hoy para bendecir a todas las parejas de novios y celebrar el Sacramento de la Reconciliación (Confesión) para los católicos que deseen este sacramento.

El Orden para la bendición de una pareja de novios

RITOS INTRODUCTORIOS

Comienzan con la Señal de la cruz y luego el sacerdote/diácono dice:

El Señor esté con ustedes.

Todos responden:

Y con tu espíritu.

Sabemos que la gracia de Dios es siempre necesaria para todos y en todo momento.

Pero nadie duda de que esta gracia la necesitan los cristianos de manera especial cuando se preparan para formar una nueva familia.

Por tanto, pidamos la bendición de Dios para estos hermanos nuestros que están aquí preparándose para el Matrimonio, para que crezcan en mutuo respeto, se amen cada vez más sinceramente y, con el debido trato y la oración en común, se vayan acercando castamente para la celebración del Santo Matrimonio.

LECTURA DE LA PALABRA DE DIOS (Juan 15, 9-12)

Escuchen ahora, hermanos y hermanas, las palabras del Santo Evangelio según san Juan.

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos:

“Como el Padre me ama, así los amo yo. Permanezcan en mi amor. Si cumplen mis mandamientos, permanecen en mi amor; lo mismo que yo cumplo los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Les he dicho esto para que mi alegría esté en ustedes, y su alegría sea plena.

Éste es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros como yo los he amado”.

Palabra de Dios.

Respuesta: Gloria a ti, Señor Jesús.

PETICIONES

Invoquemos a Dios Padre, que tanto ama a la humanidad que los hace hijos suyos en Cristo y los pone en el mundo como testigos de su amor. Digámosle confiadamente, haz que te amemos siempre, Señor.

Por favor, respondan:

R). Haz que te amemos siempre, Señor.

Tú que impones a los hombres las suaves exigencias de tu amor, para que, sometándose a ellas, encuentren la felicidad. Roguemos al Señor:

R). Haz que te amemos siempre, Señor.

Tú que unes al hombre y a la mujer con el amor recíproco, para que la familia que nace de esta unión se alegre con el gozo de los hijos. Roguemos al Señor:

R). Haz que te amemos siempre, Señor.

Tú que llamas a estas parejas de novios, reunidas aquí hoy, a aquella plena comunión de amor por la que los miembros de la familia cristiana llegan a tener un mismo pensar y un mismo sentir. Roguemos al Señor:

R). Haz que te amemos siempre, Señor.

Concede paz, tranquilidad y alegría a estas parejas mientras se preparan para su próximo día de boda. Roguemos al Señor:

R). Haz que te amemos siempre, Señor.

Los novios se ubican uno frente al otro, el hombre toma la mano izquierda de la mujer y la sostiene con la mano derecha mientras tiene lugar la bendición del anillo de compromiso que le dio. Los anillos son bendecidos mediante la siguiente fórmula: El Señor haga que de tal manera guarden + estos dones que se han intercambiado, que a su tiempo lleven a término lo que se han prometido con esta donación recíproca.

R). Amén.

ORACIÓN DE BENDICIÓN

El sacerdote/diácono dice:

Te alabamos, Señor, porque, en tu designio de bondad, llamas y preparas a estos hijos tuyos [novio y novia] para que se amen mutuamente.

Dígnate fortalecer + sus corazones para que, por medio de la fe y escuchándote en todo, lleguen felizmente al sacramento del Matrimonio. Por Jesucristo, nuestro Señor.

R). Amén.

CONCLUSIÓN DEL RITO

El Dios del amor y la paz habite en ustedes, dirija sus pasos y confirme sus corazones en su amor.

Todos: Amén.

El sacramento de la Reconciliación (Confesión)

Cuando nos confesamos, realmente confesamos nuestros pecados a Jesucristo, representado por el sacerdote. Agradecemos a Dios por este gran don del sacramento de la Reconciliación (Confesión) en el que encontramos a Cristo y recibimos su perdón. Este sacramento nos ayuda a convertirnos en las mujeres y los hombres que Dios quiere que seamos.

Preparación para el Sacramento de la Reconciliación (Confesión)

(Extraído de la guía en inglés "A Guide to Confession",
www.ncregister.com/info/confession_guide_for_adults)

Cómo debes confesarte

1. Siempre tienes la opción de confesarte de forma anónima, es decir, detrás de una cortina, o bien cara a cara, si así lo deseas.
2. Una vez que el sacerdote te de la bienvenida en el nombre de Cristo, haz la Señal de la cruz. Él puede elegir leer un pasaje de la Escritura, luego de lo cual debes responder: "Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace ya (indica cuánto tiempo) desde mi última confesión. Estos son mis pecados".
3. Confiesa tus pecados al sacerdote de forma simple y honesta. Incluso es posible que quieras conversar sobre las circunstancias y las causas profundas de tus pecados y pedirle al sacerdote consejos e indicaciones.
4. Escucha el consejo del sacerdote y acepta la penitencia que te de. Luego haz un Acto de contrición por tus pecados.

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho
y de lo bueno que he dejado de hacer;
porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien
y digno de ser amado sobre todas las cosas.
Propongo firmemente, con tu gracia,
cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado.
Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión
de nuestro salvador Jesucristo. Amén.

5. El sacerdote luego te despide con palabras de alabanza: "Da gracias al Señor porque es bueno". Tú respondes: "Porque es eterna su misericordia". El sacerdote luego concluirá con lo siguiente: "El Señor te ha liberado de tus pecados. Vete en paz". Y tú respondes diciendo: "¡Gracias a Dios!"
6. Pasa algo de tiempo con nuestro Señor en oración, agradeciéndole y alabándolo por el don de su misericordia. Trata de cumplir tu penitencia lo antes posible.

ORACIÓN PREVIA A LA CONFESIÓN

¡Oh, Dios misericordioso! Aquí, postrado a tus pies, imploro tu perdón. Deseo sinceramente abandonar todos mis malos caminos y confesar mis pecados con honestidad ante ti y tu sacerdote. Soy pecador, ten misericordia de mí, ¡Señor! Concédeme una fe viva y una esperanza firme en la pasión de mi Redentor. Concédeme, por tu misericordia, la pena merecida por haber ofendido a un Dios tan bueno. María, madre mía, refugio de pecadores, ruega por mí, para que haga una buena confesión. Amén.

UN EXAMEN DE CONCIENCIA (Basado en los Diez Mandamientos)

Soy el Señor, tu Dios. No habrá para ti otros dioses delante de mí.

¿Rezo cada día? ¿Permito, de alguna manera, que alguien o algo sea más importante para mí que Dios, por ejemplo, mi trabajo, las posesiones materiales, la recreación, la pornografía?

No tomarás el nombre de Dios en vano.

¿Le he faltado el respeto a Dios, a la Iglesia o al prójimo con mis palabras, ya sea de forma activa o pasiva? ¿Utilizo el nombre de Dios al expresarme con lenguaje grosero o vulgar?

Santificarás las fiestas.

¿Rindo culto en Misa todos los domingos (o en la vigilia del sábado) y en las fiestas de precepto (1 de enero; la Ascensión; 15 de agosto; 1 de noviembre; 8 de diciembre; 25 de diciembre)? ¿Dejo de lado el trabajo los domingos, en la medida de lo posible, y trato de relajar el cuerpo y la mente? ¿Busco formas de pasar tiempo con mi familia y mis amigos los domingos?

Honrarás a tu padre y a tu madre.

¿Trato a mis padres con el debido respeto? ¿Me esfuerzo por desarrollar y mantener una buena comunicación con mis padres en la medida de lo posible? Más allá de mis padres, ¿trato mal, ofendo o critico a mis hermanos, a mis familiares y a mis amigos? ¿Soy una fuente de unión o de división de la familia?

No matarás.

¿Le he hecho daño a alguna persona ya sea física, verbal o emocionalmente, o incluso con chismes o algún tipo de manipulación? ¿Me he involucrado, de algún modo, en el aborto, incluso mediante sugerencias o insinuaciones? ¿He dañado mi propia vida abusando del alcohol o las drogas?

No cometerás adulterio.

¿He respetado la dignidad física y sexual de los demás y de mí mismo/a? ¿He obedecido el designio de Dios respecto del amor sexual, en el sentido de que está reservado para un hombre y una mujer unidos en matrimonio?

No robarás.

¿He tomado recursos que no me pertenecen? ¿He desperdiciado el tiempo en mi casa, en el trabajo o en la escuela?

No darás testimonio falso contra tu prójimo

¿He mentido, andado con chismes, insultado a otros o exagerado historias a costa de otra persona? ¿Tengo sentimientos de hostilidad y rencor hacia los demás?

No desearás la mujer de tu prójimo.

¿He honrado a mi esposo/a o a mi novio/a brindándole todo mi afecto y un amor exclusivo adecuado para la relación? ¿Miro con lujuria a otros? ¿Tengo comportamientos inapropiados, incluso en pensamiento, hacia los demás?

No codiciarás bienes ajenos.

¿Estoy satisfecho/a con mis propios recursos y necesidades o siento celos por lo que otros tienen y yo no? ¿Deseo el mal a otros por tener más de lo que tengo yo?

Cómo trabajar juntos como esposo y esposa



Ejercicio

Ejercicio: Tiempo, dinero y otros familiares

Un elemento importante en el matrimonio es el cambio fundamental de mentalidad que pasa de un enfoque individual a un enfoque conjunto. Mientras ajustes tu pensamiento más y más al enfoque conjunto, esperamos que las preguntas que siguen a continuación te ayuden a acoger el compromiso y la colaboración como valores claves en tu matrimonio.

El tiempo es un producto básico precioso. ¿Cómo manejaban tus padres/tutores el tiempo, las prioridades y los horarios en tu infancia (escuela, deportes, eventos, familia, feriados, etc.)? Reflexiona y escribe sobre cómo tu y tu esposo/a podrían manejar las diferencias en cuanto a prioridades y dividir su tiempo entre las familias, los amigos, los eventos, etc.? ¿Establecerán algunas reglas básicas respecto del tiempo que compartirán juntos? ¿Y respecto del tiempo personal de cada uno?



¿Cómo se hablaba del tema del dinero en tu familia cuando eras pequeño/a? ¿Escaseaba el dinero o no era una preocupación? ¿Discutían por dinero? Reflexiona y escribe sobre cómo piensas que ustedes resolverán las cuestiones de dinero.



Ve a “Cómo enfrentar las cuestiones financieras y planificar juntos”, en la sección de Referencias, página 36, y elige (marca con un círculo) de 3 a 5 puntos para conversar con tu novio/a cuando intercambien cuadernos. En el espacio a continuación, haz una lista con los puntos numerados; te será útil al momento de conversar.



Referencia







Ejercicio

Ejercicio: Confiar y compartir: ¿Qué es aceptable ocultar, no compartir o retener?


¿Creciste en un ambiente (hogar, escuela, amigos) en el que podías ser honesto al compartir y/o expresar tus pensamientos, sentimientos y acciones? ¿Qué experiencias te vienen a la mente cuando piensas en esto?




¿Cómo calificarías tu capacidad para escuchar a tu novio/a con total apertura, amor y comprensión? Reflexiona sobre cómo puedes lograr una mayor aceptación de su verdadero "ser" sin tratar de cambiarle nada.



¿Qué podría impedir que te abrieras tu corazón totalmente a tu futura/o esposa/o? (¿Miedo? ¿Heridas pasadas? ¿Conflictos no resueltos? ¿Protegiendo contra tu propia vulnerabilidad?) Reflexiona sobre cómo te gustaría mejorar y aumentar tu capacidad para compartir tu total y auténtico ser con tu futuro/a esposo/a.



El amor conyugal presupone una decisión de darse el uno al otro completamente. ¿En qué medida confías en tu capacidad para compartir toda tu vida (los aspectos mentales, emocionales, físicos y espirituales de tu vida) con tu pareja en la vida matrimonial? Por favor, explica.



Ahora intercambien cuadernos y cada uno lea las reflexiones del otro. Conversen sobre lo que leyeron.



Diálogo en pareja

Amor e Intimidad Conyugal

El matrimonio refleja a la Trinidad

El matrimonio refleja el amor de la Santísima Trinidad. Para entender esta verdad, los invitamos a revisar y reflexionar sobre los siguientes puntos claves cubiertos en la sesión de hoy:

- Los hombres y las mujeres se complementan mutuamente y tienen igual dignidad humana
- Libre, total, fiel y fecundo: características del amor divino; la sexualidad que tiene esta clase de amor refleja el amor de Dios y conduce a la mayor felicidad
- La sexualidad libre, total y fiel es siempre fecundo
- Sexualidad y planificación familiar natural (PFN): Una sexualidad sin libertad, entrega total o fidelidad no es fecunda. Es por eso que la Iglesia Católica no acepta la anticoncepción (control artificial de la natalidad). La PFN, la cual trataremos con mayor profundidad más adelante, les permite a las parejas utilizar la ciencia para entender su fertilidad y determinar cuándo compartir sexualmente o cuándo abstenerse, dependiendo de su intención de iniciar una familia o agrandar la que tienen.
- **Sección de Referencias, pág. 29:** El matrimonio como vocación y sacramento
- **Sección de Referencias, pág. 34:** La verdad y la belleza de nuestra sexualidad y la PFN/MCBF
- **Sección de Referencias, pág. 40:** Pornografía: Realidades y peligros
- **Sección de Referencias, pág. 46:** Conexiones Post-Caná (*Recursos de la Teología del Cuerpo*)



Acabamos de escuchar acerca de la belleza y el gozo del plan de Dios para el sexo y la sexualidad, y podría ser que se sientan un poco incómodos o que, por el contrario, los invada una inmensa alegría y un gran entusiasmo al escuchar esta presentación sobre el amor y la intimidad humana. Independientemente de lo que sientan, por favor, traten de abrir su corazón a la gracia de Dios –para acoger este don del amor sexual y **reflexionar juntos sobre las preguntas que siguen a continuación.**

Para las parejas que no están casadas (Ejercicio oral)

- Basados en esta presentación sobre el amor y la intimidad sexual, ¿considerarían, como pareja, “reservar” el sexo (si es que aún no lo han hecho) desde ahora en adelante, para que en el día de su boda, este sea algo muy especial –la realización de sus votos matrimoniales? ¿Por qué sí o por qué no?
- Comiencen a reflexionar juntos sobre dónde están situados sus pensamientos, actitudes y acciones con respecto a la intimidad física (sexual) y la intimidad emocional mientras se acerca el día de su boda. ¿De qué manera su intimidad los lleva o puede llevarlos a una relación más íntima con Dios?

Para las parejas ya casadas (Ejercicio oral)

- ¿Cuáles son algunas de las alegrías y fortalezas de los aspectos de intimidad física y emocional en su matrimonio?
- ¿Qué heridas o confusiones, por experiencias sexuales anteriores, llevaron consigo al matrimonio?
- ¿Cómo podría cada uno contribuir a que la relación emocional y espiritual entre ustedes fuera más significativa y amorosa?

Por favor, aprovechen todo el tiempo extra que tengan para revisar las secciones de Referencias indicadas más arriba, en esta página, y, si es posible, conversar sobre lo que leyeron.



**Diálogo en
pareja**

La Planificación Familiar Natural (PFN) y el don de la fertilidad

PFN y los Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF)

La **PFN** es un término amplio que engloba los métodos de conocimiento de la fertilidad de una mujer. La Iglesia Católica apoya los métodos de PFN porque ellos respetan el designio de Dios para el amor matrimonial. **El conocimiento de la fertilidad** y los **métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (MBCF)**: son los términos y métodos contemporáneos para practicar la PFN.

Tanto la PFN como los MBCF fortalecen a la sexualidad para que sea algo en lo que no se oculte nada, ni tampoco se retenga la parte más íntima de la vida de los esposos. Cualquier otra forma de relacionarse sexualmente es como decir: "Solo quiero parte de ti, pero no todo" o "Quiero darte solo parte de mí, pero no todo".

PFN es el término general para los métodos científicos, naturales y morales de planificación familiar que pueden ayudar a las parejas casadas a lograr o evitar el embarazo. Destaca que las parejas no usan barreras artificiales (por ejemplo, condones) o productos químicos (por ejemplo, la píldora anticonceptiva) para prevenir el embarazo, y pretende que ambos cónyuges compartan la responsabilidad de la decisión de lograr o evitar el embarazo. Las parejas aceptan la fertilidad como un estado normal de salud y comparten la responsabilidad de la planificación familiar modificando los comportamientos de acuerdo con sus intenciones.

En el sentido más estricto de la palabra, los MBCF abarcan simplemente el aspecto científico/biológico (que estos métodos se basan en una comprensión de la fertilidad de la mujer). Como tal, los MBCF pueden usarse como métodos de planificación familiar natural, pero también pueden usarse para monitorear la salud reproductiva de la mujer. La diferencia es que un MBCF no requiere que ambos cónyuges compartan la responsabilidad de la decisión de lograr o evitar el embarazo (pero muchas parejas eligen compartir esta responsabilidad). Si los esposos desean evitar el embarazo, deben abstenerse de mantener relaciones sexuales durante la fase fértil del ciclo de la mujer. Si desean conseguir el embarazo, la mejor probabilidad de hacerlo es teniendo relaciones sexuales durante la fase fértil del ciclo de la mujer.

Ver la referencia: La verdad y la belleza de nuestra sexualidad y la PFN/MBCF: páginas 34-35.



Referencia

Un entendimiento más profundo detrás de la PFN

La sexualidad es la manifestación física de los votos matrimoniales. Primero dices "Sí, quiero" con tus palabras y luego pones tu voto en acción con el lenguaje de tu cuerpo. Por lo tanto, la sexualidad está hecha para comunicar los mismos votos que pronuncias con tus palabras. Cuando prometen entregarse el uno al otro totalmente, sin retener nada, ponen en acción esa promesa también. La sexualidad que retiene algo se asemeja a prometer solo un don parcial de uno mismo el día de la boda.

Razones prácticas por las cuales adquirir conocimiento de la fertilidad y considerar la PFN/MBCF

1. Es saludable: Es segura y no tiene efectos secundarios
2. Puede tener más de un 99% de eficacia en evitar el embarazo, dependiendo del método y el estudio (ver pág. 35)
3. Permite el autoconocimiento del cuerpo de la mujer y su ciclo de fertilidad
4. Están apareciendo muchas aplicaciones electrónicas de fertilidad y dispositivos de monitoreo y se están introduciendo constantes mejoras
5. Las redes sociales católicas y los grupos de Facebook pueden ser una fuente de apoyo

Desafíos comunes

1. Períodos de abstinencia
2. Compromiso, autodominio y constancia
3. Falta general de un entendimiento apropiado por parte de la sociedad y la cultura
4. Falta de apoyo por parte de quienes malinterpretan o rechazan la PFN o los MBCF

Ejercicio: Cómo acoger la fertilidad y a los hijos como dones de Dios



Ejercicio

En el ejercicio de sus "Sueños" que ya completaron, escribieron sobre su vida dentro de 5 y 10 años. Ahora les pedimos que consideren, con mayor reflexión, sus expectativas en cuanto a fertilidad e hijos.

¿Estás utilizando, o piensas utilizar, la planificación familiar natural (o algún método basado en el conocimiento de la fertilidad) como un medio para lograr o posponer el embarazo? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Has investigado y considerado algunos de los métodos, aplicaciones o sensores disponibles? ¿Por qué sí o por qué no?



¿Qué expectativas tienes en cuanto al tamaño de tu futura familia e hijos? ¿Cómo influyó o influye tu propia experiencia en tus deseos, respecto de la cantidad de hijos que quieres tener?



¿Qué harías si tuvieras un embarazo inesperado antes de planificar tener hijos?



¿Qué harías si te enteraras de que no puedes tener hijos? (¿Adopción? ¿Tratamiento de fertilidad aprobado por la Iglesia?)



Como padre o madre, ¿Cómo o en qué medida deseas utilizar las experiencias de tu infancia para criar (o no) a tus propios hijos?



Ahora intercambien cuadernos y cada uno lea las reflexiones del otro. Conversen sobre lo que leyeron.



Diálogo en pareja

Espiritualidad

¿Qué es la vida espiritual?

La vida espiritual es un proceso diario de “morir a nosotros mismos” y volver a comprometernos con Dios (viviendo nuestro propio camino hacia Dios). Podemos pensar en ello como un conjunto de cuatro aspectos:

- Nuestra vida de oración
- Nuestra vida sacramental
- Conocimiento de Dios y de nuestra fe
- Vida moral y buenas obras

Una definición muy tradicional de “oración” es la: “elevación del alma a Dios”. La oración no es simplemente hablarle a Dios sin detenerse a escuchar, sino hablar con Dios. Nosotros también escuchamos a Dios –oímos su voz en el silencio de nuestros corazones. Esto nos trae paz, alegría y un sentido de estar haciendo lo que es correcto.

La iniciativa de rezar viene de Dios, es él quien nos impulsa a hacerlo. La gracia nos predispone a rezar y la gracia energiza nuestra oración.

Es posible que hayan escuchado esto antes: La familia que reza unida, permanece unida. Las estadísticas lo confirman (v. sección de Referencias: Blog en inglés del *Institute for Family Studies*, págs. 37-38).



Referencia

Los sacramentos son también medios que nos permiten profundizar nuestra relación con Cristo y participar en los misterios de Dios. Jesús nos dio los sacramentos como medios para recibir la gracia de Dios.

A través de los sacramentos, nosotros obtenemos gracia santificante y gracia sacramental. A través de la gracia sacramental, los esposos son fortalecidos para vivir plenamente un matrimonio perdurable.

Conforme a su definición tradicional, un sacramento es un signo visible de una realidad invisible, instituido por Cristo para concedernos gracia (y hacernos santos). Si reflexionan un poco sobre esta definición, podrán ver cómo cada uno de los siete sacramentos encaja en esta definición, incluido el matrimonio.

Es importante aprender sobre Dios y su fe. Si ambos son católicos, entonces deberían explorar recursos católicos tales como el *Catecismo de la Iglesia Católica*, *al que se puede acceder en línea*.

Aplicaciones para rezar (*generalmente disponibles en iTunes, Google Play, etc.*)

Click to Pray es una aplicación que te acompaña durante todo el día. Te conecta con miles de personas que encuentran un propósito en rezar todos los días por los desafíos de la humanidad y la misión de la Iglesia.

Rezandovoy es una aplicación que incluye lecturas, música y acompañamiento a la plegaria personal. Los usuarios pueden escuchar el Evangelio del día. Incluye además otras oraciones y se ha creado también una versión de oración para niños.

iBreviary o Liturgia de las Horas son aplicaciones interactivas que incluyen todos los elementos relacionados con la Liturgia de las Horas. Además del Evangelio diario, integra oraciones, lecturas, y un misal.

Salterio, Esta aplicación está dedicada a ayudar al usuario en la gestión de su vida religiosa y espiritual. Incluye oraciones y además permite configurar el calendario privado de oración, de celebraciones y de santos.

(Continúa en la página siguiente)

Rosario Pro Permite el rezo del rosario de diferentes maneras. Leyendo, pasando cuentas o escuchándolo, y en algunos idiomas, hay opción a que la aplicación escuche la voz del usuario de manera que se pueda rezar alternado con el dispositivo

Compendio Catecismo tiene un gran contenido católico, lo cual incluye, un resumen de los principios, a menudo en forma de preguntas y respuestas, contenida en el Catecismo de la Iglesia Católica.

**Estas son algunas de las aplicaciones disponibles al momento de desarrollarse e imprimirse este cuadernillo. Si te interesan las aplicaciones o sueles usarlas, te darás cuenta de que continuamente aparecen aplicaciones nuevas.*

Matrimonios con diferencia de culto: Cuestiones para considerar

Si tú y tu novio/a no son ambos católicos, entonces hay algunas cuestiones para considerar:

- Los matrimonios con diferencia de culto (entre miembros de diferentes tradiciones de fe o comunidades religiosas) son comunes entre los católicos y van en aumento. Si bien gran cantidad de estas relaciones son fuertes y saludables, a diferencia de los matrimonios que comparten la misma fe, los matrimonios interreligiosos enfrentan algunos desafíos.
- Las discusiones sobre cuestiones de fe religiosa pueden ser una fuente importante de problemas en los matrimonios con diferencia de culto. También pueden ocasionar grandes conflictos y dificultades con las familias políticas. Antes de casarse, los esposos deberían conversar sobre distintas opciones para desarrollar prácticas compartidas de oración y devoción sin dejar de ser miembros de sus propias comunidades religiosas. La comunicación sensible y abierta y el respeto mutuo genuino son de vital importancia.
- El tema de la crianza y educación de los hijos es sumamente importante en los matrimonios con diferencia de culto. Le pedimos encarecidamente a cada pareja que, antes de casarse, llegue a una decisión de mutuo acuerdo sobre la crianza religiosa de sus hijos.
- Los estudios muestran que las parejas con diferencia de culto son mucho más propensas a alejarse de su fe después de contraer matrimonio. Los esposos deben resistirse a esta tendencia apoyándose el uno al otro en sus creencias y prácticas. Ninguno de los dos debe interferir, jamás, con la fe del otro ni presionar al otro para que abandone su fe.
- Mucha gente descubre que sus intereses religiosos y su compromiso con la fe aumentan durante los primeros años de matrimonio y después de tener hijos. Si esto sucede, no dejen que se convierta en una fuente de sospecha o competencia (una fuerza que lleva a la separación). Por el contrario, utilicen esto como una oportunidad para crecer juntos.
- Los matrimonios con diferencia de culto son, a menudo, más exitosos cuando uno de los esposos se convierte a la religión del otro. La mayoría de las conversiones tienen lugar en el momento de casarse o cuando el primer hijo es aún pequeño. Sin embargo, nunca debe haber presiones indebidas o excesivas para la conversión. Un matrimonio interreligioso puede ser la ocasión para una conversión, pero la conversión no debe ser una condición para el matrimonio.

En la pág. 39, de la sección de Referencias, bajo el título “Matrimonio con diferencia de culto”, encontrarán más puntos para conversar.



Referencia

Por último, siempre debemos intentar vivir una vida moral y hacer buenas obras. La oración y la vida sacramental realmente nos dan gracia para ayudar al prójimo y hacer buenas obras, dejándonos un sentimiento de alegría y paz.

Ejercicio: Fe, religión y espiritualidad



Ejercicio

¿Cómo celebraba tu familia las fiestas religiosas en tu infancia? ¿Qué aspectos de estas celebraciones deseas mantener y cuáles modificar o descartar en tu nueva familia?



¿Cómo expresaba tu padre su relación con Dios, si es que en verdad tenía una? ¿Cómo lo hacía tu madre? ¿Qué aprendiste de tus padres con respecto a tener una relación con Dios?



¿Supiste alguna vez si tu madre o tu padre rezaban? ¿Rezaban juntos tus padres o tu familia? ¿Cómo influyó eso en ti? ¿Quieres algo diferente o algo igual para tu nueva familia?



Respecto a otras experiencias (escuelas, campamentos, amigos, familias de tus amigos, etc.), ¿influyeron en ti o tuvieron un impacto duradero en ti (en lo que se refiere a prácticas religiosas)?



¿Crees que los esposos deben rezar juntos? Si lo crees, ¿en qué medida?



Ahora intercambien cuadernos y cada uno lea las reflexiones del otro.
Conversen sobre lo que leyeron.



Diálogo en
pareja

25

La oración del Examen

San Ignacio desarrolló un método práctico para rezar y acercarnos más a Dios. Ustedes pueden practicarlo juntos y acercarse más el uno al otro mientras ambos se acercan más a Dios. Él no está tan lejos como podrían suponer.

Este método se basa en la premisa de que Dios nos habla en nuestros propios corazones. Debemos desarrollar una conciencia interior de los movimientos que se producen dentro de nosotros. Esto lleva tiempo, pero ustedes ya son capaces de hacerlo.

Los cinco pasos de la oración del Examen

1. Tomen conciencia de la presencia de Dios.

- Permanezcan sentados en silencio, tomados de la mano, descansando en el Espíritu. Digan en voz alta: "Dios, que siempre estás con nosotros, y aquí también ahora, ayúdanos a estar aquí contigo".

2. Repasen el día en agradecimiento.

- La gratitud es el fundamento de nuestra relación con Dios.
- Túrnense para expresarle en voz alta a Dios aquello por lo cual le están agradecidos. Recorran su día y tomen nota de las dichas y las alegrías vividas. Céntrense en los dones de este día.

3. Repasen las emociones que sintieron durante todo el día.

- ¿Pueden detectar la presencia del Espíritu de Dios en los movimientos de sus emociones? Reflexionen sobre los sentimientos que experimentaron hoy (positivos y negativos, dolorosos y agradables).
- Simplemente presten atención a todos y cada uno de los sentimientos a medida que surjan: placer, aburrimiento, temor, expectación, resentimiento, enojo, paz, impaciencia, etc.
- Dediquen algunos minutos a procesar en silencio su día y luego, cada uno, méncionele en voz alta al otro algunos de los puntos destacados.

4. Elijan una emoción del día de hoy que les haya impactado.

- ¿Fue esta una emoción positiva o negativa? ¿Ese sentimiento abrió una esperanza o fue una carga?
- Dios nos habla a través de emociones auténticas que experimentamos durante el día. ¿Qué podría estar diciéndole Dios a cada uno a través de esa experiencia?

5. Piensen en mañana.

- Mañana es un nuevo día. Pídanle a Dios que los ilumine para enfrentar los desafíos de mañana.
- Presten atención a los sentimientos que emerjan al pensar en mañana. ¿Tienes dudas? ¿Estás alegre? ¿Lleno de expectativas? Permitan que estos sentimientos se conviertan en oración y pídanle a Dios que les dé ayuda y comprensión.
- (Opcional) Recen un "Padrenuestro" para concluir su oración.

Para obtener información adicional sobre la oración del Examen, visiten:

<http://es.jesuits.org/espiritualidad?PAGE=DTN-20130520125910>

Cierre y despedida

Referencias

El matrimonio como vocación y sacramento (págs. 29-33)

La verdad y la belleza de nuestra sexualidad y la PFN/MBCF (págs. 34-35)

Cómo enfrentar las cuestiones financieras y planificar juntos (pág. 36)

La familia que reza unida, ¿realmente permanece unida? (págs. 37-38)

Matrimonios con diferencia de culto: Preguntas para conversar (pág. 39)

Pornografía: Realidades y peligros (págs. 40-42)

Esperanza y sanación después del aborto (pág. 43)

Acerca de nuestros contribuyentes especiales (págs. 44-45)

Conexiones Post-Caná y recursos en línea (pág. 46)

Referencias

El matrimonio como vocación y sacramento

EL PLAN DE DIOS PARA EL MATRIMONIO

a. La relación conyugal está destinada a reflejar el amor de la Trinidad.

“Al enviar en la plenitud de los tiempos a su Hijo único y al Espíritu de Amor, Dios revela su secreto más íntimo: Él mismo es una eterna comunicación de amor: Padre, Hijo y Espíritu Santo, y nos ha destinado a participar en Él” (*Catecismo de la Iglesia Católica* [CIC] 221).

“El deseo más profundo del corazón humano es ver a otro y ser visto por ese otro” (San Agustín) [Versión del traductor].

“Creándola a su imagen...Dios inscribe en la humanidad del hombre y de la mujer la vocación...del amor y de la comunión” (*Familiaris Consortio* 11).

b. El amor de Dios se puede caracterizar como libre, total, fiel y fecundo.

c. El amor verdadero es el don de uno mismo.

“Amar es darlo todo, darse incluso a sí mismo” (Santa Teresa de Lisieux).

“En verdad, sólo el amor en el que se unen el don gratuito de uno mismo (*agapé*) y el deseo apasionado de reciprocidad (*eros*) infunde un gozo tan intenso que convierte en leves incluso los sacrificios más duros” (Papa Benedicto XVI).

LAS PREGUNTAS DE CONSENTIMIENTO

a. La aceptación de “las preguntas previas al consentimiento” es el fundamento de un matrimonio católico.

b. El Catecismo ofrece una definición de matrimonio: “La alianza matrimonial, por la que el varón y la mujer constituyen entre sí un consorcio de toda la vida, ordenado por su misma índole natural al bien de los cónyuges y a la generación y educación de la prole, fue elevada por Cristo Nuestro Señor a la dignidad de sacramento entre bautizados” (CIC 1601; cf. Can. 1055 / *Gaudium et Spes* 48).

c. Las tres preguntas de consentimiento describen exactamente lo que significa el compromiso matrimonial:

1. ¿Vienen libre y voluntariamente a contraer matrimonio, sin ser presionados?
2. ¿Están decididos a amarse y respetarse mutuamente, siguiendo el modo de vida propio del matrimonio durante toda la vida?
3. ¿Están dispuestos a recibir de Dios responsable y amorosamente los hijos, y a educarlos según la ley de Cristo y de su Iglesia?

“El hombre no puede vivir sin amor. Él permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida está privada de sentido si no se le revela el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en él vivamente” (*Redemptor Hominis* 10).

“Dios que ha creado al hombre por amor, lo ha llamado también al amor, vocación fundamental e innata de todo ser humano. Porque el hombre fue creado a imagen y semejanza de Dios, que es Amor.

Habiéndolos creado Dios hombre y mujer, el amor mutuo entre ellos se convierte en imagen del amor absoluto e indefectible con que Dios ama al hombre" (CIC 1604).

"Dios es amor" (1 Juan 4, 16).

¿Qué queremos decir con "amor total y libre"?

"¿Vienen libre y voluntariamente a contraer matrimonio, sin ser presionados?"

AMAR CON LIBERTAD: SIN PRESIONES

a. "Amar con libertad" sucede cuando yo busco tu bien, por tu bien, para tu beneficio, sin exigir nada a cambio.

"En el amor no hay lugar para el temor: al contrario, el amor perfecto elimina el temor" (1 Juan 4, 18).

"Amar es buscar el bien del otro" (Santo Tomás de Aquino) [Versión del traductor].

b. **La realidad del pecado.** "La lujuria no siempre es fácil de identificar; a veces se enmascara y se hace pasar como amor" (Papa Juan Pablo II).

AMAR VOLUNTARIAMENTE: DAR EL DON TOTAL DE UNO MISMO

"Cuando llega la hora de cumplir el plan amoroso del Padre, Jesús deja entrever la profundidad insondable de su plegaria filial, no solo antes de entregarse libremente ('Padre... no mi voluntad, sino la tuya'), sino hasta en sus últimas palabras en la Cruz, donde orar y entregarse son una sola cosa: 'Padre, perdónales...'" (CIC 2605).

"La voluntad de darnos por amor, aunque implique sufrimiento, nos hace fecundos" (Scott Hahn, teólogo estadounidense).

DARSE EL UNO AL OTRO EN EL MATRIMONIO

"No hay amor más grande que dar la vida por los amigos" (Juan 15, 13).

Amor total y libre

Los aspectos y las exigencias características del amor matrimonial están claramente indicados y es de suma importancia tener una idea exacta de ellas.

"Es, ante todo, un amor plenamente humano, es decir, sensible y espiritual al mismo tiempo. No es por tanto una simple efusión del instinto y del sentimiento sino que es también y principalmente un acto de la voluntad libre, destinado a mantenerse y a crecer mediante las alegrías y los dolores de la vida cotidiana, de forma que los esposos se conviertan en un solo corazón y en una sola alma y juntos alcancen su perfección humana.

Es un amor total, esto es, una forma singular de amistad personal, con la cual los esposos comparten generosamente todo, sin reservas indebidas o cálculos egoístas. Quien ama de verdad a su propio consorte, no lo ama sólo por lo que de él recibe sino por sí mismo, gozoso de poderlo enriquecer con el don de sí" (*Humanae Vitae* 9).

¿Qué queremos decir con “amor fiel”?

“¿Están decididos a amarse y respetarse mutuamente, siguiendo el modo de vida propio del matrimonio, durante toda la vida?”

AMOR FIEL

- a. **Muestra misericordia por tu esposo/a y pide misericordia.** “No amemos solamente con la lengua y de palabra, sino con obras y de verdad” (1 Juan 3, 18).
- b. **Perdona a tu esposo/a y pide perdón.** “Fruto del amor son también la misericordia y el perdón. En esta línea, es muy emblemática la escena que muestra a una adúltera en la explanada del templo de Jerusalén, rodeada de sus acusadores, y luego sola con Jesús que no la condena y la invita a una vida más digna (cf. Jn 8, 1-11)” (*Amoris Laetitia* 27).
- c. **Haz de tu esposo/a una prioridad.**

“Solo el valor de la persona puede sostener una relación estable. Solo entonces, la convivencia es algo más que la unión de dos personas egoístas y capaz de lograr una unidad personal real. Cuando el amor se desarrolla y llega a la persona, entonces es para siempre” (Rocco Buttiglioni, filósofo italiano).

“El amor conyugal exige de los esposos, por su misma naturaleza, una fidelidad inviolable. Esto es consecuencia del don de sí mismos que se hacen mutuamente los esposos. El auténtico amor tiende por sí mismo a ser algo definitivo, no algo pasajero. Esta íntima unión, en cuanto donación mutua de dos personas, así como el bien de los hijos exigen la fidelidad de los cónyuges y urgen su indisoluble unidad” (CIC 1646).

“Some Advice from a Mother to Her Married Son” [*Consejos de una madre a su hijo casado*], escrito por Judith Viorst:

La respuesta a: “Me amas, ¿verdad?” no es: “Me casé contigo, ¿verdad?”

O “¿No podemos discutir esto después de que termine el partido de béisbol?”

No es: “Bueno, todo depende de lo que entiendas por ‘amor’”.

Ni tampoco: “Vamos a la cama y te probaré que sí”.

La respuesta no es: “¿Cómo puedo hablar de amor cuando

se quemó el tocino, la casa es un desorden absoluto,

los niños están gritando hasta más no poder y voy a perder el autobús?”

La respuesta es sí.

La respuesta es sí.

La respuesta es sí.

ESTAMOS LLAMADOS A PONER A DIOS EN EL CENTRO DE NUESTRO MATRIMONIO

“Yo he venido para que las ovejas tengan Vida, y la tengan en abundancia” (Juan 10, 10).

“En virtud del sacramento, toda pareja se casa con Cristo” (Paul Evdokimov, teólogo ruso ortodoxo).

“La fe cristiana no es ideología, sino una relación personal con Cristo” (Papa Benedicto XVI).

“Es posible que el hombre ore atentamente, bien estando en la plaza o mientras da un paseo: igualmente el que está sentado ante su mesa de trabajo...o el que anda yendo de un lado para otro...o el que se encuentra sirviendo en la cocina” (San Juan Crisóstomo).

Amor fiel

“Es un amor fiel y exclusivo hasta la muerte. Así lo conciben el esposo y la esposa el día en que asumen libremente y con plena conciencia el empeño del vínculo matrimonial. Fidelidad que a veces puede resultar difícil pero que siempre es posible, noble y meritoria; nadie puede negarlo. El ejemplo de numerosos esposos a través de los siglos demuestra que la fidelidad no sólo es connatural al matrimonio sino también manantial de felicidad profunda y duradera” (*Humanae Vitae* 9).

¿Qué queremos decir con “amor fecundo”?

“¿Están dispuestos a recibir de Dios responsable y amorosamente los hijos, y a educarlos según la ley de Cristo y de su Iglesia?”

LA SEXUALIDAD ES BUENA

“Los hombres reciben amor dando amor, las mujeres dan amor recibiendo amor” (Angelo Cardenal Scola, Patriarca de Venecia).

“El cuerpo, y sólo él, es capaz de hacer visible lo que es invisible: lo espiritual y lo divino” (Papa Juan Pablo II).

EL LENGUAJE DEL CUERPO

La relación sexual también habla un lenguaje y es el lenguaje de los votos matrimoniales: el de un amor libre, total, fiel y fecundo.

“Las palabras mismas ‘Te tomo a ti como esposa/esposo’ se refieren no sólo a una realidad determinada, sino que puede realizarse sólo a través de la cópula [relación sexual] conyugal. Así, pues [...] pasamos a la realidad que corresponde a estas palabras” (Juan Pablo II).

PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL (PFN) Y EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

“Ciertamente, el amor es ‘éxtasis’, pero no en el sentido de arrebato momentáneo, sino como camino permanente, como un salir del yo cerrado en sí mismo hacia su liberación en la entrega de sí y, precisamente de este modo, hacia el reencuentro consigo mismo, más aún, hacia el descubrimiento de Dios: ‘El que pretenda guardarse su vida, la perderá; y el que la pierda, la recobrará’ (Lc 17, 33)” (Deus Caritas Est 6).

LA DIMENSIÓN DE ACOGER UNA NUEVA VIDA

“La familia es el ámbito no sólo de la generación sino de la acogida de la vida que llega como regalo de Dios. Cada nueva vida ‘nos permite descubrir la dimensión más gratuita del amor, que jamás deja de sorprendernos. Es la belleza de ser amados antes: los hijos son amados antes de que lleguen’ (Catequesis, 11 febrero 2015)” (*Amoris Laetitia* 166).

CÓMO ENFOCARSE EN LA RELACIÓN CONYUGAL INCLUSO DURANTE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

“El matrimonio y el amor conyugal están ordenados por su propia naturaleza a la procreación y educación de la prole. Los hijos son, sin duda, el don más excelente del matrimonio y contribuyen sobremanera al bien de los propios padres. El mismo Dios, que dijo: ‘No es bueno que el hombre esté solo’ (Gen 2, 18), y que ‘desde el principio ... hizo al hombre varón y mujer’ (Mt 19, 4), queriendo comunicarle una participación especial en su propia obra creadora, bendijo al varón y a la mujer diciendo: ‘Creced y multiplicaos’ (Gen 1, 28). De aquí que el cultivo auténtico del amor conyugal y toda la estructura de la vida familiar que de él deriva, sin dejar de lado los demás fines del matrimonio, tienden a capacitar a los esposos para cooperar con fortaleza de espíritu con el amor del Creador y del Salvador, quien por medio de ellos aumenta y enriquece diariamente a su propia familia” (*Gaudium et Spes* 50).

EL MATRIMONIO COMO SACRAMENTO

El *Catecismo de la Iglesia Católica* habla de la gracia del sacramento del Matrimonio (CIC 1641-1642):

“En su modo y estado de vida, los cónyuges cristianos tienen su carisma propio en el Pueblo de Dios’. Esta gracia propia del sacramento del Matrimonio está destinada a perfeccionar el amor de los cónyuges, a fortalecer su unidad indisoluble. Por medio de esta gracia ‘se ayudan mutuamente a santificarse en la vida conyugal y en la acogida y educación de los hijos’.

“Cristo es la fuente de esta gracia. ‘Pues de la misma manera que Dios en otro tiempo salió al encuentro de su pueblo por una alianza de amor y fidelidad, ahora el Salvador de los hombres y Esposo de la Iglesia, mediante el sacramento del Matrimonio, sale al encuentro de los esposos cristianos’. Permanece con ellos, les da la fuerza de seguirle tomando su cruz, de levantarse después de sus caídas, de perdonarse mutuamente, de llevar unos las cargas de los otros, de estar ‘sometidos unos a otros en el temor de Cristo’ y de amarse con un amor sobrenatural, delicado y fecundo. En las alegrías de su amor y de su vida familiar les da, ya aquí, un gusto anticipado del banquete de las bodas del Cordero:

“¿De dónde voy a sacar la fuerza para describir de manera satisfactoria la dicha del matrimonio que celebra la Iglesia, que confirma la ofrenda, que sella la bendición, que los ángeles proclaman, y el Padre celestial ratifica? . . . ¡Qué matrimonio el de dos cristianos, unidos por una sola esperanza, un solo deseo, una sola disciplina, el mismo servicio! Los dos hijos de un mismo Padre, servidores de un mismo Señor; nada los separa, ni en el espíritu ni en la carne; al contrario, son verdaderamente dos en una sola carne. Donde la carne es una, también es uno el espíritu”.

¿QUÉ ES UN SACRAMENTO?

a. El Catecismo ofrece esta definición de los sacramentos: “Los sacramentos son signos eficaces de la gracia, instituidos por Cristo y confiados a la Iglesia por los cuales nos es dispensada la vida divina. Los ritos visibles bajo los cuales los sacramentos son celebrados significan y realizan las gracias propias de cada sacramento. Dan fruto en quienes los reciben con las disposiciones requeridas (CIC 1131)”.

b. Tres criterios para un sacramento: Debe haber un signo externo (es decir, visible); el signo debe haber sido instituido o concedido por Cristo y debe dar gracia.

c. Forma (las palabras del rito) y materia (la parte física del sacramento)

d. En el sacramento del Matrimonio, ¡ustedes son los ministros, el uno para el otro! “La Iglesia considera el intercambio de los consentimientos entre los esposos como el elemento indispensable ‘que hace el matrimonio’. Si el consentimiento falta, no hay matrimonio” (CIC 1626).

Consideren lo que hemos visto hoy. Estos temas y ejercicios debieran ayudarnos a tener un modelo de lo siguiente:

- Cómo se realiza el verdadero don de uno mismo dentro del matrimonio
- Cómo vivir el amor al que Dios, que es amor, nos invita (de un modo libre, total, fiel y fecundo)
- El don de la vida
- Cosas prácticas que puedes hacer para “vivir” las preguntas de consentimiento cada día de su matrimonio.

La verdad y la belleza de nuestra sexualidad y la PFN/MBCF

Uno de los grandes dones de nuestra fe católica es nuestra visión positiva y bella de la sexualidad. Nosotros no aceptamos cómo válida la visión que tiene el mundo respecto de la sexualidad que, centrándose casi completamente en lo físico, hace que las personas se sientan vacías y usadas –y conscientes, en lo profundo de su corazón, de que falta algo. Nuestro entendimiento católico de la sexualidad contempla a toda la persona y al plan de Dios para nuestras vidas y nuestro amor. Esta breve reseña los ayudará a entender la verdad y la belleza de nuestra sexualidad:

No es bueno estar solo

No podemos vivir sin amor. Nuestras vidas pierden significado y se vuelven solitarias si no experimentamos el amor, si no participamos íntimamente en él. A todos los seres humanos se nos ha dado la vocación de amar según la ley de Dios. A todos nos atraen las relaciones en las que podemos experimentar amor genuino –en primer lugar, las de amistad y las románticas, pero fundamentalmente, en la vocación del matrimonio. Nos lo dice nuestro corazón, que anhela el amor.

El lenguaje de nuestros cuerpos

Para salir de nuestra soledad, tenemos que escuchar el lenguaje de nuestros cuerpos, y el significado que Dios puso allí. Recuerden, somos personas, no tan solo cuerpos, personas hechas a imagen y semejanza de Dios. Sin embargo, nuestros cuerpos pueden hablarnos más allá que solo del aspecto físico, también pueden hablarnos de nuestro lado espiritual y sobre la naturaleza que Dios construyó en nosotros. Cuando miramos nuestros cuerpos, claramente nos dicen que el varón y la mujer están hechos el uno para el otro y para unirse en el acto sexual que los unifica y trae nueva vida al mundo. Este vínculo entre el amor y la vida es una parte necesaria de nuestra sexualidad y del matrimonio –es la verdad de quiénes somos y de lo que nuestro amor está destinado a ser. Esencialmente, nuestros cuerpos nos dicen que estamos hechos para la alianza perpetua del matrimonio y para traer nueva vida al mundo. Esto se denomina “significado nupcial del cuerpo” y es el punto de partida para vivir la verdad y la belleza de nuestra sexualidad.

Una sola carne

Piensen nuevamente en el pasaje del Génesis que habla sobre el matrimonio del primer hombre y la primera mujer: “Por eso el hombre deja a su padre y a su madre y se une a su mujer, y los dos llegan a ser una sola carne”. ¿Pueden imaginar algo que represente la unidad y la intimidad de forma más poderosa que la unión de los esposos en una sola carne? Esta es la forma en que experimentamos el verdadero amor: entregándonos a nuestro esposo/a, sin condiciones ni ataduras, sin nada que interfiera entre nosotros y sin ocultar o retener nada. Cuando un esposo y una esposa hacen el amor con esta entrega, logran la máxima expresión de su unidad “en una sola carne” y son capaces de estar “desnudos sin sentir vergüenza” –con total sinceridad e intimidad, confiando el uno en el otro y abiertos a recibir su amor mutuo. Este es el plan de Dios para nosotros: que seamos “una sola carne” en la perpetua y fecunda comunión de personas. Esto es para lo cual fue hecha nuestra sexualidad.

Uso y mal uso

Muchas veces, lamentablemente, no vivimos de acuerdo con el plan de Dios para nuestra sexualidad. Nosotros hacemos un mal uso de este don cuando usamos a los demás para nuestro propio placer o cuando hacemos estériles nuestros actos sexuales de forma deliberada. Nos volvemos egoístas y manipuladores y actuamos movidos por la lujuria y no por el amor. Al hacer estas cosas, ya no nos entregamos totalmente en el amor dador de vida, no generamos una verdadera intimidad y unidad con nuestro esposo/a y no decimos la verdad sobre nuestra sexualidad. No es allí, por cierto, donde Dios quiere que estemos, y nosotros sufrimos las consecuencias: nos sentimos solos, frustrados, usados y vacíos.

La redención del sexo

Afortunadamente, hay esperanza: no estamos atrapados en esta trampa de uso y mal uso. Jesús mismo, que se hizo verdaderamente hombre, nos ha redimido a nosotros y a nuestra sexualidad. ¿Cómo lo hizo? En primer lugar, diciendo la verdad sobre el matrimonio, el sexo y el amor y revelándonos el plan de Dios para el matrimonio. Y lo que es más importante aún, cuando él se entregó a sí mismo de forma plena y total a su esposa, la iglesia –nosotros– en la cruz, nos liberó de nuestro egoísmo y nos dio nueva vida. Gracias a Jesús, y con su ayuda, nosotros podemos pasar a ser verdaderamente “una sola carne” con nuestro esposo/a acogiendo el plan de Dios para nuestra sexualidad en la comunión perpetua y fecunda del matrimonio.

Planificación Familiar Natural (PFN) y los Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF)

La Planificación Familiar Natural (PFN) y los Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF) son un medios seguros, naturales, eficaces y personalizados para posponer, evitar o lograr el embarazo. Se trata de conocer en qué momento del ciclo de fertilidad está la mujer, prestando atención a simples signos biológicos que son fáciles de detectar con un poco de entrenamiento. También hay nuevas tendencias y desarrollos de productos a través métodos basados en el conocimiento de la fertilidad y FEMTECH (tecnología femenina), con sensores portátiles que se conectan a aplicaciones de teléfonos inteligentes.

99% de eficacia. Con respecto a espaciar o limitar los embarazos, la PFN/MBCF superan 99% de eficacia cuando las parejas entienden los métodos, están motivadas y siguen los lineamientos. Muchas parejas con problemas de fertilidad los han superado, y ello gracias a una minuciosa observación de los ciclos de la mujer y tratamiento médico adecuado.

Personalizado para cualquier mujer. La PFN/MBCF funciona para las mujeres de cualquier edad, incluso para aquellas que tienen ciclos irregulares. Toda mujer aprende cómo entender su propio cuerpo y sus ciclos a través de uno o más signos biológicos simples. Ella y su esposo conversan, hacen un seguimiento de los signos y registran las observaciones, tomando así conciencia de su fertilidad compartida y revalorando la misma. Si desean concebir, seleccionan días fértiles para hacer el amor; y si necesitan esperar, esperan hasta que llegue el período infértil.

Tecnologías en evolución. Ahora más que nunca: las mujeres están interesadas en comprender y rastrear sus ciclos para monitorear y administrar su salud “general”. Las parejas son habilitadas tanto por las aplicaciones como por la nueva tecnología médica, y una de las principales fuerzas de cambio es que el mundo médico ahora está identificando la fertilidad de la mujer (ovulación y menstruación) como su quinto signo vital.

Con el panorama de aplicaciones, monitores y sensores de fertilidad en rápida expansión, es posible que se pregunte si estas tecnologías son aprobadas por la Iglesia Católica y si son seguras y efectivas. Algunas de estas tecnologías pueden ser de gran ayuda para las parejas para evitar o lograr un embarazo mientras siguen viviendo el plan de Dios para el amor conyugal. Pero sugerimos encarecidamente que la pareja tome un curso formal de PFN/MBCF de un instructor certificado y complete el plan de estudios designado, e investigue por sí mismo, ya que esta es un área creciente y cambiante que afecta su estilo de vida.

¿Cómo podemos conocer más? La PFN/MBCF se pueden aprender en unas pocas clases simples que se ofrecen en persona o a través de clases en línea. Estas clases están a cargo de instructores experimentados, diligentes y cuidadosos. Para obtener más información, contáctense con la Oficina de Vida Familiar de la Arquidiócesis de Nueva York al teléfono **646-794-3185** o visiten el sitio: **archny.org/vida-familiar/conocimiento-de-la-fertilidad/**

Para obtener información más detallada sobre PFN o MBCF, visiten: “El amor matrimonial y el don de la vida” (USCCB): <http://tinyurl.com/y5cbtdtd>; Natural Womanhood: <https://naturalwomanhood.org/category/espanol/>

Cómo enfrentar las cuestiones financieras y planificar juntos

Los problemas financieros son una de las fuentes más comunes de estrés en el matrimonio. Al igual que en muchas otras áreas, una comunicación clara y un entendimiento de los valores de tu esposo/a pueden ayudarte a evitar problemas financieros en tu matrimonio. Los problemas de dinero tradicionales se vuelven aún más complejos en el mundo digital de gastos en línea. Tómame un tiempo para revisar estas preguntas con tu pareja:

1. ¿Somos abiertos y transparentes en todo lo relacionado a nuestras finanzas en este momento?
2. ¿Compartiremos contraseñas para poder acceder cada uno a los estados de cuenta del otro?
3. ¿Nos sentimos los dos a gusto con la forma en que manejamos nuestras finanzas hoy?
4. ¿Combinaremos nuestros ingresos y gastos o mantendremos cuentas separadas?
5. ¿Tenemos, o pensamos elaborar, un plan financiero a corto y largo plazo para nuestro matrimonio?
 - a. ¿Entendemos y acordamos la forma en que gastaremos nuestros ingresos?
 - b. ¿Entendemos cómo presupuestar, ahorrar e invertir nos conducen a la estabilidad económica y nos permiten hacer realidad nuestros sueños y objetivos (vivienda propia, cuenta de retiro independiente, educación para los hijos, vacaciones, etc.)?
 - c. ¿Entendemos los beneficios de contratar a un asesor financiero para que nos ayude a planificar?
6. ¿Estamos de acuerdo en la forma de manejar nuestra identidad digital financiera y nuestros fondos (acceso en línea, estados de cuenta impresos, alertas, etc.)?
7. ¿Tenemos copias en un lugar seguro de todos los documentos financieros y otros documentos importantes (contraseñas, números de cuenta, pólizas, números de teléfono, escrituras, títulos, etc.)?
8. ¿Conocemos nuestros puntajes crediticios?
9. ¿Tenemos todos los documentos necesarios (de emergencia) en orden (testamento, carta poder general, poder para cuidados de la salud, seguro de discapacidad, seguro de vida con asignación de beneficiarios, tutores para nuestros hijos, etc.)?
10. ¿Entendemos cómo utilizar las opciones de nuestro seguro de salud?
 - a. Deducible por persona o por grupo familiar
 - b. Copagos
 - c. Cuestiones críticas que no están cubiertas o que requieren cláusulas especiales para lesiones deportivas y tratamientos en salas de emergencia
 - d. Cuentas de gastos flexibles para cuidados de la salud
11. ¿Entendemos nuestros impuestos? ¿Sabemos qué opciones tenemos para reducir nuestros ingresos tributables? ¿Entendemos el valor que tiene utilizar los servicios de un experto en impuestos si no sabemos mucho del tema?
12. ¿A qué instituciones benéficas respaldamos o pensamos respaldar?
 - a. ¿Entendemos la necesidad de respaldar a nuestra Iglesia?
 - b. ¿Estamos dispuestos a hacer contribuciones semanales o mensuales de forma digital y automática?

La familia que reza unida, ¿realmente permanece unida?

Institute for Family Studies

ifstudies.org/blog/does-the-family-that-prays-together-really-stay-together

Blog en inglés publicado por Ashley McGuire 20 de abril de 2016

Para información en español ver: La ciencia avala con datos la famosa frase «familia que reza unida, permanece unida» - <http://tinyurl.com/yygppoh5>

En círculos religiosos, el antiguo proverbio “La familia que reza unida, permanece unida” todavía circula. ¿Pero eso es verdad?

Se ha investigado mucho acerca de si la religión es una fuerza positiva entre en las familias de hoy y, si bien hay resultados diversos, los estudios han demostrado que hay muchas razones para creer que la fe puede ser un poderoso adhesivo para que las familias que trabajan duro no se deshagan.

La asistencia regular a servicios religiosos está ligada a índices de divorcio más bajos, por ejemplo, y las instituciones religiosas pueden ser poderosos intermediarios para ayudar a las familias en crisis y promover la castidad y la fidelidad que, a su vez, desalientan males sociales tales como la maternidad fuera del matrimonio y el divorcio.

Pero el refrán no es “La familia que va a la iglesia unida...”; es “La familia que reza unida...”.

Esto hace especial a la oración en la vida familiar; y en una época en que a las familias se les hace difícil encontrar tiempo para cenar juntos, ¿hay alguna familia que realmente encuentre tiempo para rezar unida?

No hay muchos datos sobre la oración específicamente en el núcleo familiar, pero los resultados arrojados por una encuesta de 2015 indican que el 50 por ciento de las parejas nunca rezan unidas fuera de las comidas. El reverso de la moneda muestra que la otra mitad de las parejas estadounidenses sí lo hacen al menos una vez al año, de las cuales, un 11% informa que lo hace diariamente y un tercio, en general, al menos una vez al mes. El estudio arrojó que los números para las parejas que rinden culto unidas se alinean muy de cerca con los de las parejas que rezan unidas. Según investigaciones anteriores, al menos un quinto de los encuestados informan que suelen “extender su tiempo de oración” para rezar con otros miembros de la familia.

Y la gente, por cierto, reza por su familia; según una encuesta de *Newsweek*, sobre el tema de la oración, del total de personas que rezan de forma regular, el 82%, cuando reza, lo hace por “la salud o el éxito de un hijo o un miembro de la familia”. Otra encuesta arrojó que por lo que más reza la mayoría de los que rezan es por su familia. La misma encuesta indicó que el lugar donde una persona más tiende a rezar es en su propia casa.

El dato de que rezar de forma individual puede mejorar la vida de aquellos que lo hacen está bien documentado e incluso cuenta con el respaldo del mundo médico secular. Entre sus beneficios, cabe mencionar los siguientes: menos estrés, más autoconciencia, mejor comunicación y una actitud más empática e indulgente hacia los demás.

Por cierto, no es una exageración decir que esos beneficios se extenderían a las familias que rezan unidas. Para los principiantes, el tiempo de oración en familia significa tiempo de calidad juntos: menos tiempo frente al televisor o en el teléfono inteligente y más tiempo dedicado a la comunicación en un nivel profundamente personal. Conforme a uno de los estudios realizados, los hijos de padres que rezan más de una vez al día tienen mejor relación con sus padres, incluso aunque padres e hijos no recen juntos, lo cual sugiere que hay algo contagioso respecto de los efectos positivos de la oración en la vida familiar. Otro de los estudios reveló una correlación positiva entre aumento de la confianza y tiempo de oración en las parejas.

(Continúa en la página siguiente)

Otros sociólogos han sostenido que la oración en común puede ser una herramienta de mediación poderosa para llevar a los esposos a perdonarse más. Así lo expresó Mark Butler, profesor de terapia de familia y pareja de la universidad *Brigham Young*: “Cuando las personas rezan (por tensiones en su relación) reciben la ayuda necesaria para poder ver su parte en el problema. Se las ayuda a ver qué pueden hacer por sí mismas para marcar una diferencia. Y también a ablandar su corazón. Todo esto contribuye a facilitar la resolución de los conflictos”. Según análisis rutinarios del Centro de Investigaciones Pew (*Pew Research Center*), muchos estadounidenses rezan a diario y consideran que la oración es muy importante. En la mayoría de los casos, el debate sobre la oración y sus beneficios se centra en la persona. Pero el hecho de que las personas que rezan a menudo lo hagan por sus familias y en sus propios hogares sugiere que la oración tiene un componente orientado naturalmente hacia la familia. Y los datos no señalan más que beneficios para la pareja o la familia que reza unida, lo cual respalda la idea de que la oración puede perfectamente ayudar a fortalecer la unión de la familia. Para los líderes religiosos y miembros del clero interesados por lograr un impacto positivo en la cohesión familiar, ofrecerles a los creyentes formas simples y concretas de practicar la oración en familia, dentro del hogar, podría marcar una diferencia abismal.

Matrimonios con diferencia de culto: (Diferentes religiones)

Preguntas para conversar

La pareja con diferencia de culto debe prestar especial atención al rol de la religión en su vida juntos. Ahora es el momento de lidiar con la realidad, de reconocer que podría ser necesario algo de esfuerzo para el éxito de un matrimonio interreligioso, de pensar en las diferencias y decidir sobre la educación religiosa de los hijos.

Aquí hay algunas preguntas para que conversen entre ustedes:

1. ¿Respetas tu pareja tus creencias y prácticas religiosas?
2. ¿Conoces lo suficiente sobre las creencias religiosas de tu pareja?
3. ¿Quisieras que tu pareja conozca más sobre tus creencias religiosas?
4. ¿Te sientes cómodo/a al hablar sobre religión con tu pareja?
5. ¿Hay alguna tensión o conflicto entre ustedes respecto de cuestiones de fe y práctica religiosa?
6. ¿Te preocupa que el matrimonio pueda dificultarte la práctica de tu propia religión?
7. ¿Te preocupa que tu pareja no asista a servicios religiosos tan a menudo como tú?
8. ¿Consideras importante criar y educar a tus hijos en tu fe?
9. ¿Has conversado con tu pareja acerca de cómo les enseñarán religión a sus hijos?
10. ¿Te preocupa la actitud de la familia de tu pareja respecto de tus creencias y prácticas religiosas?
11. ¿Te sientes presionado/a de alguna manera a convertirte a la fe de tu esposo/a?
12. (Al cónyuge católico) ¿Te sientes a gusto y firme con tu promesa de hacer todo lo posible para bautizar y educar a tus hijos en la religión católica?
13. (Al cónyuge no católico) ¿Te preocupa la promesa de tu pareja de hacer todo lo posible para bautizar y educar a los hijos en la religión católica?
14. ¿Has conversado con tu pareja sobre cuánto te involucrarás (incluso desde el punto de vista financiero) en las actividades de tu iglesia o comunidad religiosa?
15. ¿Qué harás para asegurarte de que las diferencias religiosas no dañen tu matrimonio?

Si les interesa un programa en línea que explore los temas que pueden surgir en una relación interreligiosa, visiten el siguiente sitio web: <https://portumatrimonio.org/matrimonio-catolico/matrimonios-mixtos-o-entre-personas-de-diferentes-religiones/>

Pornografía: Realidades y peligros

A medida que avanzamos en el programa de este día de Pre-Caná, nos hemos detenido varias veces a tratar los temas de amor, intimidad y sexualidad. Hemos intentado mostrarles la belleza y el poder del plan de Dios para la sexualidad en el matrimonio y esperamos haber tenido éxito en presentarles los datos y crear las imágenes correctas. Sin embargo, teniendo en cuenta el mundo de hoy, sería una negligencia de nuestra parte no concientizarlos acerca de los peligros que impone el uso de la pornografía en su matrimonio.

La realidad es que la pornografía se ha infiltrado e invadido nuestras estructuras sociales y normas, nuestros grupos religiosos y nuestro más básico sentido de lo correcto y lo incorrecto. Ha cambiado la forma en que los hombres perciben a las mujeres y las mujeres a los hombres. Ha cambiado las normas de cortejo y citas sociales, lo cual ha llevado, a su vez, a cambiar (corromper) preceptos del matrimonio y del amor y la intimidad sexual.

Conforme a un estudio realizado por Barna Group¹ en 2016, un mayor número de adolescentes y adultos jóvenes calificaron el “no reciclar” como más inmoral que ver pornografía. Si deseas hacer una entrega total de ti mismo/a en el matrimonio y en la intimidad, entonces, este cambio de percepción en cuanto a la pornografía es un problema real.

Es un problema porque **la pornografía aumenta la infidelidad conyugal en más del 300%.**² Más aún, un estudio reciente de la Universidad de Oklahoma reveló que en las parejas que miraron pornografía la probabilidad de divorcio aumentó más del doble.

Nuestra sociedad presenta la pornografía (y la masturbación) como una opción aceptable e incluso saludable. Sin embargo, la verdad es que la pornografía apunta esencialmente a la satisfacción egoísta de la propia persona reduciéndola a su aspecto corporal y a su desempeño sexual. La pornografía no ayuda a hacer el amor; lo destruye.

Necesitamos revelar esto porque es posible que alguno de ustedes o ambos hayan estado expuestos a la pornografía. ¿Por qué es un problema? La pornografía toma el control de las vías de recompensa del cerebro liberando enormes cantidades de dopamina y endorfinas, de la misma forma en que lo hace una adicción a la heroína o la cocaína. Esto graba las imágenes pornográficas en la memoria del usuario, conectando lo que ve con los sentimientos de excitación y satisfacción. Esto construye un nuevo mapa cerebral, dictándole al usuario una clase diferente de atracción para causar excitación, así como también una expectativa diferente de parte de su pareja.

La exposición a la pornografía no siempre deriva en adicción, pero siempre afecta la intimidad en una relación, así como la salud del consumidor. Un matrimonio en el cual una de las partes lucha contra la pornografía o una compulsión sexual está habitualmente plagado de problemas de sensibilidad, ansiedad, secretos y retraimiento.

Por lo tanto, ustedes como esposa y esposo deben determinar cuál será la dinámica de su relación y cuál es el impacto permanente de esta dinámica en su matrimonio, en su relación más íntima.

Referencias (en inglés)

¹ <https://www.barna.com/research/porn-in-the-digital-age-new-research-reveals-10-trends/>
<https://www.barna.com/the-porn-phenomenon/>

² <https://fightthenewdrug.org/10-porn-stats-that-will-blow-your-mind/>
https://enough.org/stats_adults_online_porn

Esencialmente, ¿qué trascenderá a través de su familia en los años venideros? El desafío para ustedes es entregarse al amor con que Dios los ha bendecido y tratarse el uno al otro con abnegación incondicional. Debes ser honesto/a contigo mismo/a y con tu pareja, porque es preciso que tu matrimonio esté libre de secretos y mentiras que destruirían la confianza y el vínculo de amor y compromiso entre ustedes.

Hoy en día, la pornografía no es nada nuevo; ha estado presente durante mucho tiempo. Sin embargo, en el mundo digital de hoy, su poder se ha magnificado en una medida que era imposible de imaginar algunos años atrás. Más aún, la pornografía continúa extendiéndose, degradando nuestras normas, creando expectativas o imágenes irreales de lo que es la vida y exponiéndonos a nosotros (y en especial, a nuestros hijos) al poder digital que cambia el circuito de nuestros cerebros.

Ya hemos hablado del impacto que tiene en el matrimonio esta degradación de las normas culturales, pero vayamos más allá y conversemos sobre el potencial impacto en los hijos con los que posiblemente sean bendecidos.

Los niños miran y observan todo.

Un varón ve cómo su padre mira (y trata) a su madre. Una hija mira y observa cómo su madre trata a su padre. Sus hijos podrán ver y sentir la calidez, el compromiso, la compasión y la empatía, así como también la presencia o la ausencia de respeto y honor.

La forma en que se miren el uno al otro, en el matrimonio, trascenderá la forma en que se desarrolle su familia. El mal es real, y Satanás es real y obrará a través de ustedes para atacar a sus hijos. La pornografía en Internet puede ser el medio más poderoso que el diablo haya jamás creado para apartarlos de Dios, no solo a ustedes, sino también a sus amigos y a sus hijos (en caso de que sean bendecidos con ellos).

Por lo tanto, todas estas palabras, advertencias y consejos básicamente no tienen ningún sentido si no pueden llevarlos a su corazón y abrazar las normas que Dios quiere que sigamos. Los mandamientos de Dios y su plan para el amor y el matrimonio tienen el propósito de protegerlos, a ustedes y a sus hijos, de las fuerzas del mal que existen en el mundo.

La tecnología ha cambiado nuestras vidas y continuará haciéndolo. Si bien la tecnología genera resultados tanto positivos como negativos, la buena noticia es que Dios nos da libre albedrío para hacer el mundo. Así lo expresó San Agustín: "Te quejas de los tiempos y los tiempos somos nosotros". Nuestras acciones y conductas importan. Nuestras elecciones importan. Nuestras vidas importan. Es a través de nosotros que Dios actúa en la sociedad y que el Evangelio de Jesucristo se lleva adelante. Por lo tanto, debemos asumir esa misión. Y solo cuando lo hagamos, algo cambiará para mejor.

Entonces, si estás luchando contra la pornografía, considera las consecuencias negativas para tu salud y la salud de tu matrimonio. Nunca es tarde para cambiar. El amor de Dios por ti es inmenso y constante. Nada es tan grande como para que él no lo pueda perdonar o sanar. Si eres católico/a, el sacramento de la Reconciliación está a tu disposición para que puedas comenzar un camino interno de sanación y perdón y obtener, además, la fortaleza espiritual necesaria para combatir el pecado de la pornografía. También hay muchos recursos excelentes que cualquiera puede explorar y probar.

(Continúa en la página siguiente)

Recursos en línea:

- **USCCB- CREA EN MI UN CORAZON PURO** <http://ccc.usccb.org/flipbooks/clean-heart-spanish/#34>

Respuesta pastoral a la epidemia de la pornografía, ofrece una visión robusta como para ayudar a las personas a recuperarse de los efectos negativos de la pornografía y para proteger a los jóvenes de sus peligros. Da a los que luchan con la pornografía esperanza de que la libertad de sus garras es posible. Por último, es compatible con todas las personas de buena voluntad a trabajar hacia una cultura de la pureza y el amor auténtico que defiende la dignidad de toda persona humana.

- **ACI Prensa: www.aciprensa.com/noticias/9-contundentes-razones-para-rechazar-la-pornografia-en-tu-vida-49646**

Brinda educación y recursos para cortar con la pornografía, sanar las relaciones matrimoniales y prevenir la exposición a la pornografía y reaccionar ante esta.

- **Catholic.net (español)** <http://es.catholic.net/op/articulos/69328/cat/466/efectos-de-la-pornografia-en-el-cerebro.html>

Este artículo ofrece herramientas y conexiones con la comunidad a aquellos que luchan contra la pornografía y brinda información a quienes desean conocer más sobre la batalla contra este flagelo.

- **Libre y Sin Culpa (<http://libreysinculpa.blogspot.com>)**

Sitio web cristiano para la recuperación de adictos a la pornografía, ayuda a los usuarios con diferentes recursos de audio, descargas disponibles y otras herramientas para apoyar a personas empeñadas en abandonar el uso de la pornografía y liberarse ellos mismos de conductas sexuales compulsivas.

- **Comprados a gran precio. La pornografía: un ataque al templo vivo de Dios.**

30-11-2006. Carta pastoral de Monseñor Paul S. Loverde,
Obispo de la Diócesis de Arlington

- **La enseñanza católica de la Iglesia sobre la castidad y la pornografía:**

- **El Catecismo de la Iglesia Católica, #2354**
- **El Catecismo Católico de los Estados Unidos para los adultos**, capítulo 30
- U.S. Conference of Catholic Bishops, **Renovar la mentalidad de los medios de comunicación** (Declaración para superar la explotación del sexo y de la violencia en las comunicaciones)

Esperanza y sanación después del aborto

En nuestra sociedad, hay una tendencia a tratar el aborto como un tema político, pero lo más importante es que se trata de una experiencia personal profunda. El aborto termina la vida del niño por nacer e hiere gravemente a la madre de ese niño. También hiere al padre biológico del niño y puede tener dolorosas ramificaciones tanto en la familia de la madre como en la del padre. ¡Recuerda que Dios te ama! Nada es tan grande como para que él no lo pueda perdonar o sanar. Si eres católico/a, el sacramento de la Reconciliación es el lugar perfecto para que comiences un camino interno de sanación y perdón. Si no lo eres, tienes a tu disposición estos otros recursos:

Recursos posteriores al aborto dentro del área local de la Arquidiócesis de Nueva York:

- Retiros espirituales de uno o dos días para atender la pena y la aflicción que deja el aborto y comenzar una sanación espiritual; por favor, visita la página de las Hermanas de la Vida (Sisters of Life), <https://sistersoflife.org/what-we-do/hope-healing-after-abortion/>, o contáctate directamente con ellas enviando un correo electrónico a hopeandhealing@sistersoflife.org o llamando al 866.575.0075.
- **Proyecto Raquel:** <http://www.proyecto-raquel.com/es>.
La Misión del Proyecto Raquel y Proyecto Joseph es ayudar a las mujeres y hombres después de un aborto a entender qué sucedió con la experiencia de un aborto y su impacto. Sus luchas con la tristeza, la ira y la vergüenza pueden estar agobiando. Este programa es una guía gentil que lleva al Padre Eterno. Mediante el perdón la sanación empieza.

Toda pena o aflicción no resuelta afectará tu matrimonio. Te pedimos encarecidamente que comiences este camino de sanación antes del día de tu boda para que no lles a tu matrimonio la pena o aflicción de un aborto no mencionado entre ustedes.

Palabras de esperanza y aliento del Papa San Juan Pablo II

“Una reflexión especial quisiera tener para vosotras, mujeres que habéis recurrido al aborto. La Iglesia sabe cuántos condicionamientos pueden haber influido en vuestra decisión, y no duda de que en muchos casos se ha tratado de una decisión dolorosa e incluso dramática. Probablemente la herida aún no ha cicatrizado en vuestro interior. Es verdad que lo sucedido fue y sigue siendo profundamente injusto. Sin embargo, no os dejéis vencer por el desánimo y no abandonéis la esperanza. Antes bien, comprended lo ocurrido e interpretadlo en su verdad. Si aún no lo habéis hecho, abrid con humildad y confianza al arrepentimiento: el Padre de toda misericordia os espera para ofreceros su perdón y su paz en el sacramento de la Reconciliación. Podéis confiar con esperanza a vuestro hijo a este mismo Padre y a su misericordia” (*Evangelium Vitae* 99).

Acerca de nuestros colaboradores especiales

Dr. Greg Bottaro

El Dr. Bottaro es un psicólogo clínico que ejerce su profesión en Connecticut y también atiende en el área metropolitana de Nueva York y en muchas otras mediante terapia en línea. Obtuvo un doctorado en Psicología Clínica del *Institute for the Psychological Sciences* (Instituto de Ciencias Psicológicas), una escuela de posgrado de Arlington, VA, que integra la filosofía y la teología católicas a la psicología.

Antes de obtener su título, el Dr. Bottaro contempló una vocación religiosa con la Comunidad de los Frailes Franciscanos de la Renovación (CFR). Vivió durante cuatro años en el Bronx, sirviendo a los pobres en la tradición de San Francisco. Estos fueron años de formación, en lo emocional, lo espiritual y lo profesional durante los cuales el Dr. Bottaro puso a prueba su vocación para finalmente sentir el impulso de la voluntad de Dios que lo llamaba a perseguir una vida familiar.

El Dr. Greg Bottaro es Director Ejecutivo y Fundador del *CatholicPsych Institute*. Él fundó este instituto en 2012 para conectar a los católicos de todo el mundo con terapeutas entrenados en integrar la fe a las ciencias psicológicas.

Sitio web: catholicpsych.com

Teléfono: 347-705-0406

Dirección: 179 Hamilton Ave, Greenwich, CT 06830. Oficina en la Ciudad de Nueva York: 15 E 40th St, New York, NY 10016

Dra. Anne Nolte

La Dra. Nolte es una doctora de familia, con especialización en salud y fertilidad de la mujer, acreditada por un consejo de especialistas (*board-certified*). Es Consultora Médica con certificación de FertilityCare™ e Instructora de FertilityCare™.

La Dra. Nolte es cofundadora del National Gianna Center for Women's Health and Fertility, el primer centro médico de la Ciudad de Nueva York dedicado a la mujer, basado en la fe y con orientación pro-vida. Ella es también cofundadora del John Paul II Center for Women, una organización sin fines de lucro dedicada a educar y concientizar a las mujeres, a las parejas y a los adolescentes acerca de la visión cristiana de la dignidad de la mujer, el significado de la sexualidad humana y los beneficios de la planificación familiar natural. La Dra. Nolte se desempeña como Vicepresidenta de Catholic Medical Association (Asociación Médica Católica) de Nueva York (asociación de la que previamente fue Presidenta), Presidenta de la Comisión Pro-Vida de la Arquidiócesis de Nueva York y ex Representante de la Federación Mundial de Asociaciones Médicas Católicas ante las Naciones Unidas.

La Dra. Nolte se graduó en el *Jefferson Medical College* de Filadelfia (PA) y completó sus estudios universitarios de grado en la Universidad de Villanova. Actualmente vive con su esposo, Joe, en la Ciudad de Nueva York.

Sitio web: nationalgiannacenter.org

Correo electrónico: giannanyc@chsli.org

Teléfono: 212-481-1219

Dirección: 15 East 40th St. (justo al oeste de Madison Ave) Suite 101, New York, NY 10016

(Continúa en la página siguiente)

Padre Dan O'Reilly

El Padre O'Reilly es párroco de la parroquia *Corpus Christi*, parroquia de la Universidad de Columbia, y capellán católico de la Universidad de Columbia. Nació en Manhattan y se crió en el Bronx. Asistió a la escuela secundaria *Regis* de la Ciudad de Nueva York y se especializó en Filosofía en la Universidad de Princeton antes de ingresar al seminario de la Arquidiócesis de Nueva York.

Luego de obtener los títulos de maestría en Teología y Divinidad en el Seminario San José de Yonkers, se ordenó sacerdote en 2003 y fue nombrado vicario parroquial en la iglesia Resurrección de Rye, Nueva York. El Padre O'Reilly se desempeñó como Director de los Capellanes Universitarios (Arquidiócesis de Nueva York), como Director Espiritual en el St. John Neumann Seminary College de Yonkers y como capellán católico en la universidad SUNY Maritime College del Bronx.

Sigue al Padre Dan en Twitter: @FrDanOReilly

Teléfono: 212-666-9350

Parroquia Corpus Christi: 529 West 121st Street, New York, New York 10027 (justo al este de Broadway)

Conexiones Post-Caná

Oficina de Vida Familiar de la Arquidiócesis de Nueva York: archny.org/vida-familiar/; Facebook: /NYFamilyLife. [646-794-3185]

Oficina de Adultos Jóvenes de la Arquidiócesis de Nueva York: (contenido en inglés) archny.org/Young-adult-outreach; Facebook: /CatholicNYC. [646-794-3181]

Sitio web *Por Tu Matrimonio:* portumatrimonio.org

Recursos católicos en línea

- Formed.org (Desde donde accedieron a “Amado” y “Symbolon”)
- jesussalvamifamilia.org

Catecismo de la Iglesia Católica [CIC] (a continuación se indican versiones en línea)

- ccc.usccb.org/flipbooks/uscca-spanish/index.html (español)
- vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html (español)
- opusdei.org/es/article/libro-electronico-el-compendio-del-catecismo-de-la-iglesia-catolica-en-epub

Recursos para Teología del Cuerpo:

- https://www.corazones.org/santos/juan_pablo2/Teologia%20del%20cuerpo/teologia_frontal.htm
- *Varón y Mujer -Teología del Cuerpo . Juan Pablo II (Palabra, 1995)*
- “*Perlas: Teología del Cuerpo en Juan Pablo II*”, (Editorial Edimurtra de Barcelona, 2004)
- *Buena Nueva Sobre Sexo y Matrimonio* - Autor: Christopher West

Otros recursos útiles:

- *Coaching para Matrimonios Católicos. Visita lifecoaching4empowerment.com. (El sitio web está en inglés, pero coaching está disponible en español).*
- *Claves Para Superar Los Conflictos Familiares (Pauline Books & Media, 2014)*
- *Desde Lo Intimo Del Corazón - Oraciones para toda ocasión (Pauline Books & Media, 2013)*
- *Los Cinco Lenguajes Del Amor: Como expresar devoción sincera a su cónyuge - Autor: Gary Chapman*
- *El Matrimonio Feliz - Autor: Ignacio Larrañaga*
- *Educando hijos en la plenitud de la Fe - Autor: Tom McGrath*
- *El Amor Que Da Vida - Autor: Kimberly Hahn*
- *Manual para la familia católica de hoy - Autor: Una Publicación Pastoral Redentorista*
- “*Cuando Pido Ayuda: Una Respuesta Pastoral a la Violencia Doméstica Contra la Mujer*” (USCCB): <http://tinyurl.com/y5kmzfo9>

Los videos de Pre-Caná están disponibles para los participantes de hoy en:

archny.org/vida-familiar/entrenamiento-recursos/

(Selecciona: “**Unidos en el Amor**” para Parejas Después de Pre-Caná (Español). Contraseña: **Post-CanaCouple**).

Si desea ver las diapositivas de PowerPoint que se muestran en el Pre-Caná, comuníquese con la Oficina de Vida Familiar al 646-794-3199 o envíe un correo electrónico a FLRLEvents@NYFamilyLife.org.

- GRACIAS -

¡Esperamos que cada uno de ustedes avance hacia un encuentro más pleno con Cristo en la celebración de la Misa (Eucaristía)!

UN ACTO DE AMOR CÓSMICO EN EL CORAZÓN DE LA CREACIÓN

*En la **Eucaristía** todo lo creado encuentra su mayor elevación. Es el centro vital del universo, el foco desbordante de amor y de vida inagotable. Unido al Hijo encarnado, presente en la **Eucaristía**, todo el cosmos da gracias a Dios. En efecto, la **Eucaristía** es de por sí un **acto de amor cósmico**...La **Eucaristía** une el cielo y la tierra, abraza y penetra todo lo creado.*

Papa Francisco, Laudato Si (Sobre el cuidado de la casa común, 236)



ARQUIDIÓCESIS DE NUEVA YORK
VIDA FAMILIAR

archny.org/vida-familiar/

646-794-3185