



---

GUÍA FAMILIAR DE  
**EMAÚS 90**





## ¡BIENVENIDOS A LA GUÍA FAMILIAR DE EMAÚS 90!

Mientras considerabas la invitación para participar en esta peregrinación, puede que hayas observado que el recorrido y las prácticas de Emaús 90 están principalmente diseñadas para que los adultos las compartan cuando se reúnan con otros peregrinos. Sin embargo, ¿y si tú deseas hacer esta aventura con tu cónyuge? Algunos expertos de las Escrituras sostienen que los dos discípulos de la historia de Emaús, eran en realidad un matrimonio. ¿O qué tal si involucras a tus hijos en tu peregrinación? El Catecismo de la Iglesia Católica afirma que los padres son los primeros maestros, evangelizadores y catequistas de sus hijos (CIC 2221-2231). Si tú quieres hacer esta aventura para acercarte a Cristo con tu familia, Emaús 90 es una forma excelente para iniciar o profundizar juntos en este recorrido.

Al mismo tiempo, si alguna vez tú has hecho una caminata, un paseo en bicicleta o en realidad, cualquier actividad con niños, tú sabes que el manejo de las expectativas es clave y que hay que adaptar los planes si queremos mantener la paz en nuestros propios corazones y en nuestra familia. Lo mismo ocurre con Emaús 90. Esta guía fue creada para ti y tu familia, para brindarles algunos consejos y sugerencias sobre cómo ajustar y adaptar las prácticas de Emaús 90, según el contexto de la vida familiar. Nosotros les señalaremos qué prácticas no deben adaptarse (para padres y adultos), además de cómo incluir a los niños más pequeños en las prácticas (y en cuáles deberías considerar excluirlos).

¡Que Dios los bendiga en su camino y peregrinación familiar!

## Consejos generales

En general, ten presente estos consejos a medida que adaptas Emaús 90 para tu familia:

- Hay una diferencia sutil entre una invitación y una imposición. Es importante invitar a cada miembro de la familia a participar en Emaús 90, pero nunca se debe imponer o forzar a alguien. Asegúrate de tener una conversación con tu cónyuge y con cada adulto o niño mayor de tu familia, y obtén su consentimiento antes de comenzar.
- Al dar inicio a Emaús 90, explícales a tus hijos que la familia estará emprendiendo una peregrinación (un camino espiritual) durante los próximos 90 días. Como peregrinos en esta aventura, cada miembro de la familia intentará enfocarse en amar a Dios y ayudarse unos a otros a ser más como Dios.
- Crea un espacio físico para orar juntos y establecer el hábito y la rutina de la oración diaria. Este espacio de oración puede ser tan sencillo como tener una mesa pequeña o un estante con un crucifijo, una Biblia, una vela, estampas con oraciones, una imagen de la Sagrada Familia u otras imágenes religiosas. Este también puede ser un espacio destinado a la oración, donde los padres pueden involucrar a los niños en la decoración del espacio para la oración, reflejando los diferentes tiempos litúrgicos, en el cual podrán celebrar los diferentes días festivos y solemnidades, y presentar sus intenciones de oración.
- Para los adultos y adolescentes (8.º, 9.º y grados superiores), trata de mantener las prácticas individuales diarias y semanales, tan fieles como te sea posible. Esto significa que todos deben proponerse orar durante 15 minutos al día, hacer el examen diario, etc. Si estas prácticas son nuevas, incorpora lentamente cada práctica o aumenta el tiempo de oración en cinco minutos cada semana. Para los niños más pequeños, busca formas de mantener las prácticas en familia (descritas más adelante) o incluso adopta un método escalonado (los niños más pequeños hacen una cosa, los niños mayores hacen un par de cosas más, etc.).
- Les daremos muchas ideas en esta guía, pero ¡esto no significa que deban hacerlas todas! Es mucho mejor hacer una o dos prácticas constantes durante su caminar, que intentar hacerlo todo de forma ocasional. Esfuércense en ser fieles a una cantidad menor de prácticas familiares (¡incluso si es una sola práctica!), luego, cuando la dominen, agreguen otras más.
- Nuestras vidas están llenas de actividades, por lo que al agregar las prácticas de Emaús 90, tanto a nivel individual como familiar, puede requerir que eliminen o reorganicen sus actividades familiares. Tal vez sea un episodio de televisión cada noche, o tal vez sea una actividad más grande. Conversen sobre cómo harán tiempo como familia para esta aventura, porque el objetivo final es que toda la familia se acerque más a Dios.





## Tiempo para Dios

Recordatorio: ¡Los adultos y los adolescentes deben mantener sus prácticas individuales de "Tiempo para Dios" de Emaús 90! Estas son algunas sugerencias para facilitarles eso, así como para incorporar algunas prácticas para las familias y niños más pequeños.

### Oración diaria (15 minutos diarios con las Sagradas Escrituras escogidas para Emaús 90).

- Para las parejas: Pónganse de acuerdo - ¡es difícil encontrar momentos de silencio en nuestros hogares! Conversen sobre cómo pueden proteger el tiempo de oración de cada uno de ustedes. Quizá eso signifique que la mamá ora temprano por la mañana, mientras el papá entretiene a los niños; después, el papá asiste a la iglesia camino a su trabajo. Sean creativos y ayuden a su cónyuge para encontrar el tiempo para orar en silencio.
- Para las familias: Elijan un momento específico del día (antes de ir a la escuela o antes de acostarse) y lean con ellos en voz alta el pasaje diario de las Escrituras. Ayúdelos a reflexionar acerca del

pasaje a través de un diálogo. Pueden hacer preguntas como:

- ¿Dónde está Dios en el pasaje bíblico?
- ¿Qué creen nos está diciendo Dios en este pasaje?
- ¿Qué podemos aprender de cómo las personas del pasaje bíblico responden a Dios?

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

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

Sugerencia: Anímelos a dirigirse a Dios durante esta parte – "Dios, gracias por ..." o "Dios, estoy agradecido(a) por ..."

- Hagan otra ronda y comparten algo que pudieron haber hecho mejor ese día, si esto es algo nuevo para su familia, consideren enfocarse solo en dar gracias.

**Sugerencia:** De nuevo, esto se puede hacer dirigiéndose a Dios – “Dios: lamento que yo . . .” o “Dios, por favor perdóname por . . .”

**Intención para mejorar:** Pidan ayuda a Dios para que mañana puedan hacerlo mejor: – “Dios, por favor ayúdame mañana a . . .”

- Cierren con una oración breve, pidiéndole a Dios que duerman bien y dándole gracias a Él una vez más.
- Terminen con una oración católica memorizada, un cántico o algo similar.
  - Esta es una manera excelente de ayudar a los niños (¡o adultos!) a aprender algunos de los grandes tesoros de las oraciones católicas. Dependiendo de lo que sus niños ya conozcan, comiencen con el Padre Nuestro, el Ave María, el Gloria y las oraciones al Ángel de la Guarda. A partir de allí, pueden avanzar a las oraciones como el Salve Regina, Acordaos y la oración a San Miguel Arcángel. Además, podrías usar las partes de la Misa (el Gloria, el Yo Confieso, el Credo) o tu himno favorito. *Todas estas oraciones están disponibles en línea o en muchas aplicaciones de oración. ¡Prueben las aplicaciones Laudate o Hallow para las oraciones católicas!*

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

### **Diario personal**

- Para las familias: Si no les gusta escribir en un diario, no los obliguen. Aunque, llevar un diario puede ser una excelente forma para que todos comiencen a expresar sus oraciones. Los niños pequeños pueden disfrutar dibujando imágenes para Dios, que reflejen sus pensamientos sobre una lectura.

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

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

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

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

- Para las parejas: Planifiquen cuándo cada uno tomará este tiempo. ¡Ayúdense unos a otros para que puedan sacar el tiempo!

- Para las familias: Traigan a sus hijos a visitar el tabernáculo o a la Adoración Eucarística cada semana. No es necesario que sea un período largo (¡incluso 5 minutos!). Recen algunas oraciones juntos y luego se marchan.

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

### Confesión frecuente

- Para las familias: Si les es posible, vayan en familia al menos una vez al mes. Incluso si sus hijos no tienen la edad suficiente para confesarse o eligen no hacerlo, ir en familia permite a sus hijos ver su ejemplo, formando en ellos este hábito esencial de los discípulos.

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



### Tiempo para conectarse

#### Grupo semanal de peregrinos

- No importa cómo conformen sus grupos de peregrinos; tómense el tiempo para preguntarse unos a otros cómo les va a diario. Pregunten qué opinan de las lecturas del día y dónde pueden ayudarse mutuamente para ser más fieles a Dios y aumentar sus esfuerzos para vivir las prácticas de Emaús 90.
- Busquen formas de felicitarse mutuamente por los cambios positivos y la perseverancia que ven los unos en los otros. Si han acordado apoyarse mutuamente en las prácticas de Emaús 90, háganlo en privado y no delante de otros.

- Para las parejas: Conversen sobre cómo podrían manejar esto. Participar juntos en un grupo de peregrinos puede ser beneficioso para ustedes. También podría ser mejor, si cada uno de ustedes se une a su propio grupo de peregrinos para recibir apoyo, etc. de toda la comunidad. En ese caso, ayúdense a coordinar sus horarios y a encontrar tiempo para hacerlo.
  - Si tienen amistades que son parejas, consideren conformar grupos de cónyuges, uno solo de esposas y otro solo de esposos.
- Para las familias: Este tiempo para conectarse será una de las partes más especiales de Emaús 90 para las familias. En general, los encuentros cotidianos entre los miembros de la familia antes descritos y el examen diario individual, serán la mejor forma de hacer esta aventura juntos. La mayoría de los

niños no estarán listos para una reflexión profunda de 30 minutos en familia.

- Si participan niños mayores, utilicen como ayuda el itinerario para las reuniones de grupos de peregrinos de Emaús 90. Si sienten que los niños se sienten abrumados al incluir una reflexión profunda, sigan solo las oraciones sugeridas y oren juntos.

### Sesiones semanales de formación de 30 minutos

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

### Camina con alguien

- Para las parejas: Además de orar por la persona que el Señor podría estar llamándolos a acompañar individualmente, también oren juntos para que el Señor les muestre a quién podrían apoyar como familia. ¿Hay algún vecino, otra pareja o familia con quienes podrían compartir su camino? Consideren cómo su familia podría orar por ellos, conectarse de manera intencional y amarlos con el amor de Cristo.
- Para las familias: Inviten a los niños a pensar por quién en su comunidad podría orar su familia y cómo podrían manifestarles el amor de Dios. Consideren cómo podrían pasar tiempo con ellos y servirles como familia. ¿Hay alguien en su vecindario a quién le vendría bien una visita o ayuda en su jardín? ¿Podrían decidir como familia servir juntos en una despensa de alimentos o en un programa de distribución de comida?



## Tiempo para la excelencia

### Vivan plenamente los domingos

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

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

Sugerencia: Comiencen su "descanso dominical" el sábado por la noche y termínenlo después de la cena del domingo, esto les dará tiempo para realizar las tareas preparatorias para la próxima semana.



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

### Ayuno de carnes los viernes

- Planifiquen con anticipación algunas comidas en las que se abstendrán de comer carne para así tener cierta variedad.
  - Antes de la Cuaresma: si abstenerse de comer carne es difícil por la logística, consideren un sacrificio diferente que puedan hacer, por ejemplo, renunciar al café, dulces o la televisión.
- Comuníquense: Si se están reuniendo con amigos, comuniquen sus necesidades con anticipación. Si no son lo suficientemente cercanos para pedir comidas sin carne, sean buenos invitados y busquen otra cosa a la que pueden renunciar ese día (nuevamente ¡solo antes de la Cuaresma!).
- Para las familias: Conversen con sus hijos sobre el porqué nos abstenemos de comer carne los viernes.
  - Niños más pequeños: Jesús se entregó por todos nosotros el Viernes Santo, cuando murió en la Cruz. Hacemos un pequeño sacrificio el mismo día, tanto para recordarnos lo que Cristo hizo por nosotros como para mostrarle que estamos agradecidos por su sacrificio.
  - Niños mayores: nos abstenemos de comer carne, específicamente, porque es carne de un animal y Cristo entregó su vida por nosotros. Los animales de carne fría tradicionalmente se han considerado una categoría diferente; de ahí el por qué podemos comer pescado los viernes.

## Hagan pequeñas cosas con mucho amor

- Para las parejas: Además de hacer pequeñas cosas en el trabajo o para desconocidos, busquen formas secretas para servir a sus cónyuges sin que lo sepan.
- Para las familias: Propongan a sus hijos (y a ustedes) el reto de hacer actos de amor anónimos a lo largo del día en el hogar, la escuela y en sus actividades. Durante el tiempo de oración por la noche o durante la cena, comparten las acciones en las que sus hijos actuaron correctamente.

## Elijan una virtud para poner en práctica

- Las tres virtudes teológicas son la fe, la esperanza y la caridad (amor). Las cuatro virtudes cardinales son la prudencia (sabiduría), la fortaleza (coraje), la templanza (autocontrol) y la justicia (equidad).
- Para las parejas: comparten con sus cónyuges la virtud en la que están trabajando y el por qué.

Sugerencia: Si tienen dificultades para identificar una virtud en la que necesitan trabajar, ¡pregunten a sus cónyuges! Seguramente tendrán ideas. 😊

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



*Dios, por favor, danos la gracia de que al concluir Emaús 90...*

# CONVIRTIÉNDOSE EN UNO CON DIOS

## ORANDO JUNTOS COMO PAREJA

Encuentren un lugar tranquilo donde sentarse juntos.

Comiencen con la señal de la cruz.

Digan juntos:

*Padre, ayúdanos a conocerte durante este momento de oración.*

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

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

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

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

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

Tomen turnos orando en voz alta, digan lo siguiente:

*Bendito seas, Señor,*

*Que por tu gran bondad yo tomé a \_\_\_\_\_ (nombre de cónyuge) como mi esposa/esposo.*

Orando juntos en voz alta:

*Bendito seas, Señor,*

*Porque en los momentos prósperos y adversos has estado amorosamente con nosotros. Ayúdanos, te pedimos para que permanezcamos fieles a nuestro amor del uno para el otro; para que seamos testigos verdaderos de la alianza que hiciste con el género humano.*

Terminen con la señal de la cruz.

## RECURSOS PARA LA VIDA LITÚRGICA EN FAMILIA:

### Sitios Web

- [ciudadredonda.org](http://ciudadredonda.org)
- [la-palabra.com](http://la-palabra.com)
- [es.verbum.com](http://es.verbum.com)
- [es.52sundays.com](http://es.52sundays.com)

