

RECUPERANDO los domingos



RECUPERAR EL DOMINGO COMO DÍA PARA EL SEÑOR Y LA FAMILIA



ARCHDIOCESE
OF
SAINT PAUL &
MINNEAPOLIS

Recuperando los domingos

Este es un día que constituye el centro mismo de la vida cristiana. [...] No tengan miedo de darle su tiempo a Cristo! Sí, abramos nuestro tiempo a Cristo para que Él lo pueda iluminar y dirigir. Él es quien conoce el secreto del tiempo y el secreto de la eternidad, y nos entrega “su día” como un don siempre nuevo de su amor. El descubrimiento de este día es una gracia que se ha de pedir, no sólo para vivir en plenitud las exigencias propias de la fe, sino también para dar una respuesta concreta a los anhelos íntimos y auténticos de cada ser humano. El tiempo ofrecido a Cristo nunca es un tiempo perdido, sino más bien ganado para la humanización profunda de nuestras relaciones y de nuestra vida.

(Papa San Juan Pablo II, Dies Domini, 7)

Se le pide a cada parroquia de la Arquidiócesis de San Pablo y Minneapolis que ayude a las familias de su parroquia a “recuperar” los domingos. Para apoyar este esfuerzo, se anima a las parroquias a adoptar un tema mensual que se centre en un aspecto de vivir plenamente el don del domingo y que anime a las familias a dar pasos concretos, -grandes o pequeños- para desarrollar hábitos que produzcan el fruto de vivir plenamente el Día del Señor:

La estrategia consiste en cultivar una interioridad (un hábito) en padres y familias que les permita vivir los domingos como Dios manda. La intención es proporcionar la estructura institucional necesaria para ayudar a las familias a desarrollar su capacidad para vivir el tema que corresponde a su etapa de la vida y se adapta a su situación actual. Los 12 temas (uno por mes, durante el año) sobre cómo recuperar los domingos, pretenden ser un impulso para las parroquias que deseen participar en esta campaña.

Además, a continuación, se detallan los recursos que podrían utilizarse en los grupos pequeños actuales de las parroquias:

- *Dies Domini*, por Papa San Juan Pablo II
- *Elimina la prisa de tu vida*, por Hurry, por John Mark Comer
- *Reclaiming Sundays (Recuperando los domingos)*, por Donna Marie Cooper O’Boyle
- *The Three Big Questions for a Frantic Family (Las tres grandes preguntas para una familia frenética)*, por Patrick Lencioni
- *Forming Families, Forming Saints (Formando familias, formando santos)*, por el Padre Carter Griffin
- Libros sobre novenas, rosarios y oraciones comunes
- *Hallow (Santidad)*, Aplicación católica

RESUMEN TEMÁTICO para los 12 meses

SEPTIEMBRE

4

Oración

OCTUBRE

5

*Descanso, recreación
y oración*

NOVIEMBRE

6

Belleza y oración

DICIEMBRE

7

Música y oración

ENERO

8

Invitación y oración

FEBRERO

9

*Domingos sin tecnología,
pero si oración*

MARZO

10

*Conversación y oración
elevadas*

ABRIL

11

Fracción del pan y oración

MAYO

12

Comunidad y & oración

JUNIO

13

*Domingos sin pantalla
y oración*

JULIO

14

Creación y oración

AGOSTO

15

Servicio y oración

SEPTIEMBRE

Oración

Septiembre es un pilar fundamental de la campaña de 12 meses. La oración es la piedra angular de todos los esfuerzos de “Recuperando los domingos” y se mantendrá durante todos los meses. El recurso recomendado para las parroquias para ayudar a los padres a desarrollar hábitos de oración es la aplicación **Hallow**.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Asistan a Misa todos los domingos de este mes.
- Prepárense como familia para la Misa leyendo el Evangelio con anticipación. La noche anterior; consideren preparar la ropa, encuentren los zapatos de todos y consideren hacer cualquier cosa que les permita tener una mañana tranquila y eficiente.
- Recen antes de las comidas en familia e individualmente.
- Instituyan la oración vespertina del domingo, día del Señor, ya sea sábado o domingo, y pidan que todos en la familia compartan sus intenciones de oración.
- Visiten una capilla de adoración durante 15 a 30 minutos o más, en familia.
 - **Recursos para ir a la adoración:** www.youtube.com/watch?v=irLkwdkeotw (En inglés)
 - **Para niños:** youtu.be/orn80FYtUx4?si=cmxmwV0b88BNX7R2
 - **Para padres:** youtu.be/6qHH3U22Q9w?si=A8IGq3li-_cCj8JM
- Hagan un muro de oración familiar. Pongan fotos de seres queridos, santos y peticiones en un espacio visible y enciendan una vela cada domingo.



OCTUBRE

Descanso, recreación y oración

“El séptimo día, Dios concluyó la obra que había hecho, y cesó de hacer la obra que había emprendido.”
Génesis 2,2

Estamos llamados a descansar el domingo como descansó el Señor. No es un tiempo de ocio ni simplemente un tiempo de entretenimiento, sino más bien una experiencia restauradora de deleite en la plenitud de lo que ha sido y de gratitud por la providencia de Dios: un tiempo para deleitarse en el don de la vida.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Eviten los proyectos y tareas domésticas que se centren en la productividad.
- Elijan actividades centradas en la recreación, el ocio y el descanso (como jugar fútbol, hacer manualidades como piñatas o flores de papel, cocinar un receta familiar o jugar todos juntos al aire libre).
- Fortalezcan la comunidad invitando a los abuelito, tíos, otra familia o los amigos.
- A los niños les encantan las tradiciones y son muy buenas para fortalecer la identidad familiar. Podrían crear una tradición dominical, como ir a un brunch después de Misa o comprar flores y velas para la cena. O, por otro lado, adopten una cena tranquila y sencilla. Un rosario familiar dominical en el mes dedicado al Santo Rosario podría ser en la sala, pero también podría realizarse durante un paseo, alrededor de una fogata o en el auto al regresar de visitar a algún familiar.
- Preparen una ofrenda para el Día de los Muertos (tradición mexicana), o que creen un álbum, escriban cartas o recen una novena por el Día de los Fieles Difuntos (en otros países).
- Un recurso recomendado para ayudar a desarrollar el hábito de la oración es la aplicación *Hallow*.



NOVIEMBRE

Belleza y oración

“Dios miró todo lo que había hecho, y vio que era muy bueno.” Génesis 1,31

El domingo estamos llamados a apreciar la belleza que nos rodea y a participar en ella. La belleza puede despertar en nosotros un aprecio por lo que Dios ha creado en nuestra vida y llevamos a participar en esa creación a través de los materiales que nos rodean. Estamos llamados a encontrar y contribuir a la creación de belleza a través de la cotidianidad de la vida familiar.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Explore la belleza de nuestra catedral, basílica su parroquia dedicándole tiempo a explorar el arte. Aprendan sobre los santos que vean. Si tienen tiempo, dibujen su imagen favorita o tómense una foto familiar con una hermosa imagen sagrada de fondo.
- Podrían crear un pequeño espacio Sagrado (mesa de oración/altar familiar) en su hogar. Pidan contribuciones de todos en la familia para embellecerlo (flores en un jarroncito, dibujos de Jesús, etc.)
- Coloreen con sus hijos.
- Hagan un Altar de Muertos: que incluyan fotos, veladoras, flores y comida para honrar a los difuntos. Que recen el Padre Nuestro y el Eterno Descanso.
- Visiten el cementerio, limpien las tumbas, lleven flores y recen por las almas del purgatorio.
- Compartan proyectos que les apasionan (la carpintería, teje, bailen juntos, cocine juntos etc.).
- **La vida litúrgica: Al principio del mes, visiten la tumba de un familiar. Manténganla ordenada y lleven flores (si el Cementerio lo permite). Compartan historias familiares sobre esta persona con sus hijos. Aprendan la oración del Descanso Eterno y récenla diariamente por los difuntos que conozcan. Recen también por las almas del purgatorio este mes.**
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.

DICIEMBRE

Música y oración

“Quién canta, ora dos veces.” *San Agustín*

La música y el canto elevan el espíritu hacia Dios. Participar de manera vocal o instrumental puede ser una forma de que todo nuestro ser partícipe de la gloria del Padre.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Compartan el don de la música juntos. ¡Si saben tocar instrumentos, genial!
- Creen una lista de reproducción de sus himnos, villancicos o cantos favoritos. Busquen una lista de reproducción de música de Adviento.
- ¿Su parroquia, escuela o vecindario tiene algún programa musical este mes? Asistan en familia.
- Recen con una corona de Adviento, a una novena para nuestra señora de Guadalupe.
- Celebre Posadas con familiares y amigos. Organice una posada con letanías, villancicos y comida típica como tamales y ponche.
- Canten al Niño Dios: Reúnanse para cantar “A la nanita nana” o “Campana sobre campana” como oración navideña.
- Hagan una novena de aguinaldos e inicie una novena con oración, canto y alegría para preparar para el nacimiento de Jesús.
- Un recurso recomendado para desarrollar los hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



ENERO

Invitación y oración

“La alegría del Evangelio llena los corazones y las vidas de todos los que se encuentran con Jesús.” *Papa Francisco*

El Papa Francisco recuerda a todos los cristianos en *Evangelii Gaudium* que la alegría que transforma nuestras vidas al encontrarnos con Jesús vivo es una alegría que debemos compartir.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Inviten a tíos o primos o alguien fuera de su familia a compartir algún aspecto de su “domingo recuperado” (por ejemplo, invitar a un vecino a cenar o a amigos de la familia a dar un paseo).
- **Vida Litúrgica:** Celebren intencionalmente la Solemnidad de la Epifanía del Señor (por ejemplo, compartan una rosca de reyes con chocolate caliente para el día de reyes, enciendan velas y hagan una pequeña procesión para colocar a los Reyes Magos en tu Natividad, usen tiza bendita para bendecir las puertas de su casa, disfruta de una comida del Medio Oriente, canta “Los Reyes Magos”, etc.) Invita a alguien a compartir tu celebración.
- **Vida Litúrgica:** Celebren el Bautismo del Señor recordando los bautizos de su propia familia. Enciendan sus velas, miren fotos y videos de la celebración sacramental, inviten a los padrinos a compartir su celebración, bendíganse unos a otros con agua bendita, oren por sus padrinos, oren por los sacerdotes que los bautizaron, etc. Mientras tienen todos estos recuerdos, documenten las fechas de los bautizos de su familia y márquenlas en su calendario para celebrarlas en los próximos años. Llame a los padrinos.
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



FEBRERO

Domingos sin tecnología, pero si oración

“A veces somos duros de corazón y de mente, nos olvidamos, nos entretenemos, nos extasiamos con las inmensas posibilidades de consumo y de distracción que ofrece esta sociedad.” *Evangelii Gaudium* 196

La interminable distracción de los teléfonos inteligentes es bien conocida. Un dispositivo comercializado para unir y conectar ha tenido, en muchos casos, un impacto alternativo. Crea espacio en el interior de tu corazón para recibir la bendición de Dios apagando estas distracciones.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Apaguen los teléfonos durante la cena o durante todo el día.
- Guarden los dispositivos o comprométanse a no responder correos electrónicos, o dediquen los domingos sin redes sociales.
- Si deciden reducir el uso de medios, intenten reemplazar ese tiempo con juegos en familia o leyendo libros en voz alta.
- El miércoles de Ceniza es el 18 de febrero de 2026. Incorporen, en su familia, algún tipo de ayuno tecnológico en el plan de la Cuaresma. Adultos, ¡prediquen con el ejemplo!
- **Vida Litúrgica: Asistan al Vía Crucis en su parroquia o recen una versión familiar en casa. (comiencen con 14 velas encendidas y apaguen una después de cada estación).**
- Celebren la fiesta de la candelaria (2 de febrero) visitando al Niño Dios del nacimiento, enciendan velas y asistan a misa. Preparen comida en familia y compartan con los padrinos o vecinos.
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



MARZO

Conversación y oración elevadas

“El espíritu de amor que reina en una familia guía tanto a la madre como al hijo en sus conversaciones; en él enseñan y aprenden, experimentan corrección y crecen en el aprecio por lo bueno.”

Evangelii Gaudium 139

El poder de la conversación en una familia es innegable. Escuchar con el corazón y responder con amor a lo escuchado es la base de la confianza familiar. Dedicar tiempo a este tipo de conversación a menudo se deja de lado por las necesidades utilitarias que prevalecen al gestionar la agitada vida familiar.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Reserven tiempo para conversar y compartir sus experiencias más resaltantes y menos resaltantes de la semana.
- Preparen una comida de pascua con recetas heredadas. Hagan capirozada o tortitas de camarón, y que comiencen con una bendición y una lectura bíblica.
- Celebren el cirio pascual en casa. Hagan una vela casera y la enciendan durante la cena del domingo. Que recen el Regina Caeli.
- Compartan pan dulce después de misa, inviten a vecinos o personas nuevas a compartir pan y café en casa.
- Lean o escuchen los Evangelios del día. Comenten sobre la lectura.
- Reserven un tiempo a solas como papá/mamá e hijo (s) para fomentar conversaciones que puedan perderse en el ajetreo de la vida familiar. (Salgan a desayunar o a tomar un café o chocolate caliente, etc.)
- Consideren una cena en silencio (algo contradictorio a una conversación profunda): durante la cena en silencio, se escucha una pieza musical o se pone un audio- libro. Esto dará lugar a una conversación profunda después de la experiencia.
- **Vida litúrgica: Celebren la solemnidad de San José. Honren al papá y los abuelos de alguna manera. Demuestren su aprecio a su sacerdote, de alguna forma.**
- **Vida litúrgica: Busquen la manera de celebrar la solemnidad de la Anunciación. ¡Es un descanso de la Cuaresma y nueve meses para Navidad!**
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.

ABRIL

Fracción del pan y oración

“La Eucaristía dominical, sin embargo, con la obligación de la presencia comunitaria y la especial solemnidad que la caracterizan, precisamente porque se celebra el día en que Cristo ha vencido a la muerte y nos ha hecho partícipes de su vida inmortal, subraya con nuevo énfasis la propia dimensión eclesial, quedando como paradigma para las otras celebraciones eucarísticas. Cada comunidad, al reunir a todos sus miembros para la fracción del pan », se siente como el lugar en el que se realiza concretamente el misterio de la Iglesia.” *Dies Domini* 34

Así como nos reunimos en torno al banquete de la Eucaristía, nuestras familias pueden modelar esta fracción del pan comunitaria en sus propios hogares celebrando el día con una comida especial y un tiempo prolongado en la mesa.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Preparen una comida especial y compartan un momento en la mesa.
- A principios de mes, dediquen un domingo a hacer planes familiares para el Triduo Pascual y la Pascua. ¡Hay muchísimas tradiciones que acompañan estos días! Adopten una nueva.
- Busquen maneras de incorporar los Aleluyas en la oración familiar. (Cántenlo, recen, decoren su espacio de oración con él, salúdense...)
- Planifiquen maneras en que su familia pueda celebrar intencionalmente la Pascua durante los 50 días (especialmente apropiado para los domingos).
- Aprendan el Regina Caeli.
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



MAYO

Comunidad y oración

“Las casas y los barrios se construyen más a menudo para aislar y proteger que para conectar e integrar. El anuncio del Evangelio será la base para restaurar la dignidad de la vida humana” *Papa Francisco*

El Papa Francisco insta en *Evangelii Gaudium* a mantener el anuncio del Evangelio como el centro de nuestra salida al servicio de quienes nos rodean. Es al mantener a Cristo como el centro de nuestro movimiento hacia el exterior que se restaurará la dignidad de la vida humana.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Recorran juntos su barrio, orando por las personas que viven en cada casa que pasen. Oren por quienes sirven en su barrio (policía, bomberos, gobierno local, etc.)
- Hagan flores para María. Recolecten flores y hagan una procesión en casa cantando “Venid y vamos todos”, hagan una peregrina, u oración para el día de la virgen de Fátima.
- Pasen más tiempo al aire libre con la esperanza de conocer a más vecinos.
- Formen un pequeño grupo de parejas/familias en su casa. (Consulten con el ECT de su parroquia para obtener información sobre los grupos pequeños).
- Organicen una comida compartida en comunidad (comunidad escolar, comunidad vecinal, comunidad parroquial, etc.)
- Jueguen en familia.
- Hagan un rompecabezas con los amigos.
- Participen en actividades que los conecten y resistan la tentación de aislarse.
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



JUNIO

Domingos sin pantalla y oración

“A veces somos duros de corazón y de mente, nos olvidamos, nos entretenemos, nos extasiamos con las inmensas posibilidades de consumo y de distracción que ofrece esta sociedad.” *Evangelii Gaudium* 196

No solo los teléfonos inteligentes nos distraen, sino también la proyección sin fin de *Hulu*, *Netflix* o *Peacock*. Creen un espacio en su vida familiar para conectar unos con otros, lejos de la tentación de ver una maratón de series, un capítulo tras otro.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Olvídate de las pantallas y disfruta del glorioso verano de Minnesota.
- Vida litúrgica: ¡Pentecostés! Sin duda, esto inspira. (Usa una prenda de vestir roja, o un accesorio como un pañuelo, corbata, blusa, un adorno en el cabello, etc. Hagan una fogata, un BBQ con familia y amigos, preparen un pastel de cumpleaños para la Iglesia, coman comida picante - “lenguas de fuego”).
- Vida litúrgica: Corpus Christi: participen en una procesión en su parroquia o en algún otro lugar de la Arquidiócesis. Hay muchas opciones. Preparen alfombras de flores, altares o procesiones eucarísticas.
- Vida litúrgica: El 29 de junio es la festividad de nuestro patrón diocesano, San Pablo. Celébralo asistiendo a Misa en la Catedral.
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



JULIO

Creación y oración

“Sello de la obra creadora fue la bendición y consagración del día en el que Dios cesó de « toda la obra creadora que Dios había hecho.” *Dies Domini 60*

El Señor nos ha dado el Sabbath para bendecir y deleitar la plenitud de nuestra obra. La creación se celebra y bendice en el día de descanso y se considera buena. Es en reconocimiento del don y la bendición de la creación que podemos apreciar más plenamente la providencia de Dios.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Salgan al aire libre y disfrute del don de la creación de Dios.
- Vayan a nadar; caminen, practiquen senderismo, siéntense afuera y disfruten de un café, hagan una fogata y preparen malvaviscos con los vecinos.
- Visiten su parque local favorito. Ofrézcanse como voluntarios para limpiar una sección, si es necesario.
- Disfruten de la belleza natural que los rodea y que es una señal del amor y la providencia del Señor.
- Este mes, Estados Unidos celebrará su 250° aniversario. Participen en familia en un evento o celebración patriótica. elebren a los Estados Unidos e integren elementos de su propia cultura o país.
- **Vida Litúrgica: El 26 de julio es la festividad de los Santos Joaquín y Ana. Hagan algo para honrar a sus abuelos.**
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



AGOSTO

Servicio y oración

“A comer consigo a alguna persona sola, visitar enfermos, proporcionar comida a alguna familia necesitada, dedicar alguna hora a iniciativas concretas de voluntariado y de solidaridad, sería ciertamente una manera de llevar en la vida la caridad de Cristo recibida en la Mesa eucarística.” *Dies Domini 72*

Cuando recibimos el amor de Cristo en la Eucaristía, es correcto salir y compartir ese amor. Al ser recibidos en el Cuerpo de Cristo, es natural que busquemos servir al cuerpo de Cristo en el mundo.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES:

- Servir en su parroquia. Cada parroquia tiene algunas oportunidades de ministerio para familias (recibidores, hospitalidad, etc.)
- Sorprender a un vecino con un ramo de flores, unas galletas, un flan etc.
- ¿A quién podrían ayudar con el amor de Cristo?
- ¿Hay alguna zona de su vecindario que necesite un poco de cariño?
- ¿Cómo pueden compartir con los demás el amor que han recibido en la mesa del Señor?
- **Vida litúrgica: El 15 de agosto es la solemnidad de la Asunción de la Santísima Virgen María. Visten a una imagen de la Virgen con flores blancas y recen los misterios gloriosos. Asistan a Misa, recen los misterios gloriosos, coloquen flores frescas y una estatua de María en su espacio de oración.**
- Un recurso recomendado para desarrollar hábitos de oración es la aplicación *Hallow*.



Recuperando los domingos

Descubra más en archspm.org

