

## 28 MANERAS DE PREPARARSE PARA LA

# Navidad



### NOV 28 **Dediquen tiempo a rezar.**

Comprométanse, ya sea individualmente o en familia, a dedicar un tiempo de oración cada día o cada semana. Consideren explorar una de las oraciones católicas tradicionales cada semana, como el Rosario, la Lectio Divina, la Oración del Examen o la Oración de la mañana o la noche.

**DIC 1 ¡Elijan la vida!**  
Donen dinero o artículos a organizaciones que prestan servicios a mujeres embarazadas o a familias y niños. ¡Recen para que todos elijan la vida!

**DIC 5 Vayan a confesarse.**  
Despejen el desorden de su corazón y mente sanando su relación con Dios a través del Sacramento de la Reconciliación.

**DIC 9 No olviden a San José.**  
En honor a San José, Santo Patrono de los Trabajadores, asegúrense hoy de mostrar bondad a los trabajadores, especialmente a aquellos que trabajan en comercios, hospitales, seguridad pública y medicina.

**DIC 14 Recen por los muertos.**  
Esta época del año puede ser especialmente difícil para aquellos que están de duelo. Envíen una tarjeta o carta a aquellos que por primera vez pasan la Navidad sin un ser querido. Recen por aquellos que murieron y por todos los que los aman.

**DIC 2 Armen el pesebre.**  
Cuenten la historia del nacimiento de Jesús mientras juntos arman el pesebre. Para mayor diversión, mantengan al bebé Jesús fuera de su cuna y dejen que el miembro más pequeño de la familia lo coloque en el pesebre en la mañana de Navidad.

**DIC 10 Hagan una lista de compras.**  
Mientras planifican el horneado o la comida de Navidad, añadan algunos artículos extra para donarlos a un banco de alimentos u organización que alimente a los necesitados.

**DIC 15 ¡Canten villancicos!**  
Esparzan el regocijo de esta época del año cantando villancicos en un hogar de ancianos u otro centro asistencial o en su vecindario. ¿No pueden reunirse con otros? Inviten a sus amigos o familiares a grabar una canción y a intercambiar videos.

**DIC 19 Miren una película.**  
Hagan palomitas de maíz y chocolate caliente y prepárense para ver una película navideña, como "La Navidad de Charlie Brown", "Qué Bello es Vivir" o "El Pesebre".

**DIC 23 Reserven uno o dos regalos**  
para abrirlos en la Solemnidad de la Epifanía o Día de Los Reyes Magos, que celebra a los Reyes Magos rindiendo homenaje al Niño Jesús, ofreciendo regalos de oro, incienso y mirra.

### NOV 29 **Comprométanse con la bondad.**

Esta época del año puede ser estresante y a menudo somos nuestros peores enemigos. Asuman el compromiso de ser amables con los desconocidos, con su familia y con ustedes mismos. Recuerden que ¡tanto amó Dios al mundo, que envió a su Hijo! ¡Difundan el amor!

**DIC 6 ¡Celebren las festividades!**  
San Nicolás (6 de diciembre), San Juan Diego (9 de diciembre), Santa Lucía (13 de diciembre) y San Juan de la Cruz (14 de diciembre) tienen festividades durante el Adviento. Dediquen tiempo a aprender sobre estos héroes sagrados y a celebrarlos.

**DIC 11 Sirvan a los demás.**  
Ayuden a un ser querido a decorar. Ofrézcanse para cuidar niños o para dar un descanso a los cuidadores. Envuelvan regalos o paleen nieve para un vecino. Sirvan café o comida a aquellos que tienen hambre. Hagan una donación a una organización de ayuda.

**DIC 16 Celebren la novena de Navidad,**  
que comienza el 16 de diciembre y finaliza el 24 de diciembre. Busquen en Internet la tradicional novena de Navidad de San Andrés o infórmense sobre las celebraciones culturales como la de Las Posadas o la Simbang Gabi.

**DIC 20 ¡Miren las estrellas!**  
Los pastores y los Reyes Magos experimentaron acontecimientos celestiales en la historia de la Natividad. Salgan y contemplen el cielo de la noche, dando gracias por el regalo de la creación.

**DIC 24 ¡Dejen que el cielo y la naturaleza canten!**  
Busquen maneras sencillas de pasar unas vacaciones más eco-amigables. Utilicen papel de regalo que sea reutilizable o reciclable. Eviten los plásticos de un solo uso. Sean conscientes del uso de la energía y el agua. Agradézcan a Dios el regalo de la creación.

### NOV 30 **Saquen la corona de Adviento y enciendan las velas.**

No se preocupen si no tienen velas nuevas o si son del color equivocado. Enciendan una vela cada noche y den gracias a Dios por la luz que vence las tinieblas.

**DIC 3 Practiquen la gratitud.**  
Cada noche, durante la cena o antes de ir a la cama, hagan una lista de 1 a 3 cosas por las que estén agradecidos. Digan una oración de agradecimiento.

**DIC 7 Quédense quietos.**  
Encuentren tiempo para estar quietos y en silencio, aunque sólo sean cinco minutos. Reflexionen sobre el gran amor que Dios tiene por ustedes.

**DIC 12 ¡Vayan a caminar!**  
José y María viajaron hasta Belén. Los Reyes Magos viajaron para encontrar al Niño Jesús. Salgan y reflexionen sobre su propio camino hacia Dios.

**DIC 17 ¡Oh Ven, oh Ven Emmanuel!**  
Las Antifonas de Adviento, utilizadas durante la oración de la noche, comienzan el 17 de diciembre. Cada noche de esta semana canten la estrofa correspondiente al canto de Adviento.

**DIC 21 En la noche más larga,**  
acérquense a aquellos que experimentan depresión, ansiedad o que tienen dificultades durante esta época del año. Ofrezcan una oración para aquellos que necesitan consuelo y sanación.

**DIC 25 ¡Regocijo para el mundo!**  
Pongan algo de música. Preparen un banquete. ¡Alégrense! ¡Dios está con nosotros! Vengan, vamos a adorarlo.

**DIC 4 Hagan espacio.**  
Tómense tiempo para limpiar, ordenar y deshacerse de artículos que ya no necesitan en su casa. Donen artículos que ya no necesiten, pero que les sirvan a otros.

**DIC 8 ¡Celebren a María!**  
Dediquen tiempo a honrar a María en la Solemnidad de la Inmaculada Concepción (8 de diciembre), el Día de Nuestra Señora de Loreto (11 de diciembre) o el Día de Nuestra Señora de Guadalupe (12 de diciembre).

**DIC 13 ¡Recuerden que Jesús es la Luz del mundo!**  
Disfruten la cena a la luz de las velas. Den un paseo en coche para ver las luces navideñas. Recuerden que Jesús es la luz que vence las tinieblas.

**DIC 18 Agradézcan a aquellos que ofrecen ayuda.**  
Dejen bocadillos o bebidas envasadas previamente para los carteros y repartidores.

**DIC 22 Horneen galletas.**  
Consideren llevar golosinas a los refugios para personas sin hogar, a los bancos de alimentos o a otras organizaciones que sirvan a los pobres. (¡Primero infórmense sobre las políticas de donación de alimentos!).

