

**Domingo 12 de diciembre =
Tercer domingo de Adviento**



Me alegro con mi Dios

¡Qué importante es escuchar el evangelio los domingos durante la misa y aprender de la vida de Jesucristo!



Propuesta: Ver juntos la película: “A prueba de fuego” y comentarla.

**Domingo 12 de diciembre =
Tercer domingo de Adviento**



Me alegro con mi Dios

¡Qué importante es escuchar el evangelio los domingos durante la misa y aprender de la vida de Jesucristo!



Propuesta: Ver juntos la película: “A prueba de fuego” y comentarla.

Lunes 13 de diciembre =

Mis suegros, mis cuñados, mis sobrinos son mi familia. La comprensión y el afecto siempre **son** un buen aliado de las relaciones familiares.



Te propongo que pienses en algo que tienes que agradecerle a tu familia o algo que te guste cómo lo hacen. Cualquier cosa: cómo **organizan** las cosas, cómo cocinan, el buen ambiente que hacen, lo que sea, y cuando coincidas con ellos, **díselo**.

Lunes 13 de diciembre =

Mis suegros, mis cuñados, mis sobrinos son mi familia. La comprensión y el afecto siempre **son** un buen aliado de las relaciones familiares.



Te propongo que pienses en algo que tienes que agradecerle a tu familia o algo que te guste cómo lo hacen. Cualquier cosa: cómo **organizan** las cosas, cómo cocinan, el buen ambiente que hacen, lo que sea, y cuando coincidas con ellos, **díselo**.

Martes 14 de diciembre ≠

Si hablas mal de tu marido, harás que tu familia y amigos tengan que posicionarse y juzgar quién tiene razón de los dos. Es mejor buscar siempre la unión y fijarse en las cosas buenas que tiene.

“Quien dedica tiempo a mejorarse a si mismo , no tiene tiempo para criticar a los demás”

- Madre Teresa

Sugerencia: cuando quieras decir algo negativo de alguien, no lo digas y di algo positivo. Y si ya lo has dicho, puedes añadir algo que disculpe a esa persona, como: bueno, todos tenemos defectos, o algo así. Notarás un cambio en tu percepción de los demás.

Martes 14 de diciembre ≠

El matrimonio tiene una grandeza enorme y puede ser una fuente de felicidad, pero no siempre somos capaces de descubrirlo y de valorarlo. Por eso, os sugerimos algunos **libros** de expertos que nos cuentan algunas claves importantes, que solos, podríamos no descubrir.

- El amor inteligente. Corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz. Enrique Rojas.
- Señales de alerta. Lo que no hay que hacer en la vida de pareja. Rino Ventriglia.
- El lenguaje del amor. Sexualidad y vida de pareja. Raimondo Scotto.
- Los cinco lenguajes del amor. El secreto del amor que perdura. Gary Chapman.
- Reconstruir a partir del amor. Cómo gestionar los cambios en la vida de pareja. Daniela María Augello.
- Pequeños secretos de la vida en común. José María Contreras.

Miércoles 15 de diciembre≠

Qué distinto es decir enfadada: ¡cómo se te ocurre hacer eso?! A decir tranquilamente: cielo, prefiero que no hagas eso. Y no importa si ya se lo has dicho otras veces y lo sigue haciendo como le parece. Siempre el cariño, el cariño, el cariño.



Sugerencia: si tienes la costumbre de reñir a tu marido, te puede ser útil tener una frase en la que pienses cuando vayas a reñirle. Por ejemplo: “es mejor quererse”.

Miércoles 15 de diciembre ≠

¿En qué se parece el matrimonio a un viaje en avión?

¿Tener un mismo objetivo? ¿Tener un buen piloto? ¿Estar juntos aunque haya turbulencias? ¿Parar a echar gasolina cuando hace falta?



Sugerencia: te propongo hacer un avión de papel mientras reflexionas esto. Escribe vuestros nombres en el avión y comparte tu reflexión con tu mujer.

Jueves 16 de diciembre =

Los cristianos llamamos *Comunión de los Santos* a la unión espiritual que hay entre todas las personas: incluyendo todos los que vivimos y los que ya fallecieron. Decimos que somos parte del Cuerpo de Cristo: Cristo es la cabeza y cada uno de nosotros somos los miembros.



Propuesta: Si quieres, te puedes poner un hilo o cinta de pulsera y no olvidar hoy que lo que hagas nos afecta a todos. ¡Gracias!

Mañana, lo guardas en la bolsa

Jueves 16 de diciembre =

Los cristianos llamamos *Comunión de los Santos* a la unión espiritual que hay entre todas las personas: incluyendo todos los que vivimos y los que ya fallecieron. Decimos que somos parte del Cuerpo de Cristo: Cristo es la cabeza y cada uno de nosotros somos los miembros.



Propuesta: Si quieres, te puedes poner un hilo o cinta de pulsera y no olvidar hoy que lo que hagas nos afecta a todos. ¡Gracias!

Mañana, lo guardas en la bolsa

Viernes 17 de diciembre =

En todos los matrimonios hay épocas difíciles: a veces problemas importantes, que necesitan que alguien nos ayude y a veces cosas pequeñas que se nos hacen enormes.



La Rioja

LOGROÑO 941 27 47 97 Menéndez Pelayo, Nº 2, 1º 26002 Logroño (La Rioja) www.centroorientacionfamiliar.org cof.rioja@yahoo.es	CALAHORRA 635 018 420 Bebricio, Nº 52 26500 Calahorra (La Rioja) www.obrasocialcalahorra.com cof@obrasocialcalahorra.com
DE LUNES A VIERNES de 10 a 12 de la mañana de 4 a 8 de la tarde previa petición de hora	JUEVES de 4 a 8:30 de la tarde previa petición de hora

CENTRO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR
SECRETARIADO DIOCESANO DE FAMILIA Y VIDA

Sugerencia: si tenéis dificultades importantes, no continuéis alejándoos el uno del otro, porque el amor hay que cuidarlo y no dejar que se enfríe.

En La Rioja, la Diócesis presta un servicio de ayuda a matrimonios con dificultades a través de una psicóloga en el Centro de Orientación Familiar.

Viernes 17 de diciembre =

En todos los matrimonios hay épocas difíciles: a veces problemas importantes, que necesitan que alguien nos ayude y a veces cosas pequeñas que se nos hacen enormes.



La Rioja

LOGROÑO 941 27 47 97 Menéndez Pelayo, Nº 2, 1º 26002 Logroño (La Rioja) www.centroorientacionfamiliar.org cof.rioja@yahoo.es	CALAHORRA 635 018 420 Bebricio, Nº 52 26500 Calahorra (La Rioja) www.obrasocialcalahorra.com cof@obrasocialcalahorra.com
DE LUNES A VIERNES de 10 a 12 de la mañana de 4 a 8 de la tarde previa petición de hora	JUEVES de 4 a 8:30 de la tarde previa petición de hora

CENTRO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR
SECRETARIADO DIOCESANO DE FAMILIA Y VIDA

Sugerencia: si tenéis dificultades importantes, no continuéis alejándoos el uno del otro, porque el amor hay que cuidarlo y no dejar que se enfríe.

En La Rioja, la Diócesis presta un servicio de ayuda a matrimonios con dificultades a través de una psicóloga en el Centro de Orientación Familiar.

Sábado 18 de diciembre =

Una **renovación matrimonial** consiste en volver a decir las mismas palabras que dijisteis en el día de la boda. Podéis intercambiaros los anillos, hacer una pequeña fiesta... Hacerlo cada año es una oportunidad de unión.



Yo,, te quiero a ti,, como esposo 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.

Sugerencia: cualquier día puede ser bueno para hacer una renovación matrimonial. Por ejemplo: hoy, en vuestro aniversario, el día de la Sagrada Familia.

Sábado 18 de diciembre =

Una **renovación matrimonial** consiste en volver a decir las mismas palabras que dijisteis en el día de la boda. Podéis intercambiaros los anillos, hacer una pequeña fiesta... Hacerlo cada año es una oportunidad de unión.



Yo,, te quiero a ti,, como esposa 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.

Sugerencia: cualquier día puede ser bueno para hacer una renovación matrimonial. Por ejemplo: hoy, en vuestro aniversario, el día de la Sagrada Familia.