

CALENDARIO SEMANAL DE ADVIENTO



ESCOGE UN ESPACIO

Escoje un espacio que deseas organizar o que necesite un poco de atención y cuidado. Puede ser una habitación, un armario, una gaveta o un rincón, como una mesa de comedor, lleno de objetos para ordenar.



MIN.

Programa una alarma para el tiempo que quieras dedicarle al área escogida.

En espacios pequeños, sácalo todo y clasifica los objetos en tres categorías: para conservar, donar o botar. Pon a un lado los objetos que despierten un recuerdo en tí con el que quieras pasar más tiempo.

En un espacio más grande, organiza y coloca objetos similares juntos. Por ejemplo, si vas a pasar tiempo en un cuarto de baño, los artículos de limpieza irán juntos, y los artículos de aseo y cuidado personal irán juntos en otra pila. Pon a un lado cualquier objeto que te despierte un recuerdo con el que te gustaría pasar tiempo.

Cuando acabe el tiempo, tome lo que quede por guardarse o déjelo a un lado para volver a ellos en una segunda ronda mañana. Tira la basura y siéntate con tus objetos de recuerdo.



RECUERDA Y ANOTA

Al sentarte con los objetos que guardan recuerdos para tí, escribe en una libreta los recuerdo que surgen, sea un momento o una historia sobre la persona que estás recordando.

Antes de terminar, escribe el nombre de la persona o personas con las que te gustaría compartir ese recuerdo.

A ORAR Y A DESCANSAR

Lea los textos de la semana. Guarda en tu corazón las palabras o frases que te llamen la atención. Enciende una vela, ora y descansa.

Ver ejemplos de descanso en la cuarta semana.





LUNES



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Querido Dios, tú que estás en todas las cosas, incluso en el desorden de mi mente, mi hogar y mi vida, ayúdame a desprenderme de lo que ya no necesito.

DESCANSO MENTAL

MARTES



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Santo Dios, que nos encuentra cuando estamos perdidos, acompáñame en mis recuerdos encontrados y en la angustia de lo que no aparece.

DESCANSO EMOCIONAL

MIÉRCOLES



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Querido Dios, ayúdame a no preocuparme por el mañana, porque el mañana se preocupará de sí mismo; ayúdame, en cambio, a estar presente en cada momento.

DESCANSO SENSORIAL

JUEVES



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Querido Señor, tú que das fuerza a los cansados y aumentas el poder de los débiles, por favor dame lo que necesito para ser una persona íntegra.

DESCANSO CREATIVO

ADVI ENTO S A - 1 RITUAL



VIERNES



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Gracias, Señor, Gracias, sólo quiero dar las gracias a ti mi Dios.

DESCANSO FISICO

SABADO



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Que tu paz esté conmigo mientras guardo estos recuerdos en mi corazón.

DESCANSO SOCIAL

DOMINGO



LUGAR _____

_____ MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Señor, ayúdame a aferrarme a lo que he recibido esta semana. Ayúdame a mantener el ánimo y a seguir adelante.

DESCANSO ESPIRITUAL

Éxodo 12:14 - Nueva Traducción Viviente

14 »Este será un día para recordar. Cada año, de generación en generación, deberán celebrarlo como un festival especial al Señor. Esta es una ley para siempre.

Eclesiastés 3:1 "Hay una temporada para todo, un tiempo para cada actividad bajo el cielo.



LUNES



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

Aunque esté ocupada, agradezco el tiempo que me dedico a mí misma. Aunque sólo sean cinco minutos por día. Amén.

DESCANSO MENTAL

MARTES



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

Amado Dios, hay algunas cosas que no quiero recordar. A medida que surgan, permíteme guardarlos para otro momento y dame el valor para buscar sanar.

DESCANSO EMOCIONAL

MIÉRCOLES



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

Consolador de las almas, ayúdame a mantener mi mente en perfecta paz, para poder apoyarme y confiar en ti. Amén.

DESCANSO SENSORIAL

JUEVES



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

/// Guía mis manos Señor, guía mis pies Señor. Guía mi corazón, rodéame con tu amor. ///

DESCANSO CREATIVO

ADVI ENTO S A - 2 MEMORIA

VIERNES



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

Santo, Santo es mi Dios, consolador, creador. Hay tanto que hacer y buscar; tantos espacios por ver. Haznos oír tu voz en cada lugar.

DESCANSO FISICO

SABADO



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

// Santo Dios, te alabo de de corazón y con mi voz. Tu amor infinito amor perdura. //

DESCANSO SOCIAL

DOMINGO



LUGAR



MINS.

RECUERDA Y ANOTA



OREMOS

¡Bondadoso Dios, gracias! .Celebremos todas las victorias, sean grandes o pequeñas.

DESCANSO ESPIRITUAL

Salmo 77:11-12: "Pero después me acuerdo de todo lo que has hecho, oh Señor; recuerdo tus obras maravillosas de tiempos pasados. 12 Siempre están en mis pensamientos; no puedo dejar de pensar en tus obras poderosas.

Deuteronomio 6:20-22: "Cuando tus hijos te pregunten en el futuro: "¿Qué significan estas piedras?", les dirás: "Son las piedras que el Señor, nuestro Dios, sacó del río Jordán, las mismas piedras que los sacerdotes llevaron al otro lado del Jordán cuando los israelitas lo cruzaron". Estas piedras serán un memorial para los israelitas para siempre».



LUNES



LUGAR

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Gracias por un nuevo día. Gracias por el trabajo y el descanso. Gracias por las personas y los detalles de mi vida.

DESCANSO MENTAL

MARTES



LUGAR

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS No siempre sé lo que necesito o cómo pedir ayuda, pero confío, Señor, en que tú estás ahí. Concédeme la sabiduría para ver tu amor en acción.

DESCANSO EMOCIONAL

MIÉRCOLES



LUGAR

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Dios, tú que me guardas en la palma de tu mano, gracias por ampliar mi mundo al concederme lo que necesito por encima de lo que quiero.

DESCANSO SENSORIAL

JUEVES



LUGAR

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS Maravilloso Dios, ayúdame a compartir estas historias, a poner en papel mis recuerdos y no tener miedo de compartir estas historias, incluso en mis partes menos favoritas.

DESCANSO CREATIVO

ADVI ENTO S A - 3 GRATITUD

FRIDAY



SPACE

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS La gratitud es como una semilla sembrada en mi corazón. Concédeme la paciencia y el cuidado de dejarla crecer y compartir sus frutos.

DESCANSO FISICO

SATURDAY



SPACE

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS A pesar de todo lo comico y travieso y extraño, gracias mi Dios. Gracias, gracias, gracias por todo y la ñapita tambien.

DESCANSO SOCIAL

SUNDAY



SPACE

MINS.

RECUERDA Y ANOTA

OREMOS La Navidad está a la vuelta. Brilla la luz de Dios en el mundo. Comamos algo rico, cantemos los canticos en nuestro corazón.

DESCANSO ESPIRITUAL

Colosenses 3:17: Siempre dediquen al Señor Jesús todo lo que digan y lo que hagan, dando gracias a Dios Padre a través de Jesús.

1 Tesalonicenses 5:18: Den gracias a Dios siempre, porque eso es lo que él quiere para ustedes en Jesucristo



ADVIENTO SA - 4



Repasa las notas que tomaste y los recuerdos que registraste durante este tiempo. Llama por teléfono o invita a tu hogar a alguien con quien te gustaría compartir esos recuerdos.

NOCHE BUENA OREMOS

Algunas de las mejores cosas suceden en la oscuridad.
Las estrellas guían,
la luna brilla,
la gente del segundo turno mantiene el mundo en marcha.

Cristo ha nacido.
Amén.

NAVIDAD OREMOS

Todo lo que hemos terminado fue suficiente. Hoy se trata de compartir la historia de amor de Dios con el mundo.

¡Demos gracias y compartamos también las historias que hemos recordado y anotado!

EJEMPLOS DE DISTINTAS FORMAS DE DESCANSO

1. Descanso físico

- Pasivo: Dormir, echar la siesta.
- Activo: Yoga suave, estiramientos, paseos por la naturaleza.

2. Descanso mental

- Atención: Meditación, respiración profunda, escribir en un diario.
- Desintoxicación digital: Desconectar de las pantallas, pasar tiempo en la naturaleza.

3. Descanso emocional

- Autocompasión: Practicar la amabilidad hacia uno mismo, evitar la autocrítica.
- Expresión emocional: Compartir los sentimientos con un amigo o terapeuta de confianza.

4. Descanso sensorial

- Tiempo de silencio: Pasar tiempo en un entorno tranquilo y de baja estimulación.
- Reducción sensorial: Limitar la exposición a luces brillantes, ruidos fuertes y olores fuertes.

5. Descanso creativo

- Aficiones: Pintar, escribir, tocar un instrumento musical.
- Juegos creativos: Participar en actividades que despierten la imaginación y la creatividad.

6. Descanso social

- Tiempo de calidad: Pasar tiempo intencionado con los seres queridos.
- Conexión social: Unirse a grupos o clubes sociales.

7. Descanso espiritual

- Oración o meditación: Conectar con un poder superior o con la paz interior.
- Prácticas de atención plena: Centrarse en el momento presente, practicar la gratitud.

FUENTES

- **Mindful Health Solutions:** <https://mindfulhealthsolutions.com/embrace-these-7-types-of-rest/>
- **Calm:** <https://www.calm.com/blog/7-types-of-rest>
- **TED Ideas:** <https://ideas.ted.com/the-7-types-of-rest-that-every-person-needs/>