

Ten una cita con Jesús

en Preparación a la Navidad

4 encuentros cotidianos
para vivir el Adviento

@mulierishoy

Ten una cita con Jesús en preparación a la Navidad

4 encuentros cotidianos para preparar el corazón en Adviento

Introducción: Un amor que se vive en lo cotidiano

Querida mujer:

A veces pensamos que para encontrarnos con Jesús necesitamos horas de silencio absoluto en un monasterio o una agenda vacía. Pero Dios eligió hacerse hombre y habitar en medio de lo ordinario: una casa sencilla en Nazaret, una mesa compartida, un camino polvoriento.

En esta guía de **Mulieris Hoy**, te proponemos vivir este Adviento invitando a Jesús a tu vida real. Cuatro semanas, cuatro citas distintas y cotidianas con Jesús —como tomar un café o salir a caminar— para que, en medio de tus responsabilidades, vayas preparando el pesebre de tu corazón para recibirlo en Navidad.

¿Cómo prepararte para tus citas?

- Elige un día de cada semana (puede ser el domingo o cualquier día que te funcione mejor) y apártalo en tu agenda con el nombre: **"Cita con Jesús"**.
- Lleva contigo esta guía (impresa o en tu celular/tablet) para ir completando los espacios interactivos.
- No busques la perfección; busca la presencia. Él ya está esperando por ti.

Semana 1: Un café (o té) con Jesús

> **Vela:** Primera vela morada (Vela del Profeta)
> **Enfoque de la cita:** Detener el ritmo, despertar y contarle cómo estás

1. El plan de la cita

Prepárate tu bebida favorita (un café recién hecho, un té aromático o un chocolate caliente). Siéntate en tu rincón favorito de casa o ve a una cafetería tranquila por 20 minutos. **Regla de oro:** deja el celular en modo avión. Imagina que Jesús se sienta frente a ti y te pregunta con una sonrisa: *"¿Cómo has estado realmente?"*.

2. Palabra para la mesa

> *"Estén prevenidos y velen, porque no saben cuándo llegará el momento"* **(Marcos 13, 33)**.

3. Espacio Interactivo: Notas de sobremesa

Si hoy le contaras a Jesús todo lo que traes en la cabeza sin filtros, ¿qué sería lo primero que le dirías?

Escribe aquí:

¿Qué prisa o preocupación necesitas dejar enfriar esta semana para estar más atenta a Él?

Escribe aquí:

4. Retos cotidianos de la semana

- [ ] **La primera taza del día:** Durante esta semana, ofrece tu primer sorbo de café o agua de la mañana diciendo: *"Señor, este día es tuyo, camina conmigo"*.
- [ ] **Enciende la primera vela:** Al prender la primera vela de tu corona de Adviento, pide por una intención especial de tu familia.
- [ ] **Ayuno de ruido:** Elige un trayecto en carro o transporte público para ir en silencio, conversando mentalmente con Él.

Semana 2: Salir a caminar con Jesús

> **Vela:** Segunda vela morada (Vela de Belén)
> **Enfoque de la cita:** Soltar cargas, ordenar el corazón y reconciliarse

1. El plan de la cita

Ponte ropa cómoda y sal a caminar 20 o 30 minutos por un parque, tu barrio o de camino a alguna diligencia. Mientras das cada paso, imagina que Jesús camina justo a tu lado, llevando tu mismo ritmo. Al caminar, el cuerpo se libera y el corazón se abre para dejar ir aquello que pesa.

2. Palabra para el camino

> *"Preparen el camino del Señor, allanen sus senderos"* **(Lucas 3, 4)**.

3. Espacio Interactivo: Lo que dejo en el camino

Mientras caminas con Él, ¿qué "piedra" en el zapato (resentimiento, culpa, cansancio o rencor) te das cuenta de que necesitas soltar?

Escribe aquí:

¿Hacia quién sientes que Jesús te invita a dar un paso de reconciliación o ternura antes de Navidad?

Escribe aquí:

4. Retos cotidianos de la semana

- [ ] **Caminata hacia la gracia:** Programa una ida a confesarte esta semana; míralo como el abrazo que limpia tu corazón para recibir a Jesús en Navidad.
- [ ] **Orden en el clóset, orden en el alma:** Mientras ordenas tu cuarto o tu armario, separa 3 prendas en buen estado para regalarlas a alguien que las necesite.
- [ ] **Un mensaje que tiende puentes:** Escribe un mensaje breve de cariño o perdón a esa persona que vino a tu mente durante la caminata.

Semana 3: Cocinar o compartir la mesa con Jesús

> **Vela:** Vela rosada (Domingo de Gaudete – Vela de los Pastores)
> **Enfoque de la cita:** Celebrar la vida, agradecer y servir con alegría

1. El plan de la cita

Esta semana es el domingo de la alegría. Invita a Jesús a la cocina mientras preparas una receta sencilla, horneas algo rico o simplemente mientras disfrutas tu comida favorita. Agradécele por los sentidos, por el alimento, por las personas que han estado contigo este año y por el regalo de ser mujer.

2. Palabra para disfrutar

> *"Estén siempre alegres en el Señor; se lo repito, estén alegres... El Señor está cerca"* **(Filipenses 4, 4-5)**.

3. Espacio Interactivo: Ingredientes de gratitud

Tres "ingredientes" (bendiciones, personas o aprendizajes) por los que hoy le das gracias a Jesús en este año:

1.

2.

3.

¿Cómo puedes llevar un toque de alegría y calidez a tu mesa o lugar de trabajo esta semana?

Escribe aquí:

4. Retos cotidianos de la semana

- [ ] **Un detalle sin motivo:** Prepara o lleva algo rico (un dulce, un café, una fruta) para compartir con alguien en casa o en la oficina sin esperar nada a cambio.
- [ ] **Playlist de Adviento:** Pon música instrumental o villancicos suaves mientras haces los quehaceres del hogar, convirtiendo la rutina en oración.
- [ ] **Nota de gratitud:** Escribe en una servilleta o tarjeta bonita un *"Gracias por estar en mi vida"* y déjasela a alguien de tu familia.

Semana 4: Una noche de películas o lectura tranquila con Jesús (y María)

> **Vela:** Cuarta vela morada (Vela de los Ángeles)
> **Enfoque de la cita:** Descansar, contemplar y decir "Sí" en el hogar

1. El plan de la cita

Ya casi es Nochebuena y el ritmo suele acelerarse. Esta cita es un refugio en casa: ponte tu pijama favorita, enciende las luces del árbol de Navidad o las cuatro velas de tu corona, y tómate un rato para descansar en silencio o leer un pasaje del nacimiento de Jesús (Lucas 1-2). Invita a la Virgen María a sentarse contigo para aprender de su paz.

2. Palabra para guardar en el corazón

> *"Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho"* **(Lucas 1, 38)**.

3. Espacio Interactivo: Mi "Sí" en lo ordinario

Mirando tu realidad tal como está hoy (con lo resuelto y lo pendiente), ¿en qué situación le dices hoy a Jesús: *"Confío en Ti, hágase"*?

Escribe aquí:

Mi regalo personal para el Niño Jesús esta Navidad (una actitud o propósito concreto):

Este 24 de diciembre quiero regalarte...

4. Retos cotidianos de la semana

- [ ] **Pausa frente al pesebre:** Antes de que empiecen los preparativos de la cena del 24, regálate 10 minutos sola frente al nacimiento para respirar y agradecer.
- [ ] **Oración antes de brindar:** Propón en tu casa hacer una breve oración y bendición de los alimentos antes de la cena de Nochebuena.
- [ ] **Mirada de María:** Cuando algo no salga según lo planeado en las fiestas, respira hondo y dile por dentro a María: *"Préstame tu calma"*.

Cierre: Oración para la mujer que espera el nacimiento de Jesús en su corazón

Señor Jesús, gracias por aceptar mi invitación durante estas cuatro semanas. Gracias por sentarte a tomar café conmigo, por caminar a mi lado, por alegrarte en mi mesa y por traer paz a mi hogar. Hoy que naces en Belén, te abro las puertas de mi vida cotidiana. Enséñame a descubrirte en lo sencillo de cada día y haz de mi corazón tu pesebre favorito. **Amén.**

@mulierishoy – Revista virtual para la mujer católica | Comparte fotos de tus citas usando **#MiCitaConJesus #MulierisHoy**