

# *Adviento* 2025

30 de noviembre – 24 de diciembre



**Adviento en Casa: la certeza de la Espera**



Izett Samá Hernández

# Introducción

Llega Adviento, nuevamente como un alivio, un susurro de esperanza, una nueva etapa que renueva y alegra el alma. Adviento nos enseña a esperar, no como un acto pasivo de balancearse en el portal mirando al horizonte, si no como un acto firme, expectante y obrante que haga arribar nuevos sentidos a la vida.

Cada comunidad se prepara para este tiempo, engalana espacios y embellece espíritus, encuentra fórmulas para alimentar sueños, reparar grietas, sanar existencias quebradas. Quienes quedan en casa, por enfermedades, responsabilidades y otros imprevistos, acompañan desde lejos estas celebraciones, a la vez que necesitan y merecen tener su propio camino de adviento.

Este material, pretende ser una propuesta para vivir el adviento en el hogar, y de esta manera sentirnos inundados por el espíritu de esta época del año litúrgico que siempre nos renueva y fortalece nuestra fe.



# I Semana de Adviento

**Texto: Mateo 24:44**

***"El hijo del Hombre, vendrá, cuando menos lo esperen"***

**Saber esperar, fortalece la fe, renueva la esperanza, deja huellas en quienes nos rodean**

## **Invitación:**

Como no sabemos ni el día, ni la hora, ni la forma en que el Señor llegará hasta nosotras y nosotros, la invitación esta semana es a prepararnos para recibir a todas las personas que lleguen como si fuera el Señor mismo

1. El domingo, convoque a toda la familia para engalanar la casa, como si esperaran visita. Pueden elaborar adornos simples, como flores de papel, pequeños adornos con hojas secas u otros materiales que tengamos disponibles, y coloquemoslos en las ventanas, puertas, el portal.
2. Puede colocar un cartel que diga "eres bienvenida, eres bienvenido a este hogar"
3. Prepare también, algunas pequeñas tarjetas con frases de acogida, versículos bíblicos, o citas con mensajes esperanzadores.
4. Si es posible, puede preparar cada día, algún te, una infusión, café,



# I Semana de Adviento

Durante toda la semana, dispóngase a recibir de forma especial a todas las personas que lleguen hasta su puerta. Sean conocidos o no. Que cada persona sienta que lo recibe como si fuera el Señor mismo. puede compartir alguna de las tarjetas, leer algún texto bíblico o hacer una oración.

Siempre intente despedir con un abrazo, una sonrisa, una confirmación de lo importante y especial que es cada ser humano, hacer que la esperanza renazca, se renueve o se fortalezca en cada una de las personas que llegue hasta su hogar.

**Al final de la semana, tenga un tiempo de reflexión con su familia, o amigos, o vecinos sobre la experiencia vivida durante la semana.**



# II Semana de Adviento

**Texto: Lucas 2:14**

***Hagamos de nuestro hogar, un jardín de paz***

## **Invitación**

Esta segunda semana de adviento, dedicada a la paz, nos da la oportunidad de emprender acciones concretas que ofrezcan paz a quienes nos rodean. En medio de guerras, conflictos, situaciones de violencia, debemos aunar esfuerzos para restablecer la paz en cada rincón de nuestro país, de nuestro planeta.

La invitación es, en cada día de esta semana, construir un jardín de paz que vaya creciendo con gestos, y acciones que estaremos realizando.

## **Domingo**

Puede preparar en este día todo lo que necesitará en la semana. Si tiene patio, un pedazo de tierra, alguna maseta, escoja semillas y ramos de plantas que puedan ser sembrados durante la semana. Si no tiene donde sembrar, puede preparar un pequeño espacio en su hogar, con telas o un dibujo en papel, cartulina, que semeje un jardín y hacer flores de papel u otro material.

La idea, es sembrar cada día, una planta por cada gesto.



# II Semana de Adviento

## Lunes

Este día lo dedicaremos a buscar la paz interior.

- Busque un lugar (espacio de recogimiento) dentro de su casa, donde se sienta en paz, coloque un recipiente con agua, una Biblia, unas hojas en blanco y lápiz, puede tener algo de música suave, también algún aroma que le guste (incienso, flores, algún aceite perfumado, etc)
- Dese la oportunidad de parar sus labores, en varios momentos del día, para ir a ese lugar preparado anteriormente.

**Primer momento:** piense en aquellas cosas que hoy le roban la paz, que le impide sentirse en plenitud espiritual

- Vaya escribiendo cada una de estas razones en las hojas en blanco, léalas varias veces, mientras hace el ejercicio de inspirar y exhalar varias veces
- Después de leerla varias veces, deje la hoja en ese lugar reposando...

**Segundo momento:** vuelva nuevamente a su lugar de recogimiento

- Siéntese cómodamente, vaya poco a poco rompiendo la hoja donde escribió anteriormente. Lo hace lentamente, parte por parte y mientras lo hace, vaya visualizando en su mente situaciones que sí le producen paz, que le hacen sentir bienestar, todo, una vez más acompañado de un ejercicio de inspiración y exhalación
- Cuando termine de romper cada pedazo de papel, estrújelo fuertemente en sus manos y sáquelo de su rincón de paz
- Después tenga una oración de gratitud a Dios



# II Semana de Adviento

**Tercer momento:** este momento, le invitamos a dedicarlo al autocuidado

- Ya en la tarde o la noche, vuelva a su espacio sagrado y siéntese cómodamente.
- Coloque frente a usted el recipiente con agua perfumada, moje sus manos y comience a pasar sus manos húmedas por su rostro, sus sienes, mientras ora pidiendo que Dios aparte los pensamientos que le atormenten, que le den preocupaciones, que le desalienten.
- Vuelva a mojar sus manos y páselas por el pecho, pidiendo a Dios que saque cada sentimiento negativo, destructivo, cada sentimiento que daña el espíritu.
- Una vez más moje sus manos y páselas por sus brazos, sus hombros, mientras pide a Dios, que le de sabiduría, fuerzas, para mantener la paz espiritual.
- Cuando termine puede ir al espacio de jardín preparado y plantar su primera semilla o planta



# II Semana de Adviento

## Martes

### ***Construir la paz familiar***

- La propuesta es que durante la semana podamos activar, armonizar la dinámica familiar, es pensado para todo tipo de familias, para las que están lejos, las que viven bajo el mismo techo, para familias que no necesariamente tengan vínculos sanguíneos, pero se sienten familias

Toda la semana vamos a buscar la interacción más cercana con los miembros de la familia

- Prepare cada día mensajes secretos y colóquelos en lugares donde cada miembro lo pueda encontrar

- Mensajes

- Encuentra un momento donde estemos la mayor parte de la familia y dinos cuál fue el día más feliz que recuerdas en nuestra familia.
- Durante la comida comparte una anécdota familiar que nos haga reír.
- ¿Cuáles son los recuerdos más bonitos que vienen a tu mente hoy?

### Otras sugerencias

- Deje mensajes también para acciones que puedan hacer en complicidad
  - o Hoy a las 5 vamos todos a abrazar a la más joven de la familia
  - o En la mañana, antes de salir a trabajar vamos hasta la cama del más anciano y vamos a acostarnos todos juntos en un gran abrazo



# II Semana de Adviento

o Para quienes están lejos, podemos enviarle también estos mensajes para que puedan participar

o Si tiene grupo de whatsapp familiar, es también un espacio donde puedan compartir estas propuestas

o Hay muchas más acciones de este tipo, que podemos crear durante esta semana.

- Durante cada día coloque fotos antiguas, de momentos importantes para que todo el mundo las vea.
- Al final de este día, invite a su familia a elevar una oración de gratitud a Dios y juntos siembren la segunda planta en su jardín de paz

## **Miércoles**

*Construir la paz entre vecinos*

- Dedique varios momentos del día a una familia cercana o vecino en específico.
  - En mañana tenga una oración especial por esos vecinos a quienes le va a dedicar el día
  - Durante el día busque espacio para visitarle, ayudarle en alguna labor del hogar, o simplemente invite a tener un tiempo para escucharle, conversar, sentirse atendido
  - Puede preparar un espacio para el autocuidado familiar y ayudarles a realizarlo
  - Al final del día, invite a su(s) vecino(s) a sembrar la planta de ese día y a compartir un café, un te o algo que puedan preparar en conjunto.



# II Semana de Adviento

## Jueves

### *Construyendo la paz con los amigos*

o Este día lo dedicaremos a restaurar, fortalecer, reafirmar relaciones con amigas y amigos cercanos y quienes están lejos

- Para amigos cercanos
  - Convoque a sus amigos para pasar un tiempo del día juntos
  - Prepare un pequeño centro litúrgico con símbolos importantes en su amistad, si es posible una vela, y un recipiente de agua perfumada
  - Invite a compartir los recuerdos del inicio de su amistad, complicidades, historias comunes
  - Mientras hablan que sostengan la vela como símbolo de la luz que siempre va a guiar el camino de amistad.
  - Al final de este momento, tome el agua perfumada y unja a cada uno de sus amigos como compromiso de hacer siempre renacer su amistad.
  - Luego invite a sus amigos a sembrar la planta escogida para el día de hoy en su jardín de paz.
  - Comparta fotos de ese momento en sus historias, si es posible.
- Para amigos que están lejos
  - Envíe un mensaje asegurando que durante todo el día sus pensamientos y oración estarán con el (ellos) ella(ellas)
  - Envíe durante el día recuerdos, anécdotas de su historia de amistad
  - Si es posible, fijen un momento para conversa por teléfono y comparta su compromiso de renovar siempre su amistad. Plante una de las semillas en su nombre.
  - Termine el día dando gracias a Dios por sus amigas y amigos.



# II Semana de Adviento

## **Viernes:**

### *Construyendo la paz mundial*

- Este día nuestras oraciones y acciones estarán encaminadas a la paz mundial, hay muchas situaciones en nuestro país y en el mundo que destruyen la paz, que dañan vidas, que roban sueños. Hoy vamos a tomar conciencia de ello y hacer un compromiso para actuar a favor de la paz.

o Busque noticias en internet (si es posible) en periódicos y coloque en la mañana una especie de tendedera con nombres de lugares, países, ciudades, poblados donde hoy están sufriendo, situaciones de violencia, guerras, pobreza etc.

o Intente conocer más de la historia de esos lugares. Y puede compartirlo con su familia, amigos, vecinos

o Durante el día vaya tomando un nombre de la tendedera y tengamos un momento de oración por esos pueblos, su gente, sus familias

o Cada vez que retiremos un nombre, colocamos en su lugar un corazón confeccionado anteriormente (puede ser de papel, tejido, tela, o cualquier material)

o Al final del día tendremos una tendedera de corazón es que podemos poner en un lugar visible de la casa, y a cada persona que llegue la comprometemos para que también una su oración por la paz en estos lugares.

o Una vez más, siempre su planta por la acción como pacificador en este día



# III Semana de Adviento

**Texto: Filipenses 4:4-8**

***Que no nos falte la alegría.***

La alegría debería ser paradigma. Es parte esencial de nuestra plenitud. Nada, ni nadie, tiene el derecho de arrebatarnos la alegría. De igual manera, debemos buscar siempre, reafirmar, reforzar, perseguir lo que nos hace estar alegre.

Adviento es un tiempo bueno para reforzar todo lo que nos hace ser felices. Les invitamos a vivir esta 3ra semana de adviento desatando la alegría en nuestras vidas y en la de quienes nos rodean.

## **Propuesta**

### **Actividad 1**

- El domingo, tenga un tiempo dedicado a usted y piense en todas aquellas cosas que le provocan alegrías.
- Haga un listado, con cada una de esas cosas y póngala en un lugar visible
- Cada día de la semana, intente realizar una de esas actividades, sueños, deseos y en la noche, haga un compromiso con usted mismo de hacer mas frecuentemente lo que llene de alegría
- Piense en canciones que puedan acompañarle durante esta semana. Canciones que levanten el ánimo, que despierten la alegría.

### **Actividad 2**

- A mediación de semana, después que haya disfrutado de momentos y espacios que le provocan alegría. Le invitamos a otra actividad.



# III Semana de Adviento

- Busque un lugar tranquilo, donde pueda estar consigo mismo
- Tenga a mano un espejo, una hoja en blanco y lápices de colores.
- Piense en usted mismo, en quien es, sus dones, lo que hace en la vida, piense en lo que ofrece, sus gustos, sus sueños.
- Mírese fijamente al espejo y empiece a compartir, con usted mismo, todas las cosas de sí mismo con las que se siente alegre, feliz, con las que se siente complacido o aquellas cosas que debe cambiar, incorporar, eliminar para sentirse feliz con usted mismo
- Después tome la hoja de papel e intente hacer una fotografía de usted mismo, ya sea con un dibujo, frases, un poema, escrito, etc, que muestre su alegría consigo mismo.
- Guarde ese autorretrato y póngalo en un lugar visible para los momentos de tristeza, de agobio o de incertidumbre.
- También lo puede compartir con personas cercanas, parejas, amigos, familias como una revelación.

## Actividad 3

- Piense en personas a su alrededor que necesiten recobrar su alegría
- Invíteles a realizar la propuesta de actividad 2
- Durante esta semana, trate de estar cerca de esas personas, cada día hágale un regalo espiritual (envíe canciones, poemas, algo construido con sus manos, etc) y ayúdele a encontrar espacios para hacer lo que le hace feliz
- Al final de la semana, haga un compromiso para siempre encontrar vías de cultivar la alegría.



# IV Semana de Adviento

## **Texto: Mateo 1:23**

Llegamos a la última semana de Adviento, hemos recorrido un camino que nos ha preparado para el encuentro con el Dios naciente.

Es una semana para ensanchar el alma, irradiar amor, destilar ternura que pueda inundar cada rincón. Es un tiempo para disponer el corazón y recibir la esperanza que nace desde un pesebre, la certeza del Dios con nosotros.

Desde el domingo prepare pequeñas tiras de tela, estambre, o hilos tejidos, con un tamaño suficiente para usarlo como un pulso en la muñeca.

Cada día de la semana elija dos o tres personas a las cuales va a “vacunar” con un gesto de amor concreto, y a la vez, estimular a esa persona a hacer lo mismo.

Piense en personas que están solas, que han pasado por un momento difícil, que se recuperan de una enfermedad u otra situación, dónde generalmente nos sentimos abrumados y tristes. Esta semana seremos mensajeras, mensajeros de la Buena Noticia. Brindaremos certezas, a través de gestos concretos.

## **Gesto 1**

Lea el texto bíblico sugerido para esta semana.

Tenga una oración profunda, abandónese en Dios y sienta como la presencia de Dios le inunda.

Cuando sienta su espíritu lleno y con la confianza en Dios fortalecida, coloque una de las cintas, preparadas anteriormente, en su brazo como un pulso. Esa será la señal visible de la certeza de Dios contigo.



# IV Semana de Adviento

## Gesto 2

Cada día llegue a las personas que ha pensado previamente y piense en una acción que le pueda sacar una sonrisa, restaurar su espíritu, sentirse acompañada, reconstruir certezas.

Invítala a escuchar música, a dar un paseo, a compartir algún alimento que le guste, a leer algún poema u otra actividad que pueda hacerle bien.

Al final coloque en su brazo también una de las cintas que preparó, tenga una oración acompañada de un abrazo.

Dele otra cinta e invítele a hacer lo mismo con otra persona, y así sucesivamente.

Esto lo haremos cada día, durante toda la semana.

## Gesto 3

Invite a cada una de las personas a las que llegó que compartan una frase sobre cómo sintieron a Dios en ellos durante esta semana.

Si no lo tiene, construya un pequeño pesebre en su casa.

El día 25 de diciembre coloque alrededor de su pesebre las frases que le hicieron llegar.

Si es posible invite a algunas de las personas con las cuales compartió durante la semana, a sentarse junto a su pesebre, como lo hicieron los magos y los pastores, y allí, junto al pesebre, hacer el compromiso de siempre ayudar a otras y otros, a través de gestos de amor, con la certeza en el corazón de que Dios siempre está en medio nuestro.



Fin



Producción de Red Create Cuba, Adviento 2025