

## RECURSOS PARA FAMILIAS Y FORMACIÓN DE FE

# DOMINGO *EJEMPLO*

---

Lea el Decreto de Dispensación del Obispo con respecto a la misa dominical en medio del COVID-19. <https://www.scd.org/news/march-17-2020-pastoral-message-and-decree-bishop-jaime-soto#decree>

Si decide que lo mejor para su familia es quedarse en casa el domingo, aquí hay algunas maneras en que aún puede honrar el Día del Señor. ¡Lo alentamos a usar su domingo para enfocarse realmente en la Familia y dedicar tiempo para Dios!

## DOMINGO POR LA MAÑANA

### Desayuno

- **Desayuno Familiar** Use los domingos como su día para un desayuno saludable y delicioso. ¡Haga que sus hijos le ayuden a hacer pancakes, huevos, tocino o lo que sea! Los alentamos a que coman juntos.
- **Oración Antes de los Alimentos** Bendice Señor estos alimentos que gracias a tu bondad vamos a tomar, concédenos que siempre tengamos algo para comer y para compartir, te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

## MANERAS DE HONRAR EL DÍA DEL SEÑOR DESDE CASA

### Misa en Vivo!

¡Varias iglesias transmiten en vivo su misa para que las personas puedan participar desde sus hogares! ¿Sabías que hay algo llamado el Acto de Comunión Espiritual?

- **Misa en Vivo** Durante la comunión, aunque no puedas recibir en persona, puede recibir una comunión espiritual al decir la siguiente oración (recomendamos orar esto juntos como familia):

- **Oración para una Comunión Espiritual**

Creo Señor mío que éstas realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte

dentro de mi alma; pero, no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si te hubiese recibido, me abrazo y me uno todo a Ti; Oh Señor, no permitas que me separe de Ti. Amén.

#### Misas en Vivo:

- **CatholicTV.org** <http://www.catholictv.org/schedule>
- **Live Stream with the Dominican Friars:**  
<https://livestream.com/accounts/2079966/events/9039896>
- **Misa en Español desde el Vaticano** Direct TV canal 456 at 5:00PM  
<https://www.directv.com/Channels/ESNE-PIO-456>  
<https://www.vaticannews.va/es/papa-francisco/misa-santa-marta.pagelist.html>
- **1240AM Radio Santisimo** (Descargue la App en su teléfono)  
<https://apps.apple.com/us/app/radio-sant%C3%ADsimo/id1133626761>
- **1240AM Radio Santisimo pagina web** <https://radiosantisimosacramento.com/>
- **El Sembrador** <https://elsembradorministries.com/esne-mobile/live/cobertura-tv-y-radio.html>
- **St. Patrick's Cathedral** Misa en vivo desde la Catedral de St. Patrick's en New York <https://saintpatrickscathedral.org/live>
- **San Fernando Cathedral** Misa en Vivo desde la Catedral de San Fernando en San Antonio, Texas.  
[https://catholicearth.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=125&Itemid=101](https://catholicearth.com/index.php?option=com_content&view=article&id=125&Itemid=101)

#### Leer y Reflexionar Desde su Hogar

Si no puedes seguir la misa en vivo, le recomendamos que lean las Sagradas lecturas del Domingo juntos en familia y reflexionen sobre ellas. Cuando terminen, pueden orar juntos para hacer un Acto de Comunión Espiritual:

- **Oración para una Comunión Espiritual**

Creo Señor mío que éstas realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte dentro de mi alma; pero, no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si te hubiese recibido, me abrazo y me uno todo a Ti; Oh Señor, no permitas que me separe de Ti. Amén.

#### Cómo encontrar las lecturas para el Domingo:

- Obtenga la aplicación **Laudate**> Haga clic en "Lecturas diarias"
- Visite **usccb.org**> Haga clic en la fecha en el calendario ubicado a la derecha debajo de "Lecturas diarias"
- Evangelio y Lecturas del día: <https://www.vaticannews.va/es/evangelio-de-hoy.html>
- **Oraciones en video**- Lectura diaria en español [www.oracionesenvideo.com](http://www.oracionesenvideo.com)

### Rezar el Rosario por los enfermos

El Obispo Soto invita a todos los fieles a ofrecer un rosario en domingo para todos los afectados por el virus.

**Santo Rosario**- dejar que los pequeños guíen el rosario y hagan las peticiones en cada misterio con el apoyo de los padres de familia.

### Pasar Tiempo con la Familia

El Obispo Soto dice: "Todos los fieles deben buscar con mayor intención consagrar el día con oración y atención para construir la familia". Los alentamos a hacerlo a través de la oración, actividades, juegos y otras convivio familiar.

## ANTES DE QUE SE VAYAN A DORMIR

### Orar en Familia

- **Oración de Agradecimiento** Reúnase como familia y haga una oración antes de dormir, agradeciendo a Dios por otro día. Vea si hay alguien por quien su(s) hijo(s) quieran orar.

### Oraciones para Antes de Dormir (ejemplos)

- **Gracias por todas las gracias** que nos ha dado tu amor;si muchas son nuestras deudas, infinito es tu perdón. Mañana te serviremos, en tu presencia, mejor. A la sombra de tus alas,Padre nuestro, abríganos. Quédate junto a nosotros y danos tu bendición. Antes de cerrar los ojos, los labios y el corazón, al final de la jornada,¡buenas noches! Padre Dios. Gloria al Padre omnipotente, gloria al Hijo Redentor, gloria al Espíritu Santo: tres personas, sólo un Dios. Amén
- **Oración al Ángel Guardián** Ángel de mi guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día. No me dejes solo, que me perdería. Amén.

- **Oración de Vela Vela**, Oh Señor, por aquellos que están despiertos, o vigilan o lloran esta noche y manda a tus Ángeles y Santos que protejan a los que duermen. Atiende a Tus enfermos, Oh Señor Jesucristo. Haz que Tus fatigados descansen, bendice a Tus moribundos, suaviza los sufrimientos de los que sufren, apiádate de Tus afligidos, defiende a los que gozan, y todo por Tu amor. Amén.