



# Semana Nacional del Matrimonio

¡EL MATRIMONIO VALE LA PENA! • CADA FEB 7-14

*Recibir, prometer, respetar*



Bienvenidos a la celebración de la Semana Nacional del Matrimonio 2021 de la Oficina para Vida Parroquial de la Diócesis de Scranton. El año pasado ha sido un año difícil para todos nosotros, y los matrimonios no se han librado del estrés adicional que la pandemia ha traído a nuestras vidas. Los matrimonios son una de las piedras angulares de nuestra iglesia, y necesitamos el testimonio de su vocación sacramental ahora más que nunca.

Los invitamos a tomarse la semana del 7 al 14 de febrero para reconectarse de manera intencional. ¡Los desafiamos a los dos a comprometerse a hacer algo amoroso el uno por el otro, y / o hacer algo agradable juntos, durante todos los días de la Semana Nacional del Matrimonio! Consulte el reverso para obtener algunas ideas y sugerencias. Para concluir la Semana Nacional del Matrimonio, el domingo 14 de febrero (Día de San Valentín), les ofreceremos un evento virtual de enriquecimiento matrimonial completamente en vivo con Chris y Linda Padgett y Joel y Nora de Loera. Visite <https://www.dioceseofscranton.org/parish-life/community/marriage/enrichment/national-world-marriage-week-february-7-14-2021/> para obtener más información sobre nuestros presentadores o para registrarse para el evento.



Chris & Linda Padgett

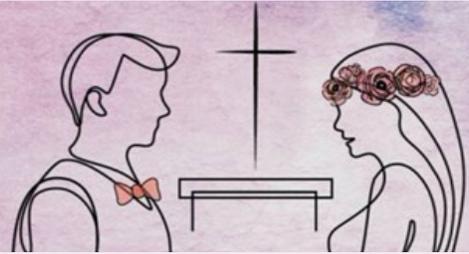


Joel & Nora de Loera



**Semana Nacional del Matrimonio**  
¡EL MATRIMONIO VALE LA PENA! • CADA FEB 7-14

*Recibir, prometer, respetar*



### MANERAS EN LAS QUE PUEDE SER AMABLE Y AMOROSO CON SU CÓNYUGE

- Tome tiempo para agradecerle a su cónyuge por algo que hizo durante el día (por ejemplo: "gracias por descargar el lavavajillas" o "Te agradezco que hayas traído el correo").
- Ofrezca a su esposo o esposa simples muestras de afecto a lo largo del día: un abrazo, un beso, un toque suave en la espalda o el hombro.
- Escriba una breve nota de amor para que su cónyuge la encuentre en su bolso o cerca de su espacio de trabajo en su hogar.
- Haga (compre / lleve a casa ya preparado) una de las comidas o bebidas favoritas de su cónyuge.
- Escriba una lista de 5 a 10 agradecimientos para su cónyuge; Hágale saber las formas en que él / ella ha agregado valor a su vida.
- Haga cosas agradables para su cónyuge: haga su café o té por la mañana, recoja su tintorería, lave su automóvil (¡puede ser el interior y el exterior!).
- Hazle un cumplido a tu cónyuge por su apariencia o modales.
- Pedir disculpas. Incluso si te estás disculpando por algo que sucedió hace mucho tiempo, si sientes que te equivocaste, pídele perdón.
- Haga a su cónyuge una lista de reproducción. Puede incluir canciones que tengan un valor sentimental para su relación y / o canciones que eran populares cuando comenzó a salir.

### MANERAS EN LAS QUE LOS DOS PUEDEN PASAR Y DISFRUTAR UN POCO DE TIEMPO JUNTOS

- Participe en una ronda (o dos o unas pocas) de un videojuego para dos jugadores, donde pueden jugar en equipo juntos o disfrutar de una competencia amistosa.
- Miren su álbum de bodas o vean juntos el video de su boda.
- Tómense unos minutos y bailen lentamente juntos si una canción favorita aparece en su radio / Pandora / Spotify, etc. O toque y baile a propósito la canción que eligió para su primer baile el día de su boda.
- Cada uno de ustedes, reúna algunas de sus fotos de pareja favoritas de sus años juntos. Planee un momento en el que vean las fotos juntos y hablen sobre por qué las imágenes son significativas y queridas.
- Arme un rompecabezas, tal vez elijan comprar uno juntos que simbolice un objetivo de vida que los dos comparten (por ejemplo, unas vacaciones en Hawái, ponerse en forma haciendo una caminata por el bosque).
- Cuéntense el uno al otro la historia de cómo se conocieron y se enamoraron, disfruten de la perspectiva única de cada cónyuge.
- ¿Noche de películas? Acurrúquese en el sofá con unas palomitas de maíz y mire una película que ambos hayan estado ansiosos por ver, o elija una película favorita (escoja un horario para hacer esto una vez que los niños se hayan acostado si los hijos todavía están en casa).
- Recuerde a los amigos y familiares que fueron parte del día de su boda (¿Con quién ha perdido el contacto? ¿Debería intentar conectarte con ellos de nuevo? ¿Quién necesita de sus oraciones? ¿Quién ha fallecido? Oren juntos por sus almas.
- Abríguense y salgan juntos a dar un paseo, una caminata o para construir un muñeco de nieve o tener una amistosa pelea de nieve.
- Sueñen juntos. Miren hacia adelante dos, cinco o veinte años en el futuro y hablen acerca de cuáles son sus "metas de pareja". Si le gusta la música, cree una lista de reproducción que combine. Si el arte o las fotos le parecen significativas, creen juntos un tablero de visión. Si escribir es lo suyo, cree una historia de su vida futura. Comprométase a revisar estos sueños cada año para que pueda: celebrar los que lograron juntos, cambiar los que ya no son significativos y agregar nuevos sueños y metas a su lista.

Para recursos adicionales, visite

<https://www.dioceseofscranton.org/parish-life/community/marriage/enrichment/national-world-marriage-week-february-7-14-2021/>