Notas

Notas

Algunos **sentimientos** son:

Alegría

Abierto
Acogido
Afortunado
Agradecido
Alegre
Aliviado
Amoroso
Animado
Apoyado
Apreciado
Calmado
Cariñoso
Complacido
Comprendido
Confiado
Confortado
Contento
Dichoso
Emocionado
Enamorado
Encantado
Entusiasmado
Esperanzado
Eufórico
Excitado
Feliz
Fortalecido
Gozoso
Ilusionado
Jubiloso
Optimista
Orgulloso
Pleno
Poderoso
Radiante
Realizado
Retado
Satisfecho
Seguro
Sereno
Tierno
Tranquilo
Valiente
Victorioso

Tristeza

Abatido
Aburrido
Acongojado
Adolorido
Afligido
Agobiado
Agotado
Aislado
Amargado
Angustiado
Apenado
Apesadumbrado
Avergonzado
Cansado
Deprimido
Derrotado
Desalentado
Desanimado
Desasosegado
Desilusionado
Desmotivado
Desolado
Destrozado
Disgustado
Distante
Dolido
Evasivo
Fracasado
Frustrado
Herido
Humillado
Incómodo
Incomprendido
Inmovilizado
Insultado
Intranquilo
Inútil
Insatisfecho
Limitado
Lloroso
Solitario
Triste
Vacío
Vencido

Enojo

Agresivo
Alterado
Alzado
Airado
Celoso
Contrariado
Desafiado
Disgustado
Displicente
Distante
Dominante
Enérgico
Enfadado
Enfurecido
Engañado
Enojado
Enloquecido
Exasperado
Fastidiado
Frustrado
Furioso
Fustigado
Humillado
Impaciente
Incómodo
Independiente
Indiferente
Indignado
Inquieto
Insolente
Insultante
Intolerante
Intransigente
Irritado
Malhumorado
Molesto
Odioso
Ofendido
Rabioso
Resentido
Sulfurado
Vengativo
Violento
Vulnerado

Miedo

Acobardado
Acomplejado
Acorralado
Agobiado
Alarmado
Alerta
Amenazado
Ansioso
Asombrado
Asustado
Atemorizado
Aterrado
Atormentado
Aturdido
Confundido
Desanimado
Desconcertado
Desconsolado
Desesperado
Desorientado
Espantado
Evasivo
Horrorizado
Impaciente
Incapaz
Indeciso
Inquieto
Inseguro
Intranquilo
Inseguro
Miedoso
Paralizado
Perdido
Perturbado
Predispuesto
Preocupado
Presionado
Receloso
Sobresaltado
Sorprendido
Temeroso
Tenso
Tímido
Turbado

enero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
En un acto de amor, Dios crea al hombre para que viva en comunidad, desde allí se ama y somos amados. En la comunidad nos respetamos, nos queremos y sobre todo a amamos a Dios quien es el centro de nuestras vidas. Jesús dijo: ***"Donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos"*** (Mt 18, 20). Para EMM una comunidad es un espacio vivo de Iglesia donde se viven los valores del diálogo, sigilo y el compartir fraterno. Está centrada en Cristo y se apoya en la oración, la formación y el compromiso apostólico.			
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23/30	24/31	25	26

Notas

Notas

Reglas para comunidad familiar en Reuniones Virtuales

Apartado Nacional de Familia Costa Rica

1. Ubicarse en un lugar con buena iluminación dónde pueda estar la familia junta sentados durante toda la reunión.
2. Vestir de forma apropiada respetando a las demás familias.
3. Conectarse con suficiente tiempo de anticipación, según la hora acordada.
4. Revisar el micrófono con anticipación para que nos escuchen con claridad.
5. Mantener la cámara encendida en actitud de escucha, respeto e interés, incluso durante nuestro compartir familiar.
6. Encender los micrófonos únicamente al hacer el uso de la palabra, no interrumpir cuando están en su compartir nuestros hermanos.
7. Silenciar los dispositivos electrónicos no requeridos durante la reunión y así evitaremos distraernos o interrumpir.

Jueves	Viernes	Sábado
30	31	1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

enero

febrero

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
30	31	1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	1	2

Reglas para comunidad familiar en Reuniones Presenciales

Apartado Nacional de Familia Costa Rica

1. **Secreto confiado:** lo que se diga en esta comunidad ahí se queda. No se comentarán y contará nada de lo compartido en comunidad con otros, esto nos permite abrirnos y ser honestos al compartir, estaremos seguros de que nadie más sabrá lo que hemos compartido y que todo queda en familia.

2. **Escucha con el corazón:** no hay necesidad de pedir disculpas por lo que vas a compartir, todos debemos escuchar atentamente y respetar los sentimientos de unos y otros, no hacer comentarios, ni risas, exclamación o aplausos, seamos conscientes del estado de ánimo de cada uno.

3. **No tratar de enseñar:** no somos perfectos y todos estamos luchando por mejorar nuestras relaciones familiares, acerquémonos unos a otros con nuestro diálogo y no tratemos de lucirnos o enseñar a otros cómo se hacen las cosas, enfocarnos siempre en la pregunta.

4. **Perseverancia y constancia:** Nos reuniremos una vez al mes, en el lugar y hora acordados, procuraremos hacer de esta fecha un compromiso al que no podamos faltar, procuremos llegar puntualmente y participar plenamente en las actividades, empeñándonos por construir nuestra relación familiar y de comunidad.

5. **Del compartir Social:** Aunque no es lo primordial ni el objetivo principal, luego de terminada la actividad propuesta para la reunión, las familias pueden organizarse para realizar una actividad de tipo social sencilla, ya habrán compartido la vida, ahora es tiempo de compartir la comida siempre en un ambiente familiar, no debe haber tragos ni deben hacerse chistes colorados, respetemos que algunos miembros son muy jóvenes y podrían estar escuchando, guardar siempre la compostura.

6. **No utilizar la comunidad para hacer negocios ni préstamos de dinero:** El fin de estar en comunidad es crecer en relación familiar, como el amor nos une, el dinero separa. Nada de préstamos

No olvidar que si llegamos tarde
y ya iniciamos una reunión debemos ser discretos
Y acomodarnos en silencio para no desenfocar

Compartir es dar, compartir es recibir

1. COMPARTIR es regalarnos a los demás, manifestando con sinceridad nuestro estado de ánimo, alegrías y tristezas, fracasos y triunfos, luchas y esperanzas. Es frecuente el temor a compartir, pero esforcémonos por hacerlo; al compartir confiamos en quienes nos aman y se interesan por nosotros, ya que todos deseamos crecer en espíritu y amor.

2. COMPARTIR en comunidad es similar a hacerlo en el diálogo con nuestro cónyuge; es el momento más apropiado de hablar y escuchar con el corazón. Al compartir no debemos aconsejar, ni comentar, ni juzgar, ni tratar de ayudar o enseñar, pues de esta manera rechazamos y cortamos el compartir de nuestros hermanos.

3. EL COMPARTIR es para que escuchemos atenta y respetuosamente. NUNCA POR NINGÚN MOTIVO INTERRUMPAMOS EL COMPARTIR DE NUESTROS HERMANOS. Es necesario reprimir ese impulso a hacer comentarios, discutir, polemizar o tratar de sanar.

4. EL COMPARTIR es un regalo para la comunidad que debemos recibir con profundo respeto y especialmente con mucho amor.

5. EL COMPARTIR de otros nos ayuda a reconocer nuestros propios sentimientos y actitudes. Concentrémonos en escuchar, evitemos preparar mentalmente nuestro compartir mientras otro está compartiendo, tal actitud nos aleja del compartir general y dejamos de ser honrados con nosotros mismos y nuestros hermanos.

6. AL COMPARTIR nos solidarizamos, nos abrimos y nos fortalecemos como comunidad.

“Una pena compartida es media pena
y una felicidad compartida es doble felicidad”...
COMO YO LOS HE AMADO

Jueves	Viernes	Sábado
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

En toda comunidad existe un objetivo principal que le da sentido. En nuestro movimiento EMM cada grupo o comunidad de apoyo que lo conforman es una experiencia real de la Iglesia, una comunión de personas que vivimos con la visión que nos une que es:
“amarnos los unos a los otros como Dios nos ama” (Juan 15, 12); viviendo el estilo de vida que se nos propuso en nuestro FDSO.

La vida de la comunidad en EMM crece y se consolida a través de la constancia y la asistencia a las reuniones; por medio de la firmeza en el seguimiento de Jesús quien se hace presente en la comunidad movida por la unidad y la caridad, su presencia es gozo profundo, que se renueva constantemente por la acción del Espíritu Santo.

febrero

marzo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
Las Comunidades de Apoyo de EMM, se inspiran en las Comunidades Cristianas, quienes tienen como bases fundamentales lo siguiente:		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

Reglas para comunidad en Reuniones Virtuales

1. Ubicarse en un lugar con buena iluminación en dónde pueden estar LOS DOS JUNTOS cómodamente sentados durante toda la reunión.
2. Vestir en forma apropiada, respetando los compañeros.
3. Conectarse 10 minutos antes de la hora acordada.
4. Ubicarse cerca del micrófono para que nos escuchen con claridad y como una forma de discreción con nuestro compartir y el de nuestros compañeros, que ES ÚNICAMENTE PARA LA COMUNIDAD.
5. MANTENER LA CÁMARA ENCENDIDA en actitud de escucha, respeto e interés, incluso durante nuestro 10/10.
6. Encender los micrófonos únicamente al hacer uso de la palabra, no interrumpir cuando están en su compartir nuestros hermanos.
7. SILENCIAR LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS no requeridos durante la reunión y así evitaremos distraernos o interrumpir.
8. SECRETO CONFIADO: Lo que se diga en esta reunión, AQUÍ SE QUEDA. Para abrirnos y ser sinceros en nuestro compartir debe haber CONFIANZA ENTRE TODOS.
9. NO DISCULPAR LO QUE SE COMPARTE, respetemos y aceptemos los sentimientos de los demás, considerando su estado de ánimo, sin hacer comentarios, risas, exclamaciones o aplausos.
10. NO INTELECTUALIZAR, dejemos que afloren los sentimientos, el fin es aprender a compartir como lo hacemos en el diálogo, confiados que al escucharnos nos acercamos más como esposos y comunidad, que su efecto será provechoso para todos.
11. NO DESVIARSE DEL TEMA. Enfocarse en la pregunta.
12. REUNIRSE CADA 8 O 15 DÍAS, según lo hayamos decidido todos juntos.
13. INICIAR A LA HORA ACORDADA: Con al menos 4 matrimonios; si se justifica, esperamos hasta 15 minutos más. Seamos puntuales, considerando nuestro tiempo, actividades del día siguiente y a quién cuida de nuestros hijos.
14. NUESTRAS REUNIONES SON DE SEGUIMIENTO, NO PARA SOCIALIZAR, ni contar chistes, hacer bromas o comentarios ajenos a nosotros. La viviremos mejor y nos dejará más provecho concentrándonos en el mensaje de amor de nuestros hermanos.
15. SI ALGO DEL GRUPO O DE ENCUENTRO NOS INQUIETA O DISGUSTA: Dirijámonos al matrimonio encargado o coordinador para que lo canalicen, así evitaremos las murmuraciones, los chismes y los resentimientos.

Amar es una decisión.

Reglas para comunidad en Reuniones Presenciales

1. **SECRETO CONFIADO:** Lo que se diga en esta reunión, AQUÍ SE QUEDA. Para abrirnos y ser sinceros en nuestro compartir debe haber CONFIANZA ENTRE TODOS.
2. **NO DISCULPAR LO QUE SE COMPARTE,** respetemos y aceptemos los sentimientos de los demás, considerando su estado de ánimo, sin hacer comentarios, risas, exclamaciones o aplausos.
3. **NO INTELECTUALIZAR,** dejemos que afloren los sentimientos, el fin es aprender a compartir como lo hacemos en el diálogo, confiados que al escucharnos nos acercamos más como esposos y comunidad, que su efecto será provechoso para todos.
4. **NO DESVIARSE DEL TEMA.** Enfocarse en la pregunta.
5. **REUNIRSE CADA 8 O 15 DÍAS,** según lo hayamos decidido todos juntos.
6. **INICIAR A LA HORA EXACTA ACORDADA:** Con al menos 4 matrimonios; si se justifica, esperamos hasta 15 minutos más. Seamos puntuales, considerando nuestro tiempo, actividades del día siguiente y a quién cuida de nuestros hijos.
7. **NUESTRAS REUNIONES SON DE SEGUIMIENTO, NO PARA SOCIALIZAR,** ni contar chistes, hacer bromas o comentarios ajenos a nosotros. La viviremos mejor y nos dejará más provecho concentrándonos en el mensaje de amor de nuestros hermanos.
8. **NO HAY TRAGOS NI CENA,** solo refrescos, café, pan, galletas, algún gallo o cualquier bocadillo sencillo; propiciemos la sencillez y austeridad en la reunión, NO DEBEMOS COMPETIR, nuestro compromiso es CONVIVIR EN FAMILIA, considerarnos unos a otros.
9. **SI ALGO DEL GRUPO O DE ENCUENTRO NOS INQUIETA O DISGUSTA:** Dirijámonos al matrimonio encargado o coordinador para que lo canalicen, así evitaremos las murmuraciones, los chismes y los resentimientos.
10. **HASTA DONDE SEA POSIBLE ROTAR LAS CASAS O LUGARES DE REUNIÓN:** ¡Presentemos sin temor nuestro hogar!

AMAR ES UNA DECISIÓN

Jueves	Viernes	Sábado
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31	- Ser un grupo fraternal de personas unidas en torno a Cristo, que se aceptan y respetan mutuamente, y comparten lo que son y lo que tienen. - Vivir el mandamiento del Amor. Lo que distingue al verdadero cristiano es el amor que entrega a los demás. - El conocimiento mutuo, las personas pueden amarse entre sí, amar a Cristo y compartir su vida viviendo en una verdadera comunión. Sólo en una comunidad es posible el conocimiento mutuo.	

marzo

abril

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Una comunidad es estable, unida y fraterna cuando nos responsabilizamos unos de otros. No podemos estar solos. En nuestras reuniones quincenales nos unimos a Dios y después compartimos con los demás: cónyuge y hermanos de comunidad. En la comunidad somos más que un grupo. En EMM las parejas y los sacerdotes al unirse a una comunidad de apoyo, encuentran el soporte necesario en su caminar con los demás, para perseverar en los conceptos fuertes que aprendieron en el FDS. También se animan unos a otros para evangelizar y compartir sus dones sacramentales de Matrimonio y Orden Sagrado.				1	2	3
3	4	5	6	8	9	10
10	11	12	13	15	16	17
17	18	19	20	22	23	24
24	25	26	27	29	30	31

diciembre

diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Nuestro compromiso de reunión es primero con Dios, luego con nuestro cónyuge y después con nuestra comunidad. El Espíritu de Jesús nos dará luz y fortaleza para conocer más, amar más y seguir a Jesucristo más de cerca. El Espíritu de Pentecostés nos animará a vivir en unidad, a formar y multiplicar nuestras comunidades en EMM. El Espíritu Paráclito nos consolará, orará en nuestro interior y se nos dará en dones y frutos en nuestro matrimonio y en nuestra comunidad.				31	1	2
4	5	6	7	7	8	9
11	12	13	14	14	15	16
18	19	20	21	21	22	23
25	26	27	28	28	29	30

abril

mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	3	4	5
8	9	10	11	10	11	12
15	16	17	18	17	18	19
22	23	24	25	24	25	26
29	30	31	1			

Nos distinguimos como Comunidad por el amor que nos tenemos entre nosotros: **“Vivan en armonía los unos con los otros; compartan penas y alegrías, practiquen el amor fraternal, sean compasivos y humildes”** (1 Pedro 3, 8)

La comunidad nos identifica como en el sacramento del matrimonio: la promesa amarnos y respetarnos siempre.

noviembre

noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
¿Qué nos distingue como Comunidad? En la comunidad lo importante es acompañarnos en nuestro camino para ayudarnos y apoyarnos; para que descubramos todos los planes de Dios. Sin importar el pasado y la formación de cada persona.		1	2	5	6	7
6	7	8	9	12	13	14
13	14	15	16	19	20	21
20	21	22	23	26	27	28
27	28	29	30			

Nuestra comunidad de apoyo nos va formando en los valores del Plan de Dios, nos hace crecer como matrimonio, como sacerdote, religiosos/as y parejas sacramentables, promueve la relación de unos con otros, nos prepara para insertarnos en la vida y misión de la Iglesia, comprometiéndonos a cambiar el mundo, contribuyendo a la transformación de nuestra sociedad en la medida de nuestras posibilidades en un mundo de amor, fortaleciendo e integrando a la familia en valores cristianos.

Así, Dios quiere santificar y salvar a los hombres, no por separado sino constituirlos en un pueblo que ama, conoce a Dios y le sirve santamente.

mayo

junio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
En nuestra comunidad, para hacer vida nuestro carisma de EMM que es ***"Fe a través de la relación"***, nos retamos a vivir valores como personas, como esposos y sacerdotes. No se puede vivir la fe en solitario. Necesitamos seguir creciendo con los demás, analizar nuestras actuaciones, valores y actitudes, compartir nuestra oración, inquietudes y experiencias de fe, comprometernos con otros en el servicio a los demás.			1	29	30	1
5	6	7	8	6	7	8
12	13	14	15	13	14	15
19	20	21	22	20	21	22
26	27	28	29	27	28	29

octubre

octubre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
La comunidad se convierte entonces en un acompañamiento de vida. Cada pareja y sacerdote encontrado, como miembro de EMM, debemos dar buena imagen de **nuestra Comunidad** al movimiento y a la Iglesia. En la comunidad el Señor nos invita a crecer como familia, a mostrar y compartir nuestros talentos. Con ambientes de confianza y misericordia para animarnos, motivarnos y para **Amarnos**. Debemos coordinar la fecha (cada quince días), la hora y el lugar. En el momento en que el grupo decida reunirse hay que asistir para que haya estabilidad. Percibiremos entonces la guía de Dios, tomaremos la iniciativa y para ayudar a los otros a encontrar la plenitud con Jesús.				2	3	4
2	3	4	5	9	10	11
9	10	11	12	16	17	18
16	17	18	19	23	24	25
23/30	24/31	25	26	30	Estamos llamados a crecer en nuestras comunidades, por medio de la vivencia de valores como el diálogo, el respeto, la humildad, la confrontación amorosa, la unidad, la decisión de amar y la tolerancia, que nos permiten fortalecer nuestro carisma.	

junio

julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
En la Comunidad debemos vivir como verdaderos hermanos. Aceptamos la corrección fraterna, pues somos frágiles y limitados, pero en este aspecto ponemos en relieve la importancia del ejercicio y el testimonio de la caridad, elemento central de la fe y la misión de la Iglesia y es algo que nos concierne a todos, a cada uno en particular y a toda la comunidad. Quizás surjan problemas, pero con la ayuda de todos se puede salir adelante. En la comunidad de Jesús también habían problemas. En la comunidad nuestros hermanos nos escuchan, nos comprenden y nos toleran. Nos necesitamos mutuamente y nos dejamos ayudar por los demás.				1	2	3
3	4	5	6	8	9	10
10	11	12	13	15	16	17
17	18	19	20	22	23	24
24/31	25	26	27	29	30	1

setiembre

setiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Una comunidad es solidaria cuando sus miembros se complementan, se necesitan mutuamente. Si algún miembro no asiste, está privando a la comunidad de los dones y carismas que Dios le dio y se priva también de los dones y carismas de sus hermanos de comunidad que están dispuestos a donarse. Cuando nos reunimos, nos estamos aportando unos a otros por el bien de todos. La comunidad es fraterna pues nos une como hermanos. Hay una intercomunicación a nivel profundo, a través de sentimientos				30	1	2
4	5	6	7	7	8	9
11	12	13	14	14	15	16
18	19	20	21	21	22	23
25	26	27	28	28	29	30

julio

agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Nuestras iniciativas y acuerdos de comunidad solo se logran con la unión que el Espíritu Santo realiza en los corazones transformados por la gracia. Sólo así es que se alcanza la unidad en la comunidad. Mantendremos una comunidad estable y activa si estrechamos nuestros lazos de relación, amistad y amor con los matrimonios que hemos peregrinado juntos.

En nuestra Comunidad tenemos una oportunidad privilegiada de vivir la fe en Jesucristo a nivel individual, matrimonial y familiar.

agosto