

“Carta de Amor-Nuestro 10/10”
Guion para vivir charla de comunidad
Segunda quincena de octubre de 2025.

I. Oración inicial.

Señor, te damos gracias por el don de la comunicación, por permitirnos descubrir en el Fin de Semana nuestro 10/10, nuestro diálogo diario. Ayúdanos a utilizar esta herramienta que nos enseñaron para construir puentes de entendimiento y amor en nuestra relación matrimonial, para fortalecernos como esposos.

Que nuestras palabras sean siempre un reflejo de tu verdad y de nuestra sincera intención de acercarnos a Ti y a nuestro cónyuge. Concédenos la gracia de escuchar con el corazón, de dialogar con respeto y de buscar siempre la reconciliación. Que nuestro diálogo sea un camino hacia la unidad y la paz, en el nombre de Jesús. Amén.

Padre Nuestro, Ave María, Gloria

II. Lectura de Reglas y ¿Qué es Compartir?

Las reglas y qué es compartir debemos leerlas e interiorizarlas en cada Encuentro. Respaldan el respeto que debe existir entre los integrantes de una comunidad de EMM, buscan promover el buen trato y la vida en armonía entre los encontrados para asegurar la permanencia y crecimiento como comunidad.

III. Saludo y Bienvenida.

Saludar con cariño y empatía a los compañeros de comunidad y expresarles los sentimientos que experimentan en ese momento, al saber que este nuevo encuentro significa unidad, alegría y agradecerles por el esfuerzo que han realizado para estar compartiendo juntos.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación



IV. Canción.

TOMA MI MANO - Coro Cantaré.

https://www.youtube.com/watch?v=odpeeGGurP0&list=RDodpeeGGurP0&start_radio=1

V. Objetivo.

Promover una mejor comunicación y comprensión mutua, para construir una relación más sólida y significativa fortaleciendo nuestro vínculo matrimonial por medio de nuestro 10-10, comunicándonos con base en sentimientos.

VI. Presentación del Tema.

Nuestro 10-10 diario, como carta de amor dentro de nuestro querido movimiento es mucho más que una herramienta: es una expresión viva de nuestro compromiso, es ternura y espiritualidad que sostienen nuestro vínculo matrimonial, el cual debemos reforzar utilizando preguntas o temas específicos para fomentar la comunicación profunda y la conexión emocional.

¿Qué significa una carta de amor?

Una carta de amor no es solo un conjunto de palabras escritas; es un acto de entrega, una ofrenda emocional que revela lo más íntimo de nuestro corazón. En el contexto del matrimonio sacramental, se convierte en un canal de gracia, donde el amor humano se entrelaza con el amor divino.

Escribir una carta de amor a quien se ama es demostrar cuánto me importa y cuánto lo amo:

- **Es un gesto voluntario de ternura:** Tomarme el tiempo para escribir significa decir que “tú eres una prioridad”, es una forma concreta de demostrar que me importas, no solo en lo cotidiano, sino en lo profundo de mi corazón y de mi mente.
- **Reafirma nuestro compromiso:** En cada palabra se renueva el “sí” que dimos en el altar. Es una manera de decir “te elijo hoy, otra vez”.
- **Hace visible lo invisible:** En ocasiones el amor se da por sentado, más nuestra carta de amor nos saca del silencio y lo convierte en testimonio.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)

Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.

Carisma: Fe a través de la relación



Escribir con sinceridad, frescura y espontaneidad:

- **Sinceridad que sana:** Cuando escribo desde mi corazón, sin máscaras, permite que la verdad de nuestro amor fluya, no se trata de perfección, sino de autenticidad.
- **Frescura que nos renueva:** Cada carta puede ser distinta, como una flor nueva en el jardín del amor. No importa cómo se escriba, lo que importa es que sea viva, donde pueda expresar mis sentimientos y pensamientos.
- **Espontaneidad que conecta:** Dejar que las palabras broten sin censura permite que el alma se exprese con libertad, es hablar sin miedo, pero con papel como testigo.

Escribir experimentando libertad de expresarse y comunicar los sentimientos:

- **Escribir con libertad, como un acto de amor:** En el matrimonio, la libertad no es hacer lo que quiero, sino poder ser quien soy con el otro. La carta es ese espacio seguro donde el alma se desnuda sin temor.
- **Comunicar para construir:** Expresar sentimientos no es solo desahogarse, es edificar puentes en nuestra relación, cada emoción compartida fortalece nuestra intimidad.
- **Sanar a través de la palabra:** En ocasiones lo que no se dice se convierte en distancia. La carta rompe el silencio, abre camino a la reconciliación, al entendimiento y a la ternura.

Una carta de amor escrita desde el corazón es como un sacramento en miniatura: nos revela como la persona que soy, es comunicación que nos transforma. Al realizar nuestro 10-10 diario, no solo escribimos para nuestro cónyuge, se escribe para Dios que habita en medio de nosotros, en medio de nuestro amor conyugal. Es una forma de orar con el alma abierta, es amar con palabras que abrazan.

VII. Lectura Bíblica. Carta a los Efesios, capítulo 4, versículo 29

«No salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino sólo la que sea buena para edificación, según la necesidad del momento, para que imparta gracia a los que escuchan.»

Palabra de Dios

R/Te alabamos Señor

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)

Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.

Carisma: Fe a través de la relación



Comentario a la Lectura Bíblica:

Esta palabra de San Pablo nos invita a mirar el poder que tiene nuestro diálogo dentro del matrimonio. No se trata de evitar lo negativo, sino de elegir conscientemente lo que edifica, lo que sana, lo que da vida. En cada diálogo con nuestra pareja, tenemos la oportunidad de ser instrumentos de gracia: de hablar con ternura, con verdad, con compasión.

San Pablo nos recuerda que el momento importa: hay palabras que deben esperar y otras que deben ser pronunciadas justo cuando el corazón lo necesita. Nuestro 10-10 no es solo comunicación, es comunión y nuestras palabras pueden ser puentes o muros. Que cada palabra que digamos sea reflejo del amor de Dios, que construye, que levanta, que transforma.

VIII. Desarrollo. Los esposos comparten de forma alterna.

Esposo:

¿Qué descubres sobre ti mismo y sobre tu relación al escribir la carta de amor con palabras sinceras y cariñosas que expresan tus sentimientos? CMSCMR.

Esposa:

Comparte una experiencia en la que comenzaron a dialogar como pareja: ¿cómo les ayudó ese momento a descubrir sentimientos ocultos y de qué manera crees que esa apertura fortaleció la intimidad y el vínculo entre ustedes? Compartir sentimientos.

Esposo:

¿Qué significó para ti experimentar una cercanía profunda con tu pareja al realizar el dialogo 10-10? ¿Cómo crees que esa confianza mutua puede seguir fortaleciendo su relación? CSMS.

Esposa:

¿Qué sentimientos experimentaste al escribir y leer la carta de amor con tu pareja? ¿De qué manera crees que ese gesto ha profundizado su relación? ¿Qué valor encuentras en expresar por escrito lo que a veces cuesta decir en voz alta?

IX. Dinámica del 10/10.

Mentalidad: El objetivo es ayudarnos como pareja a expresar sentimientos con sinceridad, libertad y ternura, fortaleciendo nuestra comunicación afectiva, la dinámica de nuestra carta de amor se realizará de forma tal, que el matrimonio que comparte la

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)

Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.

Carisma: Fe a través de la relación



charla tome el tiempo en cada uno de los pasos que se describen y escriba también su carta de amor.

X. Pregunta para el dialogo 10/10.

¿Estoy dispuesto a abrir mi corazón en nuestra carta de amor diaria, al saber que nuestros sentimientos y nuestra comunicación sincera harán fortalecer nuestra relación de esposos? CMS

Paso a paso para escribir la carta:

Siéntense juntos, en silencio. Mírenlo como si fuera la primera vez. Respiren profundo.

1. Preparación (1 min):

Escribe una pequeña oración pidiendo la luz del Espíritu.

2. Dirígete con amor (1 min):

Comienza escribiendo el nombre o la forma cariñosa con la que te diriges a tu pareja. Hazlo con ternura.

3. Expresa cuánto te importa (2 min):

Escribe una cualidad que demuestre cuánto lo/la amas y lo importante que es para ti.

4. Sé sincero y espontáneo (5 min):

Comparte cómo te sientes. Usa palabras frescas, sin filtros. No busques perfección, busca verdad. Siéntete en libertad de expresar pensamientos.

Di algo que normalmente no expresas. Puede ser una alegría, una tristeza, un deseo o una gratitud, expresa tus sentimientos.

6. Usa palabras cariñosas (1 min):

Termina con una frase amorosa: un “te amo”, “gracias por existir”, “me haces feliz”.

7. Intercambiar las cartas de amor: (10 min)

Con un gesto de amor se entregan sus cartas. Leanla dos veces (con la mente y el corazón). Éste es el tiempo de hablar acerca de los sentimientos que ustedes han escrito en su carta de amor. Mírense a los ojos para darse mutuamente su total atención. Escojan el sentimiento más fuerte de uno de los dos. Hablen sobre ese sentimiento ayudándose con preguntas, comparaciones, colores, situaciones vividas en común, etc. Sean cariñosos el uno con el otro y busquen comprender, alcanzar el sentimiento que han escogido para el diálogo.

XI. Compartir Abierto.

¿Qué descubrieron y experimentaron al escribir esta carta de amor desde tu corazón, libremente, sin juicios y si tuvieron apertura al vivir esta charla del 10-10? Compartir sus sentimientos.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)

Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.

Carisma: Fe a través de la relación



XII. Avisos.

- Recordemos vivir la oración de unos por otros como un valor, ya que desconocemos las luchas que puede estar afrontando cada uno y es la oración un medio eficaz de remedio y consuelo.
- Hagamos realidad el mandato de vivir en comunidad, invitemos matrimonios a vivir su Fin de Semana. Hagámoslo de forma espontánea y alegre, por ejemplo a la salida de la Santa Misa al ver algún matrimonio candidato.
- Tengamos presente que podemos encontrar información útil en nuestras redes sociales.

XIII. Oración Final.

“Señor, enséñanos a amar”

Señor Jesús,

Tú que bendijiste las bodas de Caná,
acompaña nuestro amor con tu presencia.

Enséñanos a amar con paciencia, ternura y verdad.

Que nuestras palabras construyan,
que nuestros silencios abracen,

y que nuestras promesas reflejen tu fidelidad.

Haz de nuestro vínculo un reflejo de tu amor sacramental,
y que cada día sepamos elegirnos con libertad y gratitud.

María, Madre del Amor,
camina con nosotros y enséñanos a cuidar el corazón del otro.

Amén.

Además, incluir la siguiente:

Oración por las vocaciones.

Oh, Jesús, Pastor eterno de las almas, danos muchos y santos sacerdotes, religiosas, religiosos y familias cristianas comprometidas.

Amén

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.