

AT HOME WITH YOUR FAITH EN CASA CON TU FE

Consejos para la productividad orante *Edición para padres que se quedan en casa*

- Programe la alarma a la misma hora todos los días y comience el día con una oración personal tranquila.
Si es posible, configúrelo durante 15-20 minutos antes de que sus hijos se despierten. La Liturgia de las Horas o el Evangelio diario son excelentes opciones.



- Dependiendo de sus dones, su situación actual (posiblemente también equilibrando el trabajo), y su cultura familiar, decidan cómo abordar el día mejor - con un horario apretado, una lista limitada de cosas que debe hacer o juego libre.
- Ore una ofrenda matutina con sus hijos. Están todos juntos en esto.
- ¿Durante su oración matutina y durante sus tareas matutinas, reflexiona sobre qué aspecto de este cambio en su rutina diaria es el más difícil para usted? Ofrezca esa molestia, frustración o sufrimiento por una intención o persona especial. Sea lo más específico posible.



- Transmita una misa diaria al menos una vez por semana. Use este tiempo como una forma de enseñar intencionalmente a sus hijos sobre la Misa (ya que nadie puede escucharlo susurrar).
- Haga una actividad de fe (léales, chatee con ellos, encuentre una idea en www.archbalt.org/at-home) con sus hijos.
- Ore el Ángelus al mediodía o la Coronilla de la Divina Misericordia a las 3:00 p.m.
- Los primeros 10 minutos de tiempo de siesta / tarde en silencio son buenos momentos de oración.



- Si es posible, tómese un tiempo lejos de sus hijos al finalizar el día. *n at the conclusion of the day.*
- Después de la cena, ore junto a quien esté en su casa. Haga esta oración el Rosario al menos una vez a la semana. Está BIEN que el Rosario con niños pequeños se vea un poco loco. Su alegría y energía son regalos, y la paciencia es una virtud.
- Termine cada día con un examen de conciencia.