



## Cómo prepararse para el Retiro en Casa ¡La Canción de la Victoria!



*Te invitamos a este Retiro especial en casa para entrar en un tiempo de oración más profunda, silencio y soledad, para “beber gratuitamente del Amor de Dios” (cf. Sg 5,1) y para experimentar la alegría del ¡Canto de la Victoria del Cordero a través del Inmaculado Corazón de María!*

**1) Establecer tiempo aparte:**

Marca las fechas del viernes 1ro. de Julio (empieza por la mañana) - Al Domingo 3 de Julio (finalize por la noche) en su calendario para reservar el mayor tiempo posible para su Retiro personal. Si es posible, tómese el tiempo libre del trabajo y organice el cuidado de los niños, si es necesario. Trate de hacer los trabajos necesarios en la casa o en el jardín con anticipación. Dígale a sus amigos y familia que apartará estos días para un Retiro en casa y que no estará disponible para llamadas telefónicas regulares o mensajes de texto; ¡tal vez, usted también pueda invitarlos a que participen!

**2) Tecnología:**

Limite el uso de su teléfono y tecnología durante el Retiro solo los materiales del Retiro publicado en nuestro sitio web, [www.bellwetheromaha.org](http://www.bellwetheromaha.org). Antes de comenzar el Retiro el 1 de julio, cierre su correo electrónico y cualquier programa de notificación automática y actualizaciones de noticias en su teléfono o computadora para eliminar las ventanas emergentes. Además, apague cualquier innecesaria tecnología en su hogar durante el Retiro (Por ejemplo, TV, Radio, Videojuegos y Aplicaciones) para entrar más profundamente en su corazón en silencio y en la escucha en oración.

**3) Prepara un lugar para orar:**

Te animamos a crear o buscar un lugar especial y tranquilo en tu casa con una cómoda silla de oración que puede ser tu propio lugar de oración durante el Retiro. Tú puedes colocar un crucifijo, una imagen sagrada de Jesús y Nuestra Señora, o cualquier otra imagen sagrada que te ayudará a experimentar un lugar apartado solo para ti y el Señor.

**4) Planifica las comidas:**

Trate de comprar alimentos con anticipación en la tienda y prepare sus comidas con anticipación. tanto como sea posible para tener más tiempo para orar y descansar durante el Retiro.

**5) Plan de descanso para el Retiro:**

El retiro es un tiempo para ser renovado física y espiritualmente por el Señor y para hacer una pausa del ajetreo de nuestra vida cotidiana. Considere a qué hora puede acostarse y despertarse para descansar lo suficiente. Date permiso para descansar y despertar según sea necesario. ¡Cuando estés descansado, puedes orar y escuchar al Señor con más claridad!

6) **Artículos de retiro:**

**Deberá tener un diario nuevo, bolígrafos, resaltador, Biblia y buena calidad. audífonos (si lo prefiere) para escuchar el material del Retiro publicado en nuestro sitio web. Pruebe su computadora, tableta o dispositivo móvil que usará para el Retiro antes de tiempo.**