



ARZOBISPADO DE MADRID
DELEGACIÓN DE PASTORAL FAMILIAR

RECURSOS PARA LA VIDA MATRIMONIAL

1. Intégrese en una comunidad parroquial

Para que los nuevos esposos puedan crecer en su vocación y llevar a cabo su misión como iglesia doméstica, es muy importante que no caminen solos. El don de la gracia que han recibido en el sacramento irá creciendo en la medida en que se integren en la vida de la comunidad. Para ello es fundamental que **viven su fe en una parroquia**. También puede ser de una gran ayuda la participación en alguno de los **movimientos y asociaciones familiares** que hay en la Iglesia y que están descritos en este web [en el apartado.....](#)

2. Vivir una específica espiritualidad matrimonial y familiar

La vida de oración y sacramental es necesaria para recorrer el camino de santidad al que están llamados los miembros de la familia. Vida espiritual tanto a nivel personal como familiar. Para esto, la integración en la parroquia es fundamental.

Como propone el Papa Francisco:

“Es preciso resaltar la importancia de la espiritualidad familiar, de la oración y de la participación en la Eucaristía dominical, y alentar a los cónyuges a reunirse regularmente para que crezca la vida espiritual y la solidaridad en las exigencias concretas de la vida. Liturgias, prácticas de devoción y Eucaristías celebradas para las familias, sobre todo en el aniversario del matrimonio, se citaron como ocasiones vitales para favorecer la evangelización mediante la familia»¹.

“Es bueno animar a la confesión frecuente, la dirección espiritual, la asistencia a retiros. Pero no hay que dejar de invitar a crear espacios semanales de oración familiar, porque «la familia que reza unida permanece unida» (...). Al mismo tiempo, conviene alentar a cada uno de los cónyuges a tener momentos de oración en soledad ante Dios”².

En esta web, [en el apartado.....](#) se pueden encontrar algunos recursos para la oración en familia.

¹ FRANCISCO, Ex. Apost. *Amoris laetitia*, 223.

² *Ibíd*, 227.

3. Grupos de matrimonios

Un recurso de una gran importancia son los grupos de matrimonios. En ellos, junto con la oración en común, se comparten las experiencias y dificultades y se aporta el testimonio de la acción de Dios en la vida de la familia. Son un medio extraordinariamente eficaz para que la fe crezca en el matrimonio.

Dada la complejidad de los horarios laborales y el escaso tiempo que tienen los esposos, estos grupos se organizan en las casas o en las comunidades parroquiales con unos horarios adecuados al ritmo familiar.

Si en la parroquia habitual no hay grupos de matrimonios, lo mejor es ponerse en contacto con el **Coordinador de familia de la Vicaría episcopal correspondiente** (los contactos estén en este web en [el apartado.....](#)) o informarse en alguno de los movimientos familiares descritos en esta web.

4. ITVs familiares, charlas, etc.

Un recurso de una gran utilidad, son las reuniones periódicas que algunas parroquias ofrecen sobre diversos temas que son de una gran utilidad para los esposos.

Para conocer donde se ofrecen estas ITVs se requiere ponerse en contacto con el **Coordinador de familia de la Vicaría episcopal correspondiente** (los contactos estén en este web en [el apartado.....](#)).

Muchas parroquias, movimientos y asociaciones familiares ofrecen charlas esporádicas, semanas dedicadas a diversos temas familiares. Estos eventos se van presentando en esta web, [en el apartado](#). ... para estar periódicamente informado acerca de estos eventos, es recomendable estar unido a nuestras redes sociales.

5. Escuelas de padres

“En las parroquias, asociaciones y colegios, es muy fructífera la organización de Escuelas de padres (...). Tienen como fin formar a los padres en las implicaciones pedagógicas y los problemas psicológicos, morales y humanos que surgen en la educación de los hijos en los distintos ambientes”³.

Para saber dónde hay una escuela de padres cercana al domicilio familiar, se requiere ponerse en contacto con el **Coordinador de familia de la Vicaría episcopal correspondiente** (los contactos estén en este web en [el apartado.....](#)).

6. Convivencias, vacaciones familiares

Algunas parroquias, movimientos y asociaciones familiares convivenencias cortas durante el año y alguna más prolongada en verano. La información de estos eventos se presenta en esta web, [en el apartado](#). Para esta periódicamente informado es recomendable estar unido a nuestras redes sociales.

³ DIRECTORIO DE PASTORAL FAMILIAR, 83.

7. Centros de Orientación Familiar: Cofs diocesanos

Un aspecto que es fundamental en la vida matrimonial es saber vivir de modo adecuado los problemas, las dificultades e incluso las crisis. Para esto, es esencial que los **esposos no vivan los problemas de modo intimista negando o escondiendo los problemas**, sino que conozcan el acompañamiento cercano y eficaz que la Iglesia les ofrece a través de los Cofs, los centros diocesanos de orientación familiar⁴.

Los momentos de fragilidad se pueden convertir en *oportunidades para madurar el amor*, para volver a elegir al cónyuge y que se transfigure el amor. “Cada crisis esconde una buena noticia que hay que saber escuchar”⁵.

“Se denomina Centros de Orientación Familiar (COF) a un servicio especializado de atención integral a los problemas familiares en todas sus dimensiones. Para poder denominarse católico debe inspirarse y ejercer su actividad desde la antropología cristiana y la fidelidad al Magisterio y ser reconocido así por el Obispo de la diócesis. Es un instrumento de suma importancia para la ayuda efectiva a las familias en sus problemas y por ello se recomienda muy especialmente su existencia”⁶.

En esta web, [en el apartado....](#) se puede encontrar el listado de los Centros de Orientación Familiar de la Diócesis.

Cuando las crisis han deteriorado la convivencia matrimonial, un gran recurso puede ser participar en un fin de semana organizado por la asociación **Retrouvaille**, <http://www.retrouvaille.es/>. Este programa facilita que los esposos retomen el camino de la reconciliación se abran a una sanación integral.

8. App Construye tu familia

En esta sencilla App que ha diseñado la Delegación de pastoral familiar de la Archidiócesis de Madrid, se pueden encontrar explicaciones sobre las fases del amor y del matrimonio, la comunicación, las dificultades habituales, metas y retos, recursos y ayudas así como la posibilidad de ponerse en contacto con alguno de los orientadores familiares de la Diócesis.

9. Formación y vídeos

En esta web se pueden encontrar recursos formativos (diversos tipos de master de pastoral familiar que ofrecen las instituciones académicas de la Iglesia que hay en Madrid; libros para la espiritualidad y formación de la familia; magisterio del Papa y de nuestro Arzobispo, etc) y vídeos tanto formativos como testimoniales.

⁴ Desgraciadamente, como dice el Papa Francisco, los esposos, “en situaciones difíciles o críticas la mayoría no acude al acompañamiento pastoral, ya que no lo siente comprensivo, cercano, realista, encarnado”, FRANCISCO, Ex. Apost. *Amoris laetitia*, 234.

⁵ *Ibíd*, 232.

⁶ DIRECTORIO DE PASTORAL FAMILIAR, 276.