

PROPUESTA: Verano COR

15 días para volver al corazón

«Volver al corazón, para encontrarse con Dios y con el prójimo»

Día 1. Desconecta para conectar

Durante una comida familiar deja el móvil apagado o en otra habitación.

Reto COR: Mira a los ojos a quienes están contigo.

Oración: “Señor, enséñame a estar presente con las personas que amo.”

Día 2. El poder de la gratitud

Al terminar el día, cada miembro de la familia comparte tres cosas por las que da gracias.

Reto COR: Descubre que la felicidad nace de un corazón agradecido.

Día 3. Conversación COR

Dedica media hora a hablar con un hijo, con tus padres o con tu cónyuge.

Preguntas:

- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Qué necesitas de mí?

Escucha más de lo que hablas.

Día 4. Dios en vacaciones

Entra unos minutos en una iglesia cercana.

Haz silencio.

Enciende una vela.

Pon tu verano en manos del Señor.

Día 5. Cine con corazón

Ve en familia una película con valores (por ejemplo, *The Chosen*).

Después comentad:

- ¿Qué personaje me ha impresionado?
- ¿Qué me dice Dios hoy?

Día 6. Tiempo para los abuelos

Visita o llama a un abuelo, un familiar o una persona que viva sola.

Regala tiempo.

Escucha su historia.

Día 7. La creación habla de Dios

Pasea por el campo, un parque o la playa sin auriculares.

Contempla.

Respira.

Da gracias.

Día 8. Rezar juntos

Antes de acostaros rezad:

- Un Padrenuestro.
- Un Avemaría.
- Una oración espontánea.

Cinco minutos bastan.

Día 9. Regala una alegría

Haz un gesto inesperado:

- una carta,
- un mensaje,
- una llamada,
- un pequeño regalo,
- una ayuda.

Ama sin esperar nada.

Día 10. Alimenta el alma

Lee diez páginas de un libro espiritual o escucha un episodio del podcast **Vibra con Fe**.

Anota una frase que quieras vivir.

Día 11. Servir

Haz algo por alguien sin que te lo pidan.

Puede ser:

- poner la mesa,
- limpiar,
- ayudar a un vecino,
- colaborar con Cáritas.

El amor siempre encuentra ocasiones.

Día 12. Noche sin pantallas

Después de cenar:

Nada de móviles.

Nada de televisión.

Solo conversación, juegos o paseo.

Día 13. Compartir la fe

Participa en alguna propuesta parroquial del verano:

- Encuentro **The Chosen**.
- Concierto solidario del grupo **Somos**.
- Eucaristía dominical.

La fe también se vive en comunidad.

Día 14. Perdón

Pregunta:

¿Hay alguien a quien deba pedir perdón?

O bien:

¿A quién necesito perdonar?

El corazón descansa cuando perdona.

Día 15. Volver al corazón

Busca media hora de silencio.

Lee lentamente la parábola del **Buen Samaritano (Lc 10,25-37)**.

Pregúntate:

- ¿Qué ha cambiado en mí este verano?
- ¿Qué quiero conservar cuando vuelva la rutina?
- ¿Cómo quiero amar más a Dios y al prójimo?

Termina rezando:

Señor Jesús, gracias por este tiempo de descanso. Haz que vuelva a la vida cotidiana con un corazón más limpio, más agradecido y más disponible para encontrarte en cada persona. Amén.

El reto COR

No se trata de hacer los quince días perfectamente. Lo importante es que cada pequeño gesto vaya educando el corazón. Si una familia consigue hablar más, rezar un poco, apagar algunas pantallas, servir a los demás y vivir con más gratitud, el verano habrá sido mucho más que unas vacaciones: habrá sido un tiempo de crecimiento.

Porque un Verano COR no consiste en hacer cosas extraordinarias, sino en vivir lo ordinario con un corazón extraordinario.