

RETIRO PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES



RETIRO PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

Crecer · relacionarme · participar · discernir · cuidar

...

Créditos y datos del material

Elaboración original

Pastoral Juvenil – PAJUV.

Colaboración

Dimensión Diocesana de Pastoral de Adolescentes, Juvenil y Vocacional (PAJUV).

Revisión

Vicaría de Pastoral.

Diseño gráfico y editorial:

Comisión Diocesana para la Pastoral de la Comunicación

Contacto

Jacarandas 1-Bis, Col. Valle Hermoso, Tlalnepantla, México. Tel. 55 7661-5802.

Correo

pjv.tlalne@gmail.com

Edición 2026.

DE BELÉN A NAZARETH

En Belén reconocimos la vida recibida, las raíces, la historia personal y los vínculos que han hecho posible nuestro camino. Nazareth representa la siguiente etapa: el tiempo de crecer, aprender, relacionarnos, formarnos en la fe, participar en la comunidad y comenzar a configurar responsablemente nuestro proyecto de vida.

La mayor parte de la vida de Jesús transcurre en la sencillez de Nazareth. Los Evangelios resumen este proceso diciendo que Jesús iba creciendo «en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres» (Lc 2,52). Esta etapa no es un tiempo vacío ni una espera sin sentido: es una escuela de vida cotidiana.

El retiro busca integrar las cinco relaciones trabajadas en los ficheros de Nazareth: consigo mismo, con los otros, con la sociedad, con Dios y con la creación. El hilo conductor será comprender que la madurez no aparece de golpe; se construye en la constancia, el acompañamiento, las decisiones y los pequeños hábitos de cada día.

Objetivo general

Ofrecer a adolescentes y jóvenes una experiencia de crecimiento integral al estilo de Jesús en Nazareth, que les ayude a conocerse, construir relaciones sanas, participar responsablemente en su entorno, descubrir la presencia de Dios en lo cotidiano, cuidar la casa común y comenzar a configurar un proyecto de vida con sentido y esperanza.

Clave pedagógica del retiro

Nazareth no exige que el joven tenga ya todas las respuestas. Lo invita a vivir bien su proceso: crecer, dejarse acompañar, aprender, discernir y asumir responsabilidades proporcionadas a su edad. El proyecto de vida se va configurando en el presente, no únicamente en grandes decisiones futuras.

Nota pastoral: Las experiencias personales, familiares, afectivas o espirituales se compartirán siempre de manera voluntaria. No se debe presuponer una estructura familiar única ni que todos los vínculos sean positivos. Si surge una situación de violencia, abuso, riesgo o sufrimiento grave, el facilitador deberá seguir los protocolos de protección y canalización correspondientes.

Seis verbos del retiro

- **CRECER:** reconozco que estoy en proceso y cuido todas las dimensiones de mi persona.
- **RELACIONARME:** aprendo a amar, escuchar, poner límites sanos y dejarme acompañar.
- **PARTICIPAR:** descubro que pertenezco a una comunidad y puedo aportar al bien común.
- **DISCERNIR:** reconozco las huellas de Dios en mi vida cotidiana, aprendo a escuchar su llamado y a responder con libertad.
- **CUIDAR:** hago de mis hábitos diarios una forma de responsabilidad con la casa común.
- **PROYECTAR:** comienzo a integrar lo vivido en un proyecto de vida realista y abierto a Dios.

ITINERARIO SUGERIDO

Los tiempos son orientativos y pueden adaptarse al tamaño del grupo, la edad de los participantes y el formato del retiro.

ACTIVIDAD	TIEMPO	RESPONSABLE	MATERIALES
Registro y acogida	20 min		Gafetes, hojas, plumas
Introducción: de Belén a Nazareth	15 min		Biblia, signo de semilla o herramienta
Tema 1. Vivir mi Nazareth, construyendo mi yo	40 min		Hojas, colores, semillas o imagen de semilla
Tema 2. Aprendiendo a amar mi Nazareth	40 min		Siluetas o tarjetas, plumones
Descanso / alimento	30 min		---
Dinámica de activación	10 min		Según elección
Tema 3. Con Jesús soy parte de Nazareth	40 min		Casos, hojas rojo /amarillo/verde
Tema 4. Las huellas de Dios en mi camino	40 min		Siluetas de herramientas, caja
Tema 5. Cuidar la creación desde lo cotidiano	40 min		Objetos cotidianos, planta o etiqueta
Descanso	10 min		---
Hora Santa: Crecer como Jesús	60 min		Lo necesario para la adoración
Proyecto de vida y despedida	20 min		Proyecto de vida y despedida

INTRODUCCIÓN

ACERCA DE NAZARETH

Referencia bíblica y significado

Nazareth es el escenario de la vida cotidiana de Jesús antes de su ministerio público. Los Evangelios conservan pocos datos de esos años, pero ofrecen una clave decisiva: Jesús creció dentro de una familia, un pueblo y una comunidad creyente, y «iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres» (Lc 2,52).

Por ello, este retiro no pretende reconstruir detalles de la vida oculta que los Evangelios no narran. Utiliza Nazareth como una clave pedagógica para acompañar el crecimiento humano y cristiano desde lo que sí expresan las fuentes bíblicas: pertenencia, vida familiar, aprendizaje, fe, trabajo, relaciones, crecimiento y preparación.

Nazareth es el lugar...

- **Del crecimiento integral:** la madurez humana y espiritual se realiza progresivamente y necesita tiempo, cuidado y acompañamiento.
- **De las relaciones familiares y comunitarias:** Jesús creció como hijo de María y José y como miembro de una comunidad concreta.
- **De la educación y el crecimiento en la fe:** Jesús participó en la vida religiosa de su pueblo, escuchó las Escrituras y peregrinó a Jerusalén.
- **De la amistad y la convivencia:** crecer implica aprender a escuchar, colaborar, respetar, pedir ayuda y construir relaciones sanas.
- **Del aprendizaje sociocultural y del trabajo:** la vida cotidiana, el territorio, las responsabilidades y las habilidades también forman a la persona.
- **Del discernimiento y la preparación:** Nazareth es tiempo de crecer y disponerse con fidelidad para las decisiones y responsabilidades que vendrán.

Personajes

- **Jesús**, el Hijo de Dios hecho hombre, que vivió un auténtico crecimiento humano dentro de una familia, un pueblo y una comunidad creyente.
- **María y José**, quienes acogieron la misión de cuidar y educar a Jesús y lo acompañaron en su crecimiento.
- **La familia** ampliada y las personas cercanas, como espacio de pertenencia, escucha y aprendizaje compartido.
- **La sociedad y los trabajadores del pueblo**, que hacen posible la vida comunitaria y muestran que el crecimiento ocurre dentro de una realidad concreta.
- **La comunidad creyente**, en la que las Escrituras, la oración, las fiestas y la peregrinación formaban parte de la vida religiosa.

TEMA 1

VIVIR MI NAZARETH, CONSTRUYENDO MI YO

Relación consigo mismo



Objetivo

Acompañar a los jóvenes a reconocer que su vida está en proceso de crecimiento integral y que pueden cuidar de manera responsable sus dimensiones física, emocional, afectiva, intelectual, social y espiritual, sin exigirse tener todo resuelto de inmediato.

Cita bíblica

«El niño iba creciendo y se fortalecía, lleno de sabiduría, y la gracia de Dios estaba con él» (Lc 2,40).



Introducción

Nazareth representa ese tiempo en el que todavía se están formando convicciones, hábitos, relaciones, sueños y decisiones. Muchos jóvenes sienten la presión de saberlo todo, decidirlo todo o demostrar rápidamente su valor. La vida de Jesús en Nazareth recuerda una lógica diferente: el crecimiento verdadero necesita tiempo y se construye en lo cotidiano.

Creer en sabiduría implica aprender a pensar, reflexionar y discernir. Creer en estatura incluye el desarrollo corporal, emocional y afectivo. Creer en gracia supone cultivar la relación con Dios y aprender a integrar la fe con la vida. Ninguna de estas dimensiones debería crecer aislada de las demás.



Desarrollo

1. Reconocer que estoy en proceso. La adolescencia y la juventud son etapas de cambios reales. No tener todas las respuestas no significa estar detenido; significa que existe un camino de aprendizaje.
2. Cuidar todas las dimensiones de mi persona. El estudio, el descanso, la salud, las emociones, las relaciones, la fe y la responsabilidad necesitan atención y equilibrio.
3. Aprender a discernir antes de decidir. Una decisión madura toma en cuenta valores, consecuencias, consejo de personas confiables, oración y libertad responsable.
4. Aceptar que cada persona tiene un ritmo de crecimiento. Compararse permanentemente puede impedir reconocer el propio proceso y los dones que ya están apareciendo.



Dinámica: "Mi crecimiento necesita..."

Materiales: una semilla para cada participante o una imagen de semilla, hojas y colores.

1. Observar la semilla y preguntar: ¿qué necesita para crecer? Anotar respuestas como tierra, agua, luz, tiempo, cuidado y protección.
2. Cada joven dibuja seis espacios alrededor de la semilla y escribe: vida física, emociones y afectividad, estudio/aprendizaje, relaciones, vida espiritual y responsabilidad/servicio.
3. En cada espacio escribe un cuidado que ya practica y uno que necesita fortalecer.
4. Elegir sólo un cuidado concreto para trabajar durante la siguiente semana.

Preguntas para profundizar

- ¿Qué dimensión de mi vida necesita más cuidado en este momento?
- ¿Qué presión o comparación necesito dejar de alimentar?
- ¿Qué persona confiable puede acompañarme en mi crecimiento?
- ¿Qué pequeña decisión puede ayudarme a crecer esta semana?

Compromiso

Elegir una acción pequeña, concreta y verificable de crecimiento personal para los próximos siete días.

TEMA 2

APRENDIENDO A AMAR MI NAZARETH

Relación con los otros



Objetivo

Ayudar a los jóvenes a reconocer que el crecimiento también ocurre en las relaciones: familia, amistades, escuela, comunidad y personas significativas. Se busca fortalecer la escucha, el respeto, el acompañamiento, los límites sanos y el uso responsable de las palabras.

Cita bíblica

«Jesús bajó con ellos y fue a Nazaret, y vivía sujeto a ellos (...) y crecía en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres» (cf. Lc 2,51-52).



Introducción

Jesús creció dentro de relaciones concretas. La madurez no se construye en aislamiento: necesitamos recibir cuidados, aprender a colaborar, escuchar consejos, pedir ayuda y desarrollar autonomía de manera progresiva. Las familias y los vínculos son diversos; por eso el objetivo no es idealizar ninguna relación, sino aprender a reconocer qué vínculos ayudan a crecer de manera respetuosa.

Los padres, cuidadores, educadores, catequistas y otros adultos pueden ser acompañantes importantes cuando buscan sinceramente el bien del joven y respetan su dignidad. Escuchar un consejo no significa obedecer ciegamente; implica aprender a discernir y elegir lo que favorece el bien.



Desarrollo

1. Pertenecer sin perder la propia identidad. Ser parte de una familia o grupo implica corresponsabilidad, pero las responsabilidades deben ser adecuadas a la edad y no sustituir las obligaciones de los adultos.
2. Aprender el poder de las palabras. Las críticas, burlas y comparaciones pueden herir; las palabras respetuosas, concretas y verdaderas pueden acompañar y ayudar a crecer.
3. Cultivar amistades sanas. Una amistad valiosa permite ser uno mismo, respeta límites, no humilla ni presiona y favorece el bien.
4. Pedir ayuda cuando una relación hace daño. Perdonar no significa justificar violencia, abuso, manipulación o situaciones que ponen en riesgo la dignidad o la seguridad.



Dinámica: “Palabras que hieren, palabras que ayudan a crecer”

Materiales: siluetas de papel o tarjetas, marcadores y cinta adhesiva.

1. En equipos, identificar frases o etiquetas que suelen herir a los jóvenes. No se pide escribir experiencias personales ni nombres.
2. En otra sección, escribir frases que sí ayudan a crecer: reconocimiento de cualidades, ánimo, escucha, respeto, disculpa y gratitud.
3. Cada participante elige una frase que desea dejar de usar y una palabra o actitud que quiere comenzar a ofrecer a los demás.
4. Cerrar preguntando: ¿qué tipo de ambiente construimos con nuestras palabras?

Nota pastoral: Nadie está obligado a hablar de conflictos familiares, experiencias de humillación o heridas personales. Si una persona expresa una situación de riesgo, debe recibir acompañamiento conforme a los protocolos establecidos.

Compromiso

Realizar durante la semana un gesto concreto de escucha, gratitud, respeto o servicio con una persona significativa.

TEMA 3

CON JESÚS SOY PARTE DE NAZARETH

Relación con la sociedad



Objetivo

Ayudar al joven a reconocerse como parte activa de una comunidad con historia, cultura, necesidades y posibilidades, aprendiendo a observar su realidad, discernirla y aportar al bien común con los talentos y responsabilidades propias de su edad.

Cita bíblica

«Todos los que lo oían estaban asombrados de su inteligencia y de sus respuestas» (cf. Lc 2,46-47).



Introducción

Jesús creció dentro de la cultura y la fe de su pueblo. María, José, la familia y la comunidad contribuyeron a su formación humana y religiosa. Nazareth recuerda que cada persona aprende dentro de una sociedad concreta: con lengua, costumbres, trabajo, desafíos, conflictos y oportunidades de participación.

Participar no significa aceptar sin crítica todo lo que sucede en una cultura. La madurez cristiana también aprende a valorar lo que construye dignidad y a transformar lo que genera exclusión, violencia, indiferencia o daño.



Desarrollo

1. Mirar la vida cotidiana como escuela social. La escuela, el barrio, el trabajo, las redes, la parroquia y la ciudad muestran necesidades y posibilidades de servicio.
2. Valorar las raíces y discernir la cultura. Hay tradiciones que fortalecen identidad y comunidad, y otras prácticas que necesitan revisarse cuando dañan a las personas.
3. Desarrollar habilidades para servir. Arte, deporte, estudio, oficio, tecnología, comunicación o liderazgo pueden convertirse en aportes al bien común.
4. Pasar de la crítica a una respuesta posible. El compromiso social cristiano busca comprender qué sucede, a quién afecta, qué causas intervienen y qué acción realista se puede realizar.



Dinámica: "El Semáforo Social"

Materiales: tres situaciones reales adecuadas a la edad del grupo, hojas o tarjetas rojas, amarillas y verdes, plumas.

1. Formar equipos de cuatro o cinco personas y entregar un caso: por ejemplo, burlas o exclusión en redes, indiferencia ante una necesidad cercana, desperdicio de recursos, presión por la

aparición o falta de participación comunitaria.

2. Responder primero: ¿qué está pasando?, ¿a quién afecta?, ¿qué causas pueden estar detrás?

3. Luz roja: ¿qué conducta debemos detener? Luz amarilla: ¿qué debemos observar o cambiar de actitud? Luz verde: ¿qué acción positiva y posible podemos iniciar?

4. Cada equipo comparte su "luz verde" y explica por qué es realista para jóvenes de su edad.

Cierre

La fe cristiana no se limita al templo; está llamada a hacerse vida en la familia, la escuela, el trabajo, la cultura, la sociedad y el servicio. El objetivo no es hacer todo, sino descubrir una responsabilidad concreta y asumirla con constancia.

Compromiso

Completar la frase: «Mi luz esta semana será...» y elegir una acción que pueda realizarse realmente en el propio entorno.

TEMA 4

LAS HUELLAS DE DIOS EN MI CAMINO

Relación con la trascendencia



Objetivo

Favorecer que los jóvenes reconozcan la presencia de Dios en la vida cotidiana y en los procesos de formación, aprendan a cultivar la oración y el discernimiento, y descubran que la fe puede iluminar sus relaciones, estudios, responsabilidades y decisiones.

Cita bíblica

*«Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres»
(Lc 2,52).*



Introducción

Tu Nazareth es el aquí y el ahora. Dios no se encuentra únicamente en acontecimientos extraordinarios. La vida cotidiana puede convertirse en un lugar de encuentro: el estudio, el trabajo, las amistades, las responsabilidades del hogar, la comunidad creyente y los momentos de silencio.

En su verdadera humanidad, Jesús vivió un auténtico proceso de crecimiento y aprendizaje dentro de su familia y de su ambiente. Nazareth fue un tiempo de preparación para la misión que asumiría públicamente. Para el joven, esto significa que la búsqueda de Dios no exige huir de la realidad, sino aprender a descubrir su presencia y su llamado dentro de ella.



Desarrollo

1. La oración ayuda a mirar la vida con profundidad. No sustituye las decisiones ni resuelve mágicamente los problemas; abre un espacio para escuchar, agradecer, pedir luz y discernir.
2. El acompañamiento es parte del crecimiento. Es conveniente buscar a padres, cuidadores, familiares o adultos de confianza que respeten la dignidad y busquen sinceramente el bien.
3. La fe también permite preguntar. Tener dudas, inquietudes o preguntas no significa falta de fe; puede ser una oportunidad para aprender y profundizar.
4. Trascender significa reconocer que la vida no se agota en uno mismo y vivir abiertos a Dios, a los demás y a una misión de amor y servicio.



Dinámica: “La caja de herramientas”.

Materiales: siluetas de martillo, lija, cinta métrica y serrucho; una caja que represente “El Taller”.

1. Entregar a cada participante una herramienta de papel o permitir que elija una.

2. Martillo: escribir una fortaleza o valor que ayuda a construir la vida. Lija: una actitud que necesita pulirse. Cinta métrica: una meta o responsabilidad concreta. Serrucho: algo que necesita dejar o reducir porque dificulta el crecimiento.
3. Cada joven coloca su herramienta en "El Taller" como signo de disponibilidad para seguir trabajando su proceso. No necesita explicar públicamente lo que escribió.
4. Cerrar con un breve momento de oración: «Señor, trabaja conmigo en mi Nazareth de cada día».

Actividad alternativa: "El mapa de mi Nazareth"

Dibujar un mapa simbólico de la vida actual con estaciones como Familia, Amigos, Escuela/Trabajo, Iglesia y Tiempo personal. En cada estación escribir una persona que ayuda a crecer y un aspecto en el que se necesita luz o acompañamiento. El compartir es voluntario.

Compromiso

Elegir un momento fijo de la semana para hacer silencio, leer un breve texto del Evangelio y revisar una decisión o situación concreta de la vida.

TEMA 5

CUIDAR LA CREACIÓN DESDE LO COTIDIANO

Relación con la creación



Objetivo

Ayudar a los jóvenes a comprender que el cuidado de la casa común forma parte de la vida cristiana y se aprende mediante decisiones cotidianas sobre consumo, uso de recursos, trabajo, tecnología, reparación, reutilización, contemplación y respeto a la dignidad humana.

Cita bíblica

*«El Señor Dios tomó al hombre y lo puso en el jardín de Edén para que lo cultivara y lo cuidara»
(Gn 2,15).*



Introducción

Dios es Creador y la creación es don, no propiedad absoluta. El ser humano recibe la responsabilidad de cultivar y cuidar. En Nazareth, la relación con la creación se trabaja desde la vida ordinaria: el agua que usamos, los alimentos que recibimos, los objetos que compramos, los materiales con los que trabajamos y los residuos que generamos.

La ecología integral recuerda que el cuidado ambiental está unido a la dignidad humana, al trabajo, al bien común y a las futuras generaciones. Por eso no basta una acción ecológica ocasional: necesitamos hábitos cotidianos que hagan coherente nuestra manera de vivir.



Desarrollo

1. Reconocer de dónde vienen las cosas. Detrás de un cuaderno, una prenda, un teléfono, un alimento o un mueble hay materiales naturales, agua, energía, transporte y trabajo humano.
2. Alargar la vida útil de lo que usamos. Cuidar, reparar, reutilizar, compartir y evitar el desperdicio pueden ser formas concretas de responsabilidad.
3. Elegir con sencillez. Consumir responsablemente no significa vivir sin nada, sino preguntarse qué necesitamos realmente y qué consecuencias tienen nuestras decisiones.
4. Contemplar para cuidar. Quien aprende a agradecer y admirar la creación puede desarrollar motivaciones más profundas para protegerla.



Dinámica: “El taller de Nazareth: detrás de lo que usamos”

Materiales: varios objetos cotidianos, por ejemplo una botella reutilizable, una prenda, un cuaderno, un alimento, un aparato electrónico y un objeto de madera.

1. Formar equipos y entregar uno o dos objetos a cada grupo.
2. Responder: ¿qué materiales naturales contiene?, ¿qué personas participaron en su elaboración?, ¿qué agua, energía o transporte pudo requerir?, ¿qué sucede cuando se desecha?
3. Identificar una práctica responsable: reducir, reparar, reutilizar, compartir, cuidar, reciclar o elegir una alternativa de menor impacto.
4. Cada joven escribe en una etiqueta: «En mi Nazareth cotidiano puedo cuidar la casa común cuando...» y completa con una acción concreta.

Signo opcional

Entregar una planta únicamente si el grupo puede garantizar su cuidado posterior. La planta no representa “la vida del joven” de manera literal; funciona como un recordatorio de que todo crecimiento necesita constancia, atención y responsabilidad.

Compromiso

Elegir un hábito ambiental cotidiano y mantenerlo durante una semana, registrando brevemente si fue posible cumplirlo.

HORA SANTA

“CRECER COMO JESÚS”

Texto central

Lucas 2,40-52. Frase para repetir interiormente: «Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres».



Objetivo

Ofrecer a los jóvenes una experiencia de encuentro con Jesús que integre las cinco relaciones trabajadas durante el retiro y los ayude a presentar ante Dios su proceso de crecimiento, sin apresurarlo ni idealizarlo.



Esquema sugerido — 60 minutos

- Exposición y canto inicial.
- Monición y oración de inicio.
- Proclamación de Lc 2,40-52 y silencio.
- Cinco momentos breves de oración: consigo mismo, con los otros, con la sociedad, con Dios y con la creación.
- Tiempo de adoración silenciosa.
- Preces y oración final.
- Bendición con el Santísimo y canto final.

Criterio litúrgico: Si hay exposición y bendición con el Santísimo, el esquema deberá realizarse conforme a las disposiciones litúrgicas y bajo la responsabilidad del ministro correspondiente. Conviene priorizar el silencio y evitar demasiados cantos que fragmenten la adoración.

Oración de inicio

Señor Jesús, hoy venimos ante Ti como jóvenes que siguen creciendo. Tú viviste un auténtico crecimiento humano en Nazareth, dentro de una familia y de una comunidad. Enséñanos a vivir nuestro proceso con paciencia, responsabilidad y confianza. Que sepamos reconocerte en lo cotidiano y dejarnos formar por tu Palabra. Amén.

Primer momento — Relación consigo mismo: “Crecer en sabiduría”

Jesús vivió un verdadero crecimiento humano. Nosotros también estamos en proceso: aprendemos a conocernos, reconocer dones y límites, cuidar nuestras emociones y asumir responsabilidades.

- ¿Qué parte de mi crecimiento agradezco hoy?
- ¿Qué aspecto de mi vida necesita más cuidado?
- ¿Qué comparación o exigencia necesito soltar?

Oración: Señor Jesús, dame sabiduría para conocerme con verdad, aceptar mi proceso y crecer con paciencia.

Segundo momento — Relación con los otros: “Bajó con ellos a Nazareth”

Jesús creció dentro de relaciones concretas. También nosotros necesitamos personas que nos cuiden, escuchen, formen y acompañen. Las relaciones pueden tener luces y heridas; Dios nos invita a construir vínculos sanos y respetuosos.

- ¿Qué persona agradezco especialmente en mi camino?
- ¿Qué relación quiero cuidar mejor?
- ¿Necesito pedir ayuda o establecer un límite sano en alguna situación?

Oración: Jesús de Nazareth, enséñame a recibir y ofrecer cuidado, a escuchar, agradecer y construir relaciones que hagan crecer.

Tercer momento — Relación con la sociedad: “Delante de los hombres”

Jesús no vivió aislado. También nosotros pertenecemos a una comunidad y nuestras decisiones afectan a otros. La fe nos invita a participar, servir y buscar el bien común desde posibilidades reales.

- ¿Qué necesidad de mi entorno estoy aprendiendo a mirar?
- ¿Qué don puedo poner al servicio?
- ¿Qué pequeña acción de bien puedo sostener con constancia?

Oración: Señor Jesús, líbrame de la indiferencia y enséñame a participar con respeto, justicia, creatividad y servicio.

Cuarto momento — Relación con Dios: “Las cosas de mi Padre”

La vida de fe se alimenta con la oración, la Palabra, los sacramentos y la comunidad. Discernir no significa recibir todas las respuestas de inmediato, sino aprender a escuchar y decidir con libertad responsable.

- ¿Cómo estoy cuidando mi relación con Dios?
- ¿Qué pregunta quiero presentarle hoy?
- ¿Qué decisión necesita más oración y discernimiento?

Oración: Padre bueno, enséñame a escucharte en tu Palabra y en mi realidad. Acompaña mis decisiones y ayúdame a crecer en libertad.

Quinto momento — Relación con la creación: “Cuidar lo recibido”

Nuestra vida depende de una creación que recibimos como don. Cuidarla también forma parte de la fidelidad cotidiana: usar responsablemente los bienes, reducir el desperdicio y proteger la dignidad de las personas y de las futuras generaciones.

- ¿Qué hábito cotidiano necesito cambiar?

- ¿Qué don de la creación agradezco hoy?
- ¿Cómo puedo convertir el cuidado en una práctica constante?

Oración: Señor de la vida, enséñame a contemplar, agradecer y cuidar la casa común con responsabilidad y amor.

Preces

- Por quienes están creciendo en medio de dudas, presión o inseguridad, para que encuentren acompañamiento y esperanza. Roguemos al Señor.
- Por nuestras familias y personas significativas, para que sepamos construir vínculos respetuosos y seguros. Roguemos al Señor.
- Por los jóvenes que participan en la sociedad, para que sus talentos se conviertan en servicio y bien común. Roguemos al Señor.
- Por quienes buscan su camino y proyecto de vida, para que aprendan a discernir sin miedo ni prisa. Roguemos al Señor.
- Por la casa común, para que nuestros hábitos cotidianos expresen gratitud y responsabilidad. Roguemos al Señor.

Oración final

Señor Jesús, Tú creciste en Nazareth en medio de la vida cotidiana. Acompaña también nuestro crecimiento. Danos sabiduría para aprender, paciencia para respetar nuestros procesos, amor para cuidar nuestras relaciones, generosidad para servir, silencio para escucharte y responsabilidad para cuidar la creación. Que nuestro Nazareth de cada día se convierta en camino de vida plena. Amén.

COMPROMISO FINAL

Vivir en el Espíritu: un proyecto de vida que se construye en lo cotidiano



Objetivo

Ayudar a los jóvenes a comprender que el proyecto de vida cristiano no se resuelve en un solo retiro. Se va configurando al revisar la realidad, identificar fortalezas y áreas de crecimiento, elegir objetivos posibles, reconocer apoyos y establecer momentos de revisión.

Cita bíblica

«Transfórmense por la renovación de la mente, para que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios» (cf. Rom 12,1-2).

Nazareth enseña que la vida se construye en la constancia y en la fidelidad a lo pequeño. Por eso, el proyecto de vida no debe convertirse en presión para “tener todo decidido”. Es una herramienta para ordenar el presente y aprender a caminar con sentido.

Actividad: “Mi proyecto de vida, en proceso”

Dimensión	¿Cómo estoy hoy?	¿Qué quiero fortalecer?	¿Qué acción o apoyo necesito?
Espiritual			
Humana / salud física/emocional			
Relacional / social			
Intelectual / estudios - trabajo			
Apostólica / servicio			
Cuidado de la creación			

Mi prioridad actual: _____

Una persona o recurso que puede apoyarme: _____

Fecha en la que revisaré mis avances: _____

Indicación al facilitador: No es necesario completar toda la tabla durante el retiro. El objetivo es explicar cómo utilizarla y que cada joven pueda continuarla en casa o en un espacio posterior de acompañamiento.

Cierre del itinerario

Belén ayudó a reconocer y agradecer la vida recibida. Nazareth invita a crecer, aprender y configurar la propia vida. El siguiente paso del itinerario será Jordán: reconocer con mayor claridad la identidad bautismal, escuchar el llamado y responder desde la libertad y el servicio.

Compromiso personal: «Esta semana cuidaré mi Nazareth de cada día mediante...»

«Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia delante de Dios y de los hombres» (Lc 2,52).

ORIENTACIONES PARA FACILITADORES

- Cuidar los tiempos: los temas están diseñados para abrir procesos, no para agotar todo el contenido.
- Evitar respuestas improvisadas ante preguntas doctrinales complejas. Si es necesario, registrar la pregunta y retomarla posteriormente con una fuente confiable.
- No idealizar las familias ni suponer que todos los jóvenes cuentan con los mismos apoyos.
- Utilizar “padres, cuidadores o personas significativas” cuando sea más adecuado.
- No forzar reconciliaciones, contacto con personas que hayan causado daño ni revelaciones públicas de experiencias íntimas.
- Seleccionar casos sociales y ejemplos adecuados a la edad, sin imágenes violentas o contenidos innecesariamente fuertes.
- Favorecer acciones ambientales coherentes con el propio encuentro: evitar materiales desechables cuando existan alternativas reutilizables.
- Acompañar el proyecto de vida como un proceso flexible, revisable y realista, no como una exigencia de definir de inmediato toda la vocación o el futuro profesional.
- Mantener la unidad del itinerario: Belén = recibir y reconocer; Nazareth = crecer y prepararse; Jordán = afirmar identidad, llamado y respuesta.



Arquidiócesis
de Tlalnepantla

TIERRA DE EN MEDIO