



## ¿Cómo se puede celebrar la Anunciación del Señor?

- **¿Cuál es su historia de la Anunciación?** Imagínese la sorpresa de la virgen María cuando de repente se encontró en la brillante presencia del ángel Gabriel. Nunca podría haber imaginado lo que Dios le pediría. ¿Puede recordar un momento en el que Dios reveló un plan especial que tenía para usted? Reflexione sobre estas “anunciaciones” personales, sin importar cuán grandes o pequeñas sean. El reflexionar sobre estos eventos nos ayuda a comprender cómo Dios está actuando en nuestras vidas todo el tiempo.
- **Comparta historias de la Anunciación con sus hijos:** lea la historia de la Anunciación a sus hijos y luego cuénteles cómo fue la anunciación de que estaba embarazada o que su esposa estaba embarazada ¿Estaba sorprendido/da? ¿Asustado/da? ¿Aterrado/da? ¿Alegre? ¿Una combinación de todos estos sentimientos? Considere compartir cualquier fotografía o imágenes de ultrasonido que pueda tener de su hijo/a, señalando la asombrosa obra de Dios. Reflexione sobre cómo su hijo/a y Jesús tomaron la misma forma y apariencia en las primeras etapas de la vida. Dígale a su hijo/a que su vida ha sido apreciada y bendecida como una obra maestra de Dios desde el primer momento de su existencia. Considere colocar la/s fotos de ultrasonido en un cuadro o en el refrigerador en reconocimiento a la belleza y dignidad de la vida humana en sus primeras etapas. Si su familia se formó a través del regalo de la adopción, considere compartir cómo concibió a sus hijos en su corazón y cómo Dios anunció su plan de adopción para bendecir a su familia. Lea la historia de la anunciación aquí: <https://bible.usccb.org/es/bible/lecturas/032521.cfm>
- **La Anunciación: ¡Un Oasis durante la Cuaresma!** - A mediados de marzo, es de esperar que todos estemos en el ritmo de nuestros sacrificios y penitencias de Cuaresma. Este año nuestro Calendario Litúrgico nos ofrece un hermoso Oasis a mitad de semana durante el 'desierto' de Cuaresma, cuando celebramos la Solemnidad de la Anunciación - jueves 25 de marzo. Esta Solemnidad nos invita a vivir una verdadera fiesta, poniéndole una pausa a nuestros sacrificios de Cuaresma. En este día, cuando celebramos el "sí" de la virgen María al ángel Gabriel y la Encarnación de nuestro Señor, estamos llamados a celebrar, ¡porque nos regocijamos de que el Novio esté con nosotros!
- **Celebre la Anunciación del Señor en casa con un regalo** - ¡Traiga la alegría de la Anunciación del Señor a su hogar este año el 25 de marzo! Aquí tienes algunas ideas: ¡Haga (cocine) unos panqueques o waffles! En Suecia, esta fiesta se conoce como "Día de la dama" y a menudo se celebra haciendo deliciosos panqueques. ¿Por qué panqueques? En sueco, la palabra "Día de la dama" suena un poco como las palabras





en inglés "Waffle day" o "día de los panqueques " y con el tiempo se desarrolló la tradición de disfrutar de panqueques para la celebración del Día de la Dama.

En Inglaterra existe la tradición de hornear un "pastel de semillas" para esta fiesta utilizando semillas de amapola o de alcaravea. Este pastel nos recuerda que debemos celebrar la "semilla" en el vientre de María plantada por el Espíritu Santo. También puede hornear un pastel de Ángel para recordarnos al ángel Gabriel que vino a María con este gran anuncio. Consulte este enlace para obtener recetas y más inspiración sobre la Anunciación:

• **Adopta espiritualmente a una mamá y un bebé en crisis:** Son muchas las madres que se enteran de que están embarazadas y están viviendo circunstancias muy difíciles. La adopción espiritual consiste en orar para que todos reciban el amor y el apoyo que necesitarían para decir "sí" a este desafío, como lo hizo María con el ángel en la Anunciación de Nuestro Señor. Para estas madres, el "anuncio" de esta nueva vida puede hacerlas sentir asustadas, aisladas e incapaces de ver cómo podrían traer esta nueva vida al mundo. Lamentablemente, muchos de ellos recurren al aborto sintiendo que no tienen otra opción. Utilice la Anunciación de nuestro Señor como inspiración para **adoptar espiritualmente** a una mamá y un bebé durante los próximos nueve meses. Aunque nunca verá ni conocerá a aquellos por quienes está orando, tenga la seguridad de que sus oraciones serán escuchadas y utilizadas para bien. Marque el día 25 de cada mes en su calendario como un día especial en el crecimiento de este bebé. Es posible que incluso desee conectarse en línea para ver qué está sucediendo en el desarrollo mes a mes del bebé y como se siente la madre.

