

Principios Sencillos que nos Ayudan a Unirnos a la Mesa

Empieza desde donde estás.

- ¿Cómo es tu práctica de comer juntos actualmente? ¿Qué objetivos tienen sentido para ti ahora?
- ¿Cenar a la mesa todos los días? ¿Una vez a la semana?
- ¿Una comida de domingo una vez al mes?
- ¿Un *brunch* de sábado una vez al mes?



Conéctense entre ustedes

- ¿Qué pueden hacer para estar más plenamente presentes en la mesa? ¿O existen hábitos que facilitarían la conexión?
- Inviten a cada persona a compartir algo —¿bueno? ¿malo? ¿sorprendente?— de su día.
- ¿Busquen formas de posponer los conflictos y trasladarlos de la mesa a otro lugar o momento?

Conéctate con el Señor

- En cierto sentido, el Señor es nuestro anfitrión en cada comida: Aquel que lo ha provisto todo. En otro sentido, el Señor es un invitado a quien damos la bienvenida. ¿Qué hábitos podrían ayudarte a honrar Su presencia en tu mesa?
- ¿Comenzar las comidas encendiendo una vela?
- ¿Invitar a cada persona sentada a la mesa a compartir una petición de oración antes de orar?
- ¿Incorporar la celebración de las fiestas y los tiempos del año litúrgico?

Construye a partir de ahí.

A medida que tu mesa se convierta en un hábito establecido, puedes construir a partir de ahí. Como cristianos, siempre estamos llamados a invitar a otros a unirse. ¿A quién podrías incluir en tu mesa?

Trabajen Juntos

La mesa familiar funciona mejor cuando todos colaboran. Si una persona cocina, otra lava los platos. Incluso los niños pequeños pueden poner la mesa o llenar los vasos de agua.

