

## INTRODUCCION

La oración se entiende como la elevación de la mente y el corazón a Dios en adoración, contrición, acción de gracias y súplica. La oración es cuando consagramos todo nuestro tiempo y atención sólo a Dios. Así como la comunicación es esencial para cualquier relación, la conversación con Dios es esencial para una relación con Él. Todos debemos hacer tiempo para la oración. Oramos porque Jesús oró, por las razones por las que oró y por la forma en que nos enseñó a orar. Enseñamos la oración a otros porque Jesús enseñó a sus discípulos a orar.

*Aquí hay algunos principios generales a tener en cuenta al enseñar la oración:*

**Formas de orar: simplemente hablar con Jesús, el Padre o Espíritu Santo desde el corazón, adorar a Jesús en la Eucaristía, especialmente cuando se expone en el altar, Lectio Divina con las Escrituras.**

- ✘ **¿Qué es la oración?** La oración es elevar la mente y el corazón a Dios o pedirle cosas buenas (CIC. 2259). La oración se aprende orando. Es importante dedicar tiempo a la oración durante el día.
- ✘ Oramos porque Dios nos ama, porque amamos a Dios y porque somos conscientes de la Morada Divina. Dios inicia la conversación y espera nuestra respuesta.
- ✘ Al orar crea el ambiente adecuado para ello: silencio, quietud, postura adecuada y ciertos lugares y momentos del día que sean mejores para la oración.
- ✘ Anime a sus hijos a orar por lo que es importante para ellos.
- ✘ Hacer funcionar la religión a lo largo del día mediante la oración: ofrenda de todo el día por la mañana, frases cortas que puedan memorizarse y rezarse durante el día, bendiciones en las comidas, acto de acción de gracias y contrición por la noche.

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo enseñar la oración:

- ✘ Presente la oración de una manera que despierte interés, luego explique la ocasión o contexto de la oración.
- ✘ Enseñar el significado de la oración, de palabras y frases individuales, mediante el uso de sinónimos o parafraseo.
- ✘ Enseñar a apreciar la oración por la riqueza de su contenido, o mediante el uso de historias, fotografías, o videos.
- ✘ Enseñar la oración “palabra perfecta”, es decir, pronunciar las palabras lenta y claramente. Asegúrese de comprender el significado antes de trabajar en la memorización. Utilice tarjetas didácticas para ejercicios de memorización.

# INDICE

	PAGE
LA SEÑAL DE LA CRUZ .....	4
PADRE NUESTRO.....	4
LA SALVE .....	4
GLORIA AL PADRE.....	4
ORACIÓN ANTES DE COMER.....	4
ORACIÓN DESPUÉS DE COMER.....	5
ACTO DE CONTRICIÓN .....	5
ACTO DE CONTRICIÓN (FORMA ALTERNATIVA).....	5
ORACIÓN AL ÁNGEL DE LA GUARDIA .....	5
ORACIÓN A SAN MIGUEL .....	5
ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO .....	5
EL CREDO.....	6
MISTERIOS GOZOSOS .....	7
MISTERIOS LUMINOSOS .....	7
MISTERIOS DOLOROSOS .....	7
MISTERIOS GLORIOSOS .....	7
EL ANGELUS .....	8
MEMORARE .....	9
ORACIÓN POR LAS ÁNIMAS EN EL PURGATORIO .....	9
ORACIÓN DE LA MAÑANA.....	9
EL VÍA CRUCIS.....	9
LA SALVE .....	10
SUB TUUM PRAESIDIUM .....	10

# MY CATHOLIC PRAYERS

## LA SEÑAL DE LA CRUZ

En el Nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. **Amen.**

## PADRE NUESTRO

Padre nuestro, que estás en el cielo. Santificado sea tu nombre. Venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día. Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden. No nos dejes caer en tentación y líbranos del mal. **Amén.**

## AVE MARÍA

Dios te salve, María. Llena eres de gracia: El Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres. Y bendito es el fruto de tu vientre: Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. **Amén.**

## GLORIA AL PADRE

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. **Amén.**

## ORACIÓN ANTES DE COMER

Bendícenos, o Señor, y estos dones tuyos que estamos a punto de recibir de tu generosidad, por Cristo nuestro Señor. **Amén.**

### **ORACIÓN DESPUÉS DE COMER**

Te damos gracias por todos Tus beneficios, Dios Todopoderoso, que vives y reinas por los siglos de los siglos; y que las almas de los fieles difuntos, por la misericordia de Dios, descansen en paz. **Amén.**

### **ACTO DE CONTRICIÓN**

O Dios mío, lamento de todo corazón haberte ofendido y detesto todos mis pecados porque temo la pérdida del cielo y las penas del infierno, pero sobre todo porque te ofenden, Dios mío, que eres tan bueno y merecedor de todo mi amor. Resuelvo firmemente, con la ayuda de tu gracia, confesar mis pecados, hacer penitencia y enmendar mi vida. **Amén.**

### **ACTO DE CONTRICIÓN (FORMA ALTERNATIVA)**

Dios mío, me arrepiento de mis pecados con todo mi corazón. Al elegir hacer el mal y no hacer el bien, he pecado contra Ti, a quien debo amar sobre todas las cosas. Tengo la firme intención, con vuestra ayuda, de hacer penitencia, de no pecar más y de evitar todo lo que me lleve a pecar. Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros. En su nombre, Dios mío, ten piedad. **Amén.**

### **ORACIÓN AL ÁNGEL DE LA GUARDA**

Ángel de Dios, mi querida guarda, a quien el amor de Dios me encomienda aquí; siempre este día estarás a mi lado, para iluminar y proteger, para gobernar y guiar. **Amén.**

### **ORACIÓN A SAN MIGUEL ARCÁNGEL**

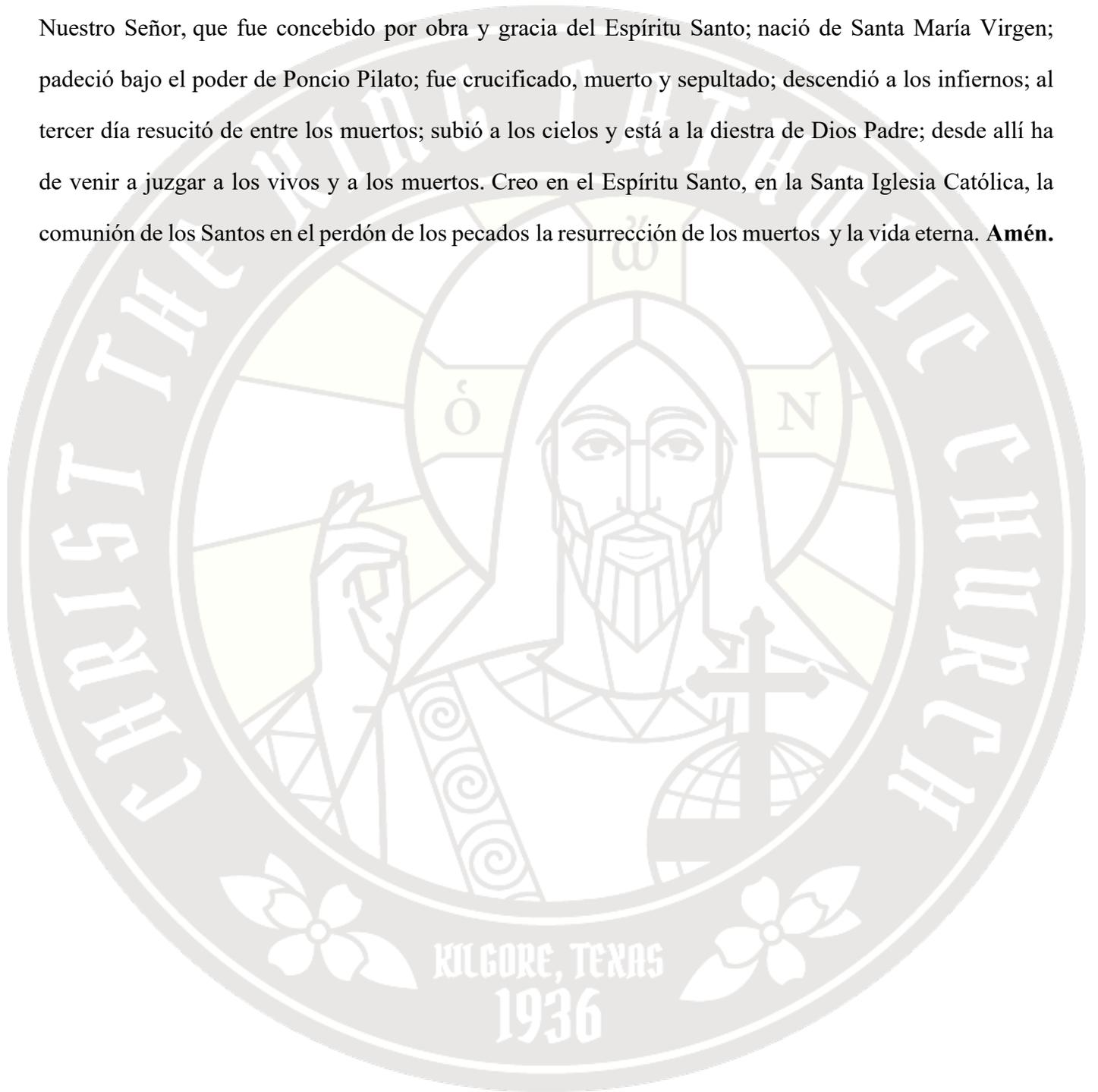
San Miguel Arcángel, defiéndenos en la lucha. Sé nuestro amparo contra la perversidad y asechanzas del demonio. Que Dios manifieste sobre él su poder, es nuestra humilde súplica. Y tú, oh Príncipe de la Milicia Celestial, con el poder que Dios te ha conferido, arroja al infierno a Satanás, y a los demás espíritus malignos que vagan por el mundo para la perdición de las almas. **Amén.**

### **ORACIÓN AL ESPÍRITU SANTO**

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu y serán creados, y renovarás la faz de la tierra. Déjanos rezar. O Dios, que instruiste los corazones de los fieles con la luz del Espíritu Santo, concédenos que, por el don de ese mismo Espíritu, seamos verdaderamente sabios y nos regocijemos siempre en su consuelo. Por Cristo nuestro Señor. **Amén.**

## CREDO

Creo en Dios, Padre todopoderoso, creador del Cielo y de la Tierra. Creo en Jesucristo su único Hijo, Nuestro Señor, que fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo; nació de Santa María Virgen; padeció bajo el poder de Poncio Pilato; fue crucificado, muerto y sepultado; descendió a los infiernos; al tercer día resucitó de entre los muertos; subió a los cielos y está a la diestra de Dios Padre; desde allí ha de venir a juzgar a los vivos y a los muertos. Creo en el Espíritu Santo, en la Santa Iglesia Católica, la comunión de los Santos en el perdón de los pecados la resurrección de los muertos y la vida eterna. **Amén.**



## MISTERIOS DEL ROSARIO

### THE JOYFUL MYSTERIES

*(Lunes & Sábado)*

1. La Anunciación
2. La Visitación
3. El Nacimiento de Nuestro Señor
4. La Presentación en el Templo
5. El Niño Jesús encontrado en el Templo

### THE LUMINOUS MYSTERIES

*(Jueves)*

1. El Bautismo en el Jordán
2. Las Bodas de Caná
3. La Proclamación del Reino de Dios
4. La Transfiguración
5. La Institución de la Eucaristía.

### MYSTERIOS DOLOROSOS

*(Martes & Viernes)*

1. La Agonía en el Jardín
2. La Flagelación de Jesús
3. La Coronación de Espinas
4. Jesús Carga su Cruz
5. La Crucifixión y Muerte de Jesús

### MYSTERIOS GLORIOSOS

*(Miércoles & Domingo)*

1. La Resurrección
2. La Ascensión
3. La Venida del Espíritu Santo
4. La Asunción
5. La Coronación de la Santísima Virgen María

## EL ÁNGELUS

**V:** El Ángel del Señor anunció a María.

**R:** Y concibió por obra y gracia del Espíritu Santo. *Dios te salve, María . . .*"

**V:** He aquí la esclava del Señor.

**R:** Hágase en mí según tu palabra. *Dios te salve, María . . .*"

**V:** Y el Verbo de Dios se hizo carne.

**R:** Y habitó entre nosotros. *Dios te salve, María . . .*"

**V:** Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios,

**R:** para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Jesucristo.

### Oremos:

Oh Padre, Infunde en nuestra alma tu gracia. Tú, que en la anunciación del Ángel nos has revelado la encarnación de tu Hijo, por su pasión y su cruz condúcenos a la gloria de la resurrección. Por Cristo, Nuestro Señor. Amén.

## **MEMORARE**

Acordaos, oh piadosísima Virgen María!, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a vuestra protección, implorando tu auxilio, haya sido desamparado. Animado por esta confianza, a Vos acudo, Madre, Virgen de las vírgenes, y gimiendo bajo el peso de mis pecados me atrevo a comparecer ante Vos. Madre de Dios, no desechéis mis súplicas, antes bien, escuchadlas y acogedlas benignamente. Amén.

## **ORACIÓN POR LAS ALMAS POBRES DEL PURGATORIO**

Concédeles, Señor, el descanso eterno, y brille para ellos la luz perpetua. Que las almas de los fieles difuntos, por la misericordia de Dios, descansen en paz. Amén

## **MORNING OFFERING**

Oh Jesús, a través del Inmaculado Corazón de María, te ofrezco mis oraciones, obras, alegrías y sufrimientos de este día, en unión con el Santo Sacrificio de la Misa en todo el mundo. Los ofrezco por todas las intenciones de Tu Sagrado Corazón: la salvación de las almas, la reparación de los pecados y la reunión de todos los cristianos. Los ofrezco por las intenciones de nuestros Obispos y de todos los Apóstoles de la Oración, y en particular por los recomendados por nuestro Santo Padre este mes. Amén.

## **THE WAY OF THE CROSS**

1. Jesús es sentenciado a la muerte
2. Jesús carga con la cruz
3. Jesús cae por primera vez
4. Jesús se encuentra con la virgen
5. Jesús es ayudado por Simón
6. Verónica enjuga el rostro de Jesús
7. Jesús cae por segunda vez
8. Jesús consuela a las mujeres de Jerusalén
9. Jesús cae por tercera vez
10. Jesús es despojado de sus vestiduras
11. Jesús es clavado en la cruz
12. Jesús muere en la cruz
13. Jesús es bajado de la cruz
14. Jesús es colocado en la tumba.

### **DIOS TE SALVE, REINA Y MADRE**

Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida, dulzura y esperanza nuestra; Dios te salve. A Ti clamamos los desterrados hijos de Eva; a Ti suspiramos, gimiendo y llorando, en este valle de lágrimas. Ea, pues, Señora, abogada nuestra, vuelve a nosotros esos tus ojos misericordiosos, y después de este destierro muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre. ¡Oh clemente, oh piadosa, oh dulce Virgen María! Ruega por nosotros Santa Madre de Dios. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo. Amén.

### **“SUB TUUM PRAESIDIUM”**

Bajo tu protección nos acogemos, Santa Madre de Dios; no deseches las súplicas que te dirigimos en nuestras necesidades; antes bien, líbranos siempre de todo peligro, ¡oh Virgen gloriosa y bendita! Amen