UCI UN CRISTIANO INQUIETO

Cuaderno de Adviento 2026

Cuatro semanas para preparar el corazón a la llegada de Jesús. Con el Evangelio de cada domingo, oraciones para la corona y un calendario para vivirlo en familia.



29 DE NOVIEMBRE

24 DE DICIEMBRE

ANTES DE EMPEZAR

Qué es el Adviento

Adviento significa **llegada**. Son las cuatro semanas antes de Navidad en las que la Iglesia se prepara para celebrar que Dios se hizo niño en Belén, y para esperar su vuelta al final de los tiempos.

No es una cuenta atrás de compras y cenas. Es un tiempo de **espera alegre**: como quien prepara la casa porque viene alguien a quien quiere mucho. El color morado de estas semanas habla de conversión; el rosa del tercer domingo, de que la alegría ya está cerca.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

- **Cada domingo**, enciende una vela más de la corona con la oración de esa semana. Mejor si es en familia, antes de comer o de cenar.
- **Lee el Evangelio del domingo**. Lo tienes completo en **uncristianoinquieto.com/rezar/lecturas**, tal como se lee en misa.
- **Durante la semana**, vuelve a las preguntas y escribe lo que te salga. Diez minutos bastan.
- **Con los niños**, usad el calendario de las últimas páginas: una pequeña obra buena cada día.

UN CONSEJO

No intentes hacerlo todo. Elige una sola cosa para cada semana y cúmplela. Un Adviento sencillo y constante vale más que uno lleno de buenos propósitos que se quedan en nada.

EN CASA

La corona de Adviento



Una corona de ramas verdes con cuatro velas: tres moradas y una rosa. El círculo, que no tiene principio ni fin, habla del amor eterno de Dios; el verde, de la esperanza; y la luz que crece cada domingo, de Cristo que se acerca.

Se enciende **una vela el primer domingo**, dos el segundo, tres el tercero (la rosa) y las cuatro el último domingo antes de Navidad.

BENDICIÓN DE LA CORONA

Para el primer domingo, antes de encender la primera vela. La puede rezar el padre o la madre de familia.

> Señor Dios nuestro, bendice esta corona que vamos a encender en nuestra casa.
>
> Que su luz, que crece cada domingo, nos recuerde que tu Hijo viene a iluminar nuestra vida. Que la espera nos haga más pacientes, más alegres y más atentos a los demás, para que cuando llegue la Navidad encuentre nuestro corazón preparado.
>
> Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Si podéis, pedid a vuestro párroco que bendiga la corona: muchas parroquias lo hacen en la misa del primer domingo de Adviento.

PRIMERA SEMANA · 29 DE NOVIEMBRE

Velad

1



Marcos 13, 33-37

Jesús pide estar despiertos, porque no sabemos cuándo llegará el dueño de la casa.

PARA REZAR

Jesús no dice «tened miedo», dice «velad». Velar es estar despierto por dentro: no vivir en piloto automático, con el móvil en la mano y la cabeza en mil sitios. Es darte cuenta de que Dios pasa por tu vida cada día, en la gente que tienes al lado, en un rato de silencio, en una misa a la que vas medio dormido.

El Adviento empieza con una pregunta sencilla: si Jesús llamara hoy a la puerta de tu vida, ¿le abrirías o estarías demasiado ocupado?

AL ENCENDER LA PRIMERA VELA

> Señor Jesús, enciendo esta primera luz para decirte que te espero. Despierta mi corazón dormido, para que no se me pase tu venida entre prisas y distracciones. Ven, Señor Jesús.

PRIMERA SEMANA

PREGUNTAS PARA TU ORACIÓN

- ¿Qué cosas me tienen «dormido» por dentro?
- ¿En qué momento del día podría parar diez minutos para estar con Dios?
- ¿A quién de mi alrededor no estoy viendo de verdad?

PROPÓSITO DE LA SEMANA

Una noche de esta semana, deja el móvil fuera del dormitorio y reza antes de dormir, aunque sea un Padrenuestro despacio.

EN FAMILIA

Montad juntos la corona de Adviento y decidid dónde va a estar. Que cada uno diga en voz alta qué quiere preparar para la Navidad (no regalos: algo del corazón).

SEGUNDA SEMANA · 6 DE DICIEMBRE

Preparad el camino

2



Marcos 1, 1-8

Juan el Bautista grita en el desierto: preparad el camino al Señor.

PARA REZAR

Juan el Bautista no era un hombre cómodo. Vivía en el desierto, comía poco y decía las cosas claras. Pero la gente iba a buscarle, porque en el fondo todos deseamos que alguien nos ayude a empezar de nuevo.

Preparar el camino es quitar piedras: un rencor que no sueltas, una costumbre que te aleja de Dios, una conversación pendiente. El mejor regalo de este Adviento puede ser una buena confesión: es la forma más directa de dejar el camino libre para que Jesús llegue.

AL ENCENDER DOS VELAS

> Señor, enciendo esta segunda luz y te pido valor para quitar lo que estorba tu llegada. Dame un corazón humilde para pedir perdón y para perdonar. Ven, Señor Jesús.

SEGUNDA SEMANA

PREGUNTAS PARA TU ORACIÓN

- ¿Qué «piedra» hay en mi camino que no deja pasar a Dios?
- ¿A quién necesito pedir perdón, o perdonar, antes de Navidad?
- ¿Cuánto hace que no me confieso? ¿Qué me frena?

PROPÓSITO DE LA SEMANA

Confiésate antes de Navidad. Si hace mucho que no lo haces, en **uncristianoinquieto.com/rezar/confesion** tienes un examen de conciencia y los pasos, sin miedo.

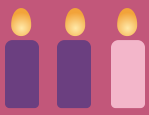
8 DE DICIEMBRE · LA INMACULADA

Fiesta de precepto: hay que ir a misa. Celebramos que María fue preservada de todo pecado desde el primer instante para ser la madre de Jesús. Es un buen día para montar el belén en casa.

TERCERA SEMANA · 13 DE DICIEMBRE

Alegraos

3



Juan 1, 6-8. 19-28
Juan dice que en medio de nosotros hay uno al que no conocemos.

PARA REZAR

Este domingo se llama **Gaudete**, «alegraos», y por eso la vela y el color de la misa son rosa. La Iglesia nos recuerda que la alegría cristiana no depende de que todo vaya bien, sino de saber que Dios está cerca.

Juan dice algo que da que pensar: Jesús ya está en medio de nosotros y no le reconocemos. Está en el sagrario de tu parroquia, en el pobre que pide a la puerta del supermercado, en esa persona de tu familia que te cuesta. ¿Dónde no le estás viendo?

AL ENCENDER TRES VELAS

> Señor, enciendo la vela rosa porque estás cerca y quiero alegrarme. Quítame la tristeza y la queja, y dame ojos para reconocerte en los que tengo al lado. Ven, Señor Jesús.

TERCERA SEMANA

PREGUNTAS PARA TU ORACIÓN

- ¿Qué me quita la alegría? ¿Es algo que puedo poner en manos de Dios?
- ¿En quién me cuesta reconocer a Jesús?
- ¿A quién podría alegrar esta semana con un detalle?

PROPÓSITO DE LA SEMANA

Haz una visita de cinco minutos al Santísimo en una iglesia. Siéntate, mira el sagrario y dale gracias por algo concreto.

EN FAMILIA

Preparad juntos un regalo para alguien que esté solo estas Navidades: una persona mayor del barrio, un familiar lejano... Una llamada también vale.

CUARTA SEMANA · 20 DE DICIEMBRE

Hágase

4



Lucas 1, 26-38

El ángel Gabriel anuncia a María que será la madre de Jesús, y ella dice que sí.

PARA REZAR

Todo el Adviento cabe en una palabra de María: **hágase**. Una chica joven de un pueblo pequeño escucha algo que no entiende del todo, pregunta lo que necesita saber... y se fía. Gracias a ese sí, Dios entró en la historia.

Dios también te pide un sí a ti. Quizá no a algo extraordinario, sino a lo de cada día: tu trabajo, tu familia, tu vocación, esa situación que no has elegido. Pídele a María que te enseñe a decir que sí como ella.

AL ENCENDER LAS CUATRO VELAS

> Señor, ya están encendidas todas las luces. Como María, quiero decirte que sí: hágase en mí según tu palabra. Prepara tú lo que falta en mi corazón para recibirte. Ven, Señor Jesús.

CUARTA SEMANA

PREGUNTAS PARA TU ORACIÓN

- ¿A qué me está pidiendo Dios que diga que sí?
- ¿Qué me da miedo de fiarme de Él?
- ¿Cómo quiero vivir la Nochebuena y la Navidad este año?

PROPÓSITO DE LA SEMANA

Reza el rosario una vez esta semana, con los misterios gozosos: la Anunciación, la Visitación, el Nacimiento, la Presentación y el Niño perdido y hallado en el templo.

EN FAMILIA

Leed juntos el relato del Nacimiento (Lucas 2, 1-20) y decidid quién pondrá al Niño Jesús en el belén la noche de Nochebuena.

DEL 17 AL 23 DE DICIEMBRE

Las antífonas de la O

En los últimos días antes de Navidad, la Iglesia reza en vísperas siete invocaciones muy antiguas que empiezan por «Oh». Cada una llama a Jesús con un nombre de la Biblia. Puedes rezar la de cada día al acostarte.

17 dic.	Oh **Sabiduría**, que ordenas todas las cosas con fuerza y suavidad: ven a enseñarnos el camino. *O Sapientia*
18 dic.	Oh **Señor**, que diste la ley a Moisés en el Sinaí: ven a librarnos con tu brazo poderoso. *O Adonai*
19 dic.	Oh **Raíz de Jesé**, signo para los pueblos: ven a salvarnos, no tardes más. *O Radix Iesse*
20 dic.	Oh **Llave de David**, que abres y nadie puede cerrar: ven y saca de la oscuridad a los que viven en sombras. *O Clavis David*
21 dic.	Oh **Sol que naces de lo alto**, resplandor de la luz eterna: ven a iluminarnos. *O Oriens*
22 dic.	Oh **Rey de las naciones**, piedra angular que une a los pueblos: ven a salvar al hombre que hiciste del barro. *O Rex Gentium*
23 dic.	Oh **Emmanuel**, Dios con nosotros, esperanza de los pueblos: ven a salvarnos, Señor Dios nuestro. *O Emmanuel*

Leídas al revés, las iniciales en latín (Emmanuel, Rex, Oriens, Clavis, Radix, Adonai, Sapientia) forman **ERO CRAS**: «mañana estaré».

PARA LOS NIÑOS

Mi calendario de Adviento

Cada día, una pequeña obra buena. Cuando la hagas, marca la casilla. ¡Así preparas un regalo para Jesús!

29 ☐ Ayuda a montar la corona de Adviento.	**30** ☐ Reza por alguien que esté enfermo.	**1** ☐ Haz tu cama sin que te lo pidan.	**2** ☐ Di «gracias» a cada persona que te ayude hoy.
3 ☐ Comparte algo tuyo con un hermano o amigo.	**4** ☐ Reza un Avemaría por tu familia.	**5** ☐ Ayuda a poner y quitar la mesa.	**6** ☐ En misa, escucha bien el Evangelio y cuéntalo en casa.
7 ☐ No te quejes en todo el día.	**8** ☐ ¡La Inmaculada! Montad el belén.	**9** ☐ Juega con alguien que esté solo.	**10** ☐ Haz un dibujo para un abuelo o abuela.
11 ☐ Pide perdón a quien hayas molestado.	**12** ☐ Reza por los niños que no tienen casa.	**13** ☐ ¡Domingo de la alegría! Sonríe a todos.	**14** ☐ Recoge tus juguetes sin protestar.

PARA LOS NIÑOS

Ya casi llega Jesús

15 ☐
Elige un juguete para regalar a quien lo necesite.

16 ☐
Da las buenas noches con un beso a todos.

17 ☐
Pon una figura más en el belén.

18 ☐
Ayuda en casa en lo que te pidan, a la primera.

19 ☐
Reza por tus profesores.

20 ☐
Enciende con tu familia las cuatro velas.

21 ☐
Escribe una carta al Niño Jesús.

22 ☐
Llama a un familiar que esté lejos.

23 ☐
Ayuda a preparar la cena de Nochebuena.

24 · Nochebuena ☐
¡Pon al Niño Jesús en el belén y canta un villancico con tu familia! Mañana es Navidad: Jesús ha nacido.

MI CARTA AL NIÑO JESÚS

24 DE DICIEMBRE

Nochebuena

Antes de la cena, reuníos delante del belén. El más pequeño de la casa coloca al Niño Jesús en el pesebre mientras los demás rezan.

BENDICIÓN DEL BELÉN

> Dios Padre bueno, que tanto amaste al mundo que nos diste a tu Hijo: bendice este belén y a nuestra familia reunida.
>
> Que al mirar al Niño en el pesebre aprendamos a ser sencillos como él, a querernos como se querían María y José, y a abrir la puerta de casa a quien llegue necesitado. Por Jesucristo, nacido en Belén, que vive y reina por los siglos de los siglos. Amén.

BENDICIÓN DE LA MESA

> Bendice, Señor, esta mesa y a los que estamos en ella. Acuérdate de los que no están, de los que están solos y de los que no tienen nada que cenar esta noche. Gracias por venir a quedarte con nosotros. Amén.

Y no olvidéis la Misa del Gallo o la misa del día de Navidad: es el centro de la fiesta.

UCI†

¡Feliz Navidad!

Gracias por recorrer este Adviento conmigo. Sigue rezando cada día con las lecturas de la misa, el santo rosario y las oraciones de siempre, todo gratis en la web.

UNCRISTIANOINQUIETO.COM

Y en YouTube, Instagram y TikTok: **@uncristianoinquieto**

© 2026 Un Cristiano Inquieto. Puedes imprimirlo y compartirlo gratis con quien quieras.