

TRADICIONES COMUNITARIAS ANIVERSARIOS DE ARRIBO
CAMBIO DE FUNCIÓN NOCHE COMUNITARIA ORACIÓN
COMUNITARIA ANIVERSARIOS DECESOS Y FUNERALES
PERTENENCIA RETIRO TRADICIONES COMUNITARIAS
ANIVERSARIOS DE ARRIBO CAMBIO DE FUNCIONES
NOCHE COMUNITARIA ORACIÓN COMUNITARIA
ANIVERSARIOS DECESOS Y FUNERALES PERTENENCIA
RETIRO ENVÍO A RETIROS Y RENOVACIÓN CUMPLEAÑOS
TRADICIONES COMUNITARIAS ANIVERSARIOS DE ARRIBO
CAMBIO COMUNITARIAS ANIVERSARIOS DE ARRIBO
CIÓN
ALES

Tradiciones Esenciales de las comunidades de El Arca

Índice

Tradiciones comunitarias

Envejecimiento	3
Aniversarios de llegada	5
Cambios de rol	6
Encuentros o foros comunitarios	7
Noche comunitaria	8
Oración comunitaria	9
Aniversario de la comunidad	10
Decesos y funerales	11
Pertenencia	12
Jubilación	13
Despedida antes de retiros e interludios	14

Tradiciones en el hogar

Cumpleaños	15
Partida	17
Reuniones del hogar	18
Comidas: bendición en la mesa y oración	19
Bienvenida a visitantes	21
Bienvenida a nuevos asistentes y personas acogidas	22

Tradiciones religiosas

Adviento	23
Navidad	25
Cuaresma	27
Pascua	28

Tradiciones internacionales

Día de la familia de El Arca	29
Solidaridad	30
Día internacional de la ONU para las personas con discapacidad (3 de Diciembre)	32

Envejecimiento

Elementos esenciales de esta tradición

- Se garantiza la pertenencia de la persona que envejece.
- No se excluye a las personas que envejecen de la divulgación de información ni de las invitaciones.
- Tanto la persona que envejece como la comunidad entienden la necesidad de un ritmo de vida diferente.
- Si la persona cambia de residencia, los acogidos, los asistentes y los amigos cercanos a ella son informados sobre su estado y permanecen en contacto.

¿Por qué celebramos el proceso de envejecimiento?

- Envejecer es un proceso humano natural y sano del que no se puede huir ni rechazar. Celebrar el envejecimiento ayuda a vencer el miedo a envejecer.
- Esta celebración es una oportunidad para recordar juntos la historia y los logros de las personas, las cosas que han hecho, las vacaciones, las vidas que han marcado.
- Las habilidades y la contribución en la vida cotidiana puede cambiar. Es importante reconocerlo y sugerir en qué pueden contribuir.

Ejemplos:

- Una persona acogida que ya no puede caminar tiene un rol especial: ver por la ventana a la gente que regresa del trabajo; los saluda y avisa de su llegada al hogar.
- Un programa para personas de edad avanzada ayuda a los miembros a crear un bello libro de su experiencia de vida. Ese libro los ayuda a apropiarse de su experiencia de vida, permite a sus amigos revivir su historia con ellos y eso les brinda un gran placer. Si se mudan del hogar, éste puede ayudar a que los nuevos cuidadores los conozcan.
- Se proporciona un espacio de vida cercano a la comunidad para los asistentes de edad avanzada con el fin de permitirles permanecer en contacto con la vida comunitaria y participar en ella en la medida de sus posibilidades.
- Si un miembro de la comunidad se muda a una casa de cuidados se crea una lista de visitas semanales con el fin de ayudar al miembro a permanecer en contacto con la comunidad y viceversa. Si es posible, la persona visita regularmente la comunidad. Si la persona no puede asistir a una celebración comunitaria especial, un día antes la comunidad organiza una visita con los amigos cercanos a esa persona a la casa de cuidados y filma la ocasión. Llevan flores y tarjetas para que la persona de edad avanzada sienta que su vínculo con la comunidad sigue siendo importante. El video, junto con el mensaje o detalle que el miembro envíe a la comunidad (de ser posible), se muestra durante la celebración comunitaria con el fin de que todos sepan que este miembro sigue siendo parte importante de la misma.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- *“Reconocemos el valor único de cada persona y la necesidad de los unos y los otros.”* Enunciado de Identidad y Misión.
- *“El lugar de cada miembro es reconocido, afirmado y celebrado”.* Elementos esenciales, 5.
- *“Se establecen buenas condiciones para promover y apoyar el compromiso a largo plazo de los miembros”* Elementos esenciales, 2.

Aniversarios de llegada

Elementos esenciales de esta tradición

- Una celebración anual pone el énfasis en el compromiso con El Arca.
- Se cuenta la historia y los momentos importantes de la persona.
- Se habla de sus dones, de su crecimiento y de sus logros a lo largo del año que concluye.
- La persona se siente valorada y honrada.

¿Por qué celebramos los aniversarios personales?

- ^ Los aniversarios personales se celebran con el fin de reconocer el compromiso y la pertenencia de la persona a la comunidad, así como honrar su presencia y sus dones.
- ^ Los aniversarios se celebran porque cada persona debería ser valorada y especial para los demás.
- ^ Los aniversarios se celebran porque de esa forma se construye la comunidad y el sentimiento de que cada uno de nosotros es importante.

Ejemplos:

- ^ Durante la oración comunitaria, todos aquellos que celebran su aniversario en el mes reciben un capítulo del libro de su experiencia de vida que resalta sus momentos importantes, sus logros y su contribución durante el año que termina.
- ^ En el hogar se prepara la comida favorita de la persona. Ésta recibe una tarjeta y en la oración después de la comida se enfatiza la aportación de la persona al hogar.
- ^ A su llegada a la comunidad, cada persona recibe una estola y cada año, en su aniversario, recibe un símbolo que representa su aportación durante el año y se añade a su estola.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- ^ *“Celebramos los eventos significativos de la vida de los miembros.”* Elementos esenciales, 2.
- ^ *“Toda persona [...] tiene la necesidad de ser reconocida, aceptada y apoyada a través de relaciones afectuosas y verdaderas.”* Carta Fundamental de El Arca.

Cambio de rol

Elementos esenciales de esta tradición

- Se agradece a la persona que termina un mandato y en una celebración comunitaria se honra el servicio que brindó.
- Se anuncia el nuevo rol de la persona dentro de la comunidad.

¿Por qué celebramos cuando una persona cambia de rol?

- El Arca depende de la participación y compromiso de sus miembros. Celebrar un cambio de rol es la ocasión para expresar el aprecio hacia la persona y su contribución.
- Este tipo de celebración permite a cada persona dentro de la comunidad estar informada y entender el cambio de rol que acontece.

Ejemplos:

- Cuando se le agradece a una persona por su trabajo en cierto rol, se le invita a hablar en el Consejo Comunitario sobre los momentos importantes y las dificultades vividas.
- Los cambios de rol se anuncian durante la noche comunitaria y se llama a las personas implicadas con el fin de agradecerles. Se anuncia quién tomará el cargo del rol y la fecha de su entrada en función con el fin de prevenir inquietudes.
- En la comunidad, cuando hay un cambio de rol se otorga una figura como símbolo de esa transición. Por ejemplo, los Responsables de hogar y de comunidad reciben una figurilla de pastor; quien se encarga del reclutamiento recibe una figurilla de flautista; la persona que es llamada a tomar la responsabilidad de la oración, una figurilla en oración, etc.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Todos los miembros tienen un lugar al cual pertenecen y contribuyen a la creación y al desarrollo de la comunidad.” Elementos esenciales, 2.
- “Implementar el documento de pertenencia de El Arca en Canadá.” Elementos esenciales, 5.

Encuentros o foros comunitarios

Elementos esenciales de esta tradición

- Los encuentros comunitarios reúnen a toda la comunidad.
- Se informa a todos sobre los encuentros.
- La orden del día de las reuniones consiste en los planes futuros y las propuestas, los eventos, así como las noticias y los temas relativos a la comunidad en su conjunto.
- El encuentro empieza y termina con una oración o una canción.

¿Por qué organizamos reuniones/foros?

- Los encuentros comunitarios forman el cuerpo de la comunidad. Éstos crean lazos y facilitan la comunicación entre las personas presentes.
- Éstos ayudan a cada persona de la comunidad a sentirse valorada y son un momento social importante.
- Los encuentros permiten difundir la agenda de las reuniones del Consejo.
- Permiten a los miembros compartir sus opiniones y contribuir al desarrollo de la comunidad. Refuerzan la unidad y ayudan a los miembros a sentirse responsables de la comunidad y de su misión.

Ejemplos:

- Las reuniones de hogar para preparar los encuentros comunitarios sirven para que las personas acogidas entiendan la orden del día y se preparen si desean participar y dar su opinión. También ayuda a que los nuevos asistentes se familiaricen con el proceso de la comunidad y a que expresen su opinión.
- Cuando una comunidad funda un nuevo hogar, los encuentros comunitarios ayudan a crear consenso y a mantener el entusiasmo.
- Durante el encuentro se dedica un momento para dar la palabra a los hogares y que compartan sus noticias.
- Té y galletas ayudan a crear una atmósfera acogedora para las personas presentes.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Todos los miembros tienen un lugar al cual pertenecen y contribuyen a la creación y al desarrollo de la comunidad.” Elementos esenciales, 2.
- “Los miembros de la comunidad participan, en la medida de lo posible, en las decisiones que les atañen.” Elementos esenciales, 5.

Noche comunitaria

Elementos esenciales de esta tradición

- La noche comunitaria es un momento de encuentro para toda la comunidad con el fin de socializar o celebrar.
- La velada se planifica y programa muy bien, por lo regular alrededor un tema.

¿Por qué organizamos Noches Comunitarias?

- Los miembros de la comunidad esperan con impaciencia esta ocasión que a menudo es divertida y relajante.
- Permite que los miembros establezcan relaciones y refuercen sus afinidades. Pueden ser la ocasión para invitar a amigos y vecinos.

Ejemplos:

- Los músicos de la comunidad pueden animar la velada. El grupo musical lo conforman los miembros principales.
- La noche comunitaria puede ser la ocasión para marca la despedida de alguien o la bienvenida de los nuevos miembros.
- Puede ser un espacio para reconocer logros personales.
- Generalmente, en las noches comunitarias se incluye una cena o comida ligera.
- Los temas de las noches comunitarias se planifican conforme las festividades del calendario laico o religioso: Día de muertos, Año Nuevo, Solidaridad, San Valentín, Adviento, etc.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Hay un ritmo de vida regular en el hogar, en el taller y en la comunidad.” Elementos esenciales, 2.
- “Toda persona tiene derecho a la amistad, a la comunión y a la vida espiritual.” Carta Fundamental de El Arca.

Oración comunitaria

Elementos esenciales de esta tradición

- La oración comunitaria es el encuentro de toda la comunidad para profesar su culto.
- Es participativa, incluye cantos y oraciones.
- Es ecuménica y sensible a otras confesiones religiosas representadas.

¿Por qué rezamos juntos como comunidad?

- La oración comunitaria es un momento para profundizar y que alimenta el camino espiritual de los miembros.
- En la oración todos somos iguales.
- Todos, sin importar la tradición religiosa, pueden participar de la espiritualidad esencial de El Arca.
- Es una ocasión para acoger amigos y otros grupos de fe.

Ejemplos:

- Con frecuencia, las personas acogidas se expresan espontáneamente en la oración comunitaria.
- Ha sucedido que cuando la persona responsable de la oración está ausente, una persona acogida dirige la oración.
- Un amigo de la comunidad es responsable de dirigir el canto.
- Ciertas comunidades alternan las invitaciones al clero local para dirigir el culto.
- La oración es organizada y dirigida por el comité de vida espiritual de la comunidad.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “La vida espiritual de la comunidad se manifiesta y es activa. La comunidad reconoce y afirma su vocación ecuménica.” Elementos esenciales, 4.
- “[...] Favorecer un ambiente donde podamos vivir cotidianamente nuestra identidad como comunidades de fe.” Siete llamados.
- “Sus comunidades, fundadas en relaciones de alianza [...] son un signo de unidad, de fidelidad y de reconciliación.” Carta fundamental de El Arca.

Aniversario de la comunidad

Elementos esenciales de esta tradición

- Se cuenta la historia de la fundación de la comunidad.
- Los miembros fundadores ocupan el lugar de honor.
- La celebración hace énfasis en la gratitud y en la bendición.

¿Por qué celebramos el aniversario de la comunidad?

- Es un momento para maravillarse de la Providencia que ha guiado y protegido a la comunidad a través de los años.
- Recordamos la generosidad de la gente presente en nuestra historia y de los momentos importantes de la comunidad.
- En esta celebración los nuevos miembros aprenden la historia de la comunidad.
- Es una ocasión para hablar una vez más del carisma fundador de El Arca y de la comunidad.

Ejemplos:

- Un miembro fundador lleva salsa para espagueti a cada hogar como recuerdo de la primera comida en comunidad.
- Se invita a los miembros fundadores a partir el pastel de aniversario.
- Los miembros fundadores (personas acogidas o asistentes) muestran las fotos y se les ayuda a contar historias sobre el principio de la comunidad.
- Se organiza una comida especial, un baile o algún otro evento.
- Puede ser la ocasión para revelar proyectos. Como proyecto en su 25 aniversario, una comunidad agrandó su capilla, otra organizó una noche de gala pública.
- Se invita a una celebración a los miembros fundadores que ya no viven en la comunidad.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Cada comunidad es una comunidad de fe [...] que encuentra sus raíces en la oración y en la confianza en Dios.” Carta Fundamental de El Arca.
- “[...] Favorecer un ambiente comunitario que responda a las necesidades cambiantes de nuestros miembros, manteniéndonos fieles a los valores de nuestra historia fundadora.” Siete llamados.

Decesos y funerales

Elementos esenciales de esta tradición

- Las preguntas de un moribundo requieren respuestas honestas.
- Nos acordamos, junto con la persona moribunda, de los momentos importantes en su vida.
- Cuando se acerca la muerte, se mantiene una buena comunicación con la familia de la persona. La comunidad organiza junto con la familia la exposición del cuerpo y los funerales.
- Los Responsables se mantienen atentos a la reacción de los miembros de la comunidad y los acompañan durante el proceso de duelo. De ser necesario debe considerarse recurrir a ayuda profesional.
- Alguien se mantiene en vela con la persona moribunda.
- Durante el velatorio y los funerales se honra la vida de la persona contando pasajes de su vida y hablando de sus dones.

¿Por qué celebramos el último momento de una persona?

- Acompañamos a la persona moribunda con el fin de hacerla sentir bien, no está sola y es profundamente amada.
- Celebramos para dar gracias del don de la persona en nuestras vidas y en nuestra comunidad. Decimos cómo esta persona hizo una diferencia en nuestros corazones y en el mundo.

Ejemplos:

- Cuando Mike estaba en su lecho de muerte, cada miembro pasó varias horas sentado tranquilamente con él, cantándole de vez en cuando sus canciones preferidas.
- Durante el velatorio de John, sus compañeros de trabajo contaron cómo su sonrisa creaba un ambiente de trabajo positivo.
- Cuando Pat falleció, la comunidad hizo un collage sobre su vida y lo expuso en su funeral.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “La vida de las personas con discapacidad intelectual tiene valor, dignidad e integridad.” Elementos esenciales, 1.
- “Se celebran los eventos significativos en la vida de los miembros. El relato es uno de los medios más importantes para transmitir la importancia de algo, valores, una historia, etc.” Elementos esenciales, 2.
- “[...] Favorecer un ambiente que responda a las necesidades cambiantes de nuestros miembros.” Enunciado de Identidad y Misión.

Pertenencia

Elementos esenciales de esta tradición

- La celebración de pertenencia se hace conforme a las directrices del documento sobre pertenencia de El Arca en Canadá.
- La celebración se centra en el compromiso mutuo de la fase de pertenencia de la persona con la comunidad de El Arca local.
- La naturaleza de la pertenencia se explica a todos los miembros a través de obras de arte, de sketches u otros medios creativos.

¿Por qué celebramos la pertenencia?

- Celebramos la pertenencia con el fin de clarificar y de respetar el compromiso mutuo de la comunidad y del miembro, así como de indicar el crecimiento de la persona en la comunidad.
- Las celebraciones de pertenencia ayudan a entender las diferentes maneras de ser miembro de El Arca.

Ejemplos:

- Se festeja a los miembros con una comida especial o un momento de oración.
- Los miembros reciben un documento en donde se manifiesta su pertenencia.
- Los cambios en la pertenencia son reconocidos durante un encuentro comunitario.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Cada miembro se compromete a un proceso de pertenencia.” Elementos esenciales, 2.
- “Implementar el documento de pertenencia de El Arca en Canadá.” Elementos esenciales, 5.
- “Las relaciones de transformación mutua son reconocidas, fomentadas, anunciadas y celebradas.” Elementos esenciales, 3.

Jubilación

Elementos esenciales de esta tradición

- Se lleva a cabo una celebración para destacar la transición de la persona de su vida activa a la jubilación. Es un reconocimiento al cambio de rol de la persona que ayuda a los miembros de la comunidad a tomar consciencia del nuevo lugar de ésta dentro de la comunidad.
- Es una celebración para agradecer y celebrar todo aquello que la persona logró a lo largo de su vida activa.
- La persona que se retira tiene la oportunidad de hablar de sus años de trabajo, de sus proyectos y sueños para su jubilación.

¿Por qué celebramos la jubilación?

- El trabajo de la gente es una riqueza y merecen que se les agradezca por él.
- Estas celebraciones honran el paso a la jubilación y refuerzan los lazos dentro de la comunidad.
- Al acoger la jubilación de las personas, continuamos valorándolos tal y como son.

Ejemplos:

- Cuando le pedimos a John que dejara el taller porque ya no podía trabajar, lo tomó como una jubilación. Caminó por todo el taller estrechando la mano de todos, lleno de alegría por haber concluido esa etapa de su vida. Sus compañeros de trabajo lo felicitaron.
- Cuando David se jubiló de la fábrica en donde trabajaba, sus compañeros de trabajo crearon un premio anual con su nombre para el trabajador que contribuya a crear un sentimiento de comunidad en la fábrica.
- En una comunidad, a los asistentes jubilados se les llama “los antiguos” y se les invita a beneficiar a la comunidad con su sabiduría, en la medida de sus posibilidades.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Cada miembro se compromete a un proceso de pertenencia.” Elementos esenciales, 2.
- “Implementar el documento de pertenencia de El Arca en Canadá.” Elementos esenciales, 5.
- “Las relaciones de transformación mutua son reconocidas, fomentadas, anunciadas y celebradas.” Elementos esenciales, 3.

Despedida antes de retiros e interludios

Elementos esenciales de esta tradición

- El boletín semanal de la comunidad anuncia los nombres de las personas que participarán en un retiro o interludio.
- Durante la noche o la oración comunitaria más cercana a su partida, se invita a las personas que partirán en retiro o interludio a anunciar a los demás a dónde irán y reciben una bendición.

¿Por qué celebramos a aquellos que se van de retiro o interludio?

- La salud de El Arca depende del crecimiento personal y espiritual de sus miembros. Los retiros y periodos de renovación son momentos privilegiados durante los cuales cada quien se puede concentrar en su bienestar, en su crecimiento personal y espiritual. Celebramos el deseo de cada persona por procurar su crecimiento y reafirmamos su deseo.
- Marcar estos momentos con una celebración de envío ayuda a la persona en su transición hacia la experiencia de retiro o renovación, manifiesta el apoyo de la comunidad durante su ausencia y ayuda a aquellos que la extrañarán a entender y aceptar su ausencia.

Ejemplos:

- Una persona acogida o un asistente en preparación para su interludio comparte su preparación con los otros durante la reunión semanal del hogar y les pide su oración.
- Las personas que se irán de retiro o interludio son bendecidas durante la oración comunitaria antes de su partida y reciben una carta y una vela o algún otro símbolo para que lo lleven consigo.
- El hogar organiza una comida de despedida para ellos y les da un pequeño cartel para que lo lleven consigo con imágenes y mensajes de todos.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “El camino espiritual de cada quien es respetado y alentado.” Elementos esenciales, 4.
- “Se celebran los eventos importantes en la vida de los miembros.” Elementos esenciales, 4.

Cumpleaños

Elementos esenciales de esta tradición

- Se honra a la persona que cumple años.
- Se le dice a la persona cuáles son sus dones.
- Se invita a la familia y a los amigos de la persona.
- La comida y la celebración se planean muy bien y se preparan con esmero.
- Se ofrece a la persona un regalo o algo que le guste.

¿Por qué celebramos los cumpleaños?

- La celebración del cumpleaños permite honrar la presencia y el don único de la vida de la persona. Toda persona tiene la necesidad de sentirse especial.
- Los cumpleaños son la oportunidad para recordar a la gente los momentos importantes de su vida, compartir recuerdos e historias y mostrar nuestro cariño por ellos.
- Los cumpleaños permiten celebrar la vida y divertirse.

Ejemplos:

- A una persona acogida le gusta salir a un bar en su cumpleaños. Después de una fiesta en el hogar, sus amigos cercanos y ésta van a tomar una cerveza al bar.
- En uno de los hogares cantamos alrededor de la mesa las canciones *country* y *western* preferidas de la persona que cumple años.
- A un miembro del hogar le gusta que le llevemos el desayuno a la cama el día de su cumpleaños.
- A otra persona le gusta invitar a su cumpleaños a ex asistentes y viejos amigos.
- Una persona acogida necesita que se le escuche mientras se acuerda de los miembros de su familia que han fallecido y que solían acompañarlo a celebrar los momentos especiales en su vida.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Se celebran los eventos significativos en la vida de los miembros.” Elementos esenciales, 2.
- “El ser humano [...] tiene la necesidad de ser reconocido, aceptado y apoyado a través de relaciones afectivas y verdaderas.” Carta fundamental de El Arca.
- “Celebramos el valor único de cada persona.” Enunciado de Identidad y Misión.

Partidas

Elementos esenciales de esta tradición

- Cuando una persona se va de la comunidad se informa a los miembros lo más pronto posible.
- Si se trata de un asistente que se ha ido, se informa de manera personal e individual a cada uno de los acogidos cercanos a ese asistente y se enfatiza que ellos no son la razón de su partida.
- Se organiza una celebración de despedida. Se nombra a un encargado para la preparación.
- La persona que se va tiene la oportunidad de hablar de lo que recibió (de los dones y de su propio crecimiento) durante el tiempo que pasó en la comunidad.
- Se pone atención a la tristeza que puedan sentir las personas acogidas a causa de las partidas, antes, durante y después de la celebración.

¿Por qué celebramos cuando alguien deja la comunidad?

- La persona que se va merece que se le agradezca y sentirse apreciada.
- La persona que se va se lleva a El Arca con ella por el resto de su vida.
- La celebración ayuda a las personas acogidas y a los asistentes que se quedan a decir adiós y a reconocer a la persona que se va. La celebración marca el cambio que toma lugar, permite expresar la pena que representa la partida de quien estuvo cerca y a aceptar este cambio.

Ejemplos:

- Cuando una persona se va recibe la bendición de sus seres cercanos durante la oración comunitaria.
- Las personas que se van son invitadas a seguir en contacto y se les asegura que sus visitas serán bienvenidas. Se intercambian las direcciones y se ayuda a las personas acogidas a seguir en contacto después de la partida.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Las relaciones de transformación mutua descubiertas en la vida en común son parte central de El Arca” Elementos esenciales, 2.
- “Los miembros reciben un apoyo pastoral durante su transformación y crecimiento, así como en los momentos de pena y de pérdida” Elementos esenciales, 4.

Reunión de hogar

Elementos esenciales de esta tradición

- Las reuniones del hogar se hacen en intervalos regulares, en un ambiente familiar.
- Todos los miembros de la casa están presentes. Cada uno es invitado a participar y se le ayuda a que comparta.
- Se comparten las noticias, temas de discusión, comentarios e inquietudes y se planifican los eventos del hogar o su participación en eventos de mayor envergadura.

¿Por qué tenemos reuniones de hogar?

- La reunión de hogar es un momento de intimidad y de contacto para los miembros del hogar.
- Es un momento esperado por casi todas las personas acogidas para tomar la palabra. Cada quien es valorado en sus decisiones y en la resolución de dificultades.
- En las reuniones de hogar, se planifica la semana así como las celebraciones y los eventos futuros.
- Esta reunión ayuda a cada persona a adquirir un sentimiento de pertenencia al hogar y a asumir responsabilidades. El origen de tensiones, como las tareas asignadas, la televisión o el cuidado de la casa, se vuelve tema de conversación con el fin de resolverlos.
- Puede ser un momento importante para dar la bienvenida a los nuevos asistentes y nuevas personas acogidas.

Ejemplos:

- En un hogar de El Arca, dos miembros están encargados de invitar a alguien a prender la vela que marca el comienzo de la reunión y a dirigir una oración de cierre.
- Se sirven té y galletas al principio de la reunión. Un asistente y una persona acogida están a cargo de las bebidas.
- El responsable del hogar modera la reunión junto con una persona acogida. Inician la reunión preguntando qué temas hay por tratar.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Llamados a formar un solo cuerpo, los diferentes miembros de la comunidad viven, trabajan, oran y celebran juntos [...] como en una familia...” Carta fundamental de El Arca.
- “Las personas con discapacidad intelectual y los asistentes participan en la rutina, las actividades y las tradiciones de su hogar y de su comunidad”. Elementos esenciales, 2.
- “Se anima a las personas con discapacidad intelectual a tomar el lugar que les corresponde en nuestras comunidades y en nuestra sociedad”. Documento de los Siete llamados.

Comidas: bendición, duración de las comidas, oración

Elementos esenciales de esta tradición

- Se pone la mesa de una manera bonita.
- Los comensales se sientan de manera que las personas acogidas que necesitan ayuda para comer se encuentren al lado de un asistente.
- Una vez que todos están sentados, la comida empieza diciendo una bendición o cantando en grupo, frecuentemente tomados de las manos.
- Las personas acogidas y los asistentes preparan la comida en parejas.
- La comida es apetitosa, son alimentos del gusto de todos.
- Todos en la mesa contribuyen a pasar los platos, la sal y la pimienta.
- Todos participan en las conversaciones en la mesa y cada quien tiene la oportunidad de hablar de su día.
- Después de la comida, hay un momento de oración, normalmente en la mesa. A veces se prende una vela, o se puede hacer una lectura o cantar una canción; hay un momento de silencio y también un momento para aquellos que quieran orar en voz alta. Se respeta a cada quien, desee o no rezar, y se asiste a aquellos que necesitan de ayuda para expresar su oración.
- Todos contribuyen, ya sea cocinando, limpiando o lavando los platos.

¿Por qué la cena ocupa un lugar central en El Arca?

- Los alimentos compartidos entre todos tienen una importancia central en la espiritualidad de El Arca.
- Los alimentos son un don que se debe apreciar.
- Todos pueden participar en la preparación de la comida o en la bendición. Es un momento en el que podemos experimentar nuestra igualdad como seres humanos.
- En todas las culturas, compartir una comida es símbolo de solidaridad y de paz.

Ejemplos:

- Durante la reunión de hogar semanal, se planifica el menú y los equipos de cocina (siempre un asistente y una persona acogida) y se escriben en el calendario. Cada persona acogida tiene 2 o 3 comidas preferidas que puede escoger y un libro de recetas personal con imágenes y símbolos.
- La persona acogida que ayudó a cocinar dice también la bendición y el equipo que cocinó es dispensado de lavar los platos.
- Cada semana se encarga a un pequeño equipo que ponga la mesa de manera atractiva con flores o un centro de mesa.
- Se pone la mesa para el desayuno de la mañana siguiente antes de ir a la cama.
- Si hay un miembro en el hogar que se alimenta por intubación, de igual forma está presente en la mesa, participa en las conversaciones y se le invita a probar la comida y las bebidas con una esponja.
- Cada quien tiene una tarea de limpieza que debe hacer regularmente. Puede ser tan simple como limpiar los manteles individuales o tan compleja como llenar la lavadora de platos.
- La comida es un momento particularmente adecuado para recibir a los visitantes.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Las comidas, las celebraciones, la reconciliación, la oración y las vacaciones están llenas de tradiciones comunitarias que estrechan lazos entre las personas.” Elementos esenciales, 2.
- “La vida en el hogar es parte fundamental de las comunidades de El Arca” Carta fundamental de El Arca.
- “El Arca sabe que no puede acoger a todas las personas con discapacidad intelectual. No es una solución sino un signo, el signo de que una sociedad realmente humana debe tener su fundamento en el respeto por los más pequeños y los más débiles.” Carta fundamental de El Arca.

Bienvenida a visitantes

Elementos esenciales de esta tradición

- Todos en el hogar saben con anticipación cuándo habrá visitantes.
- Se adopta una actitud de recibimiento y de apertura hacia todos los visitantes, esperados o no (los miembros del hogar dejan a un lado sus actividades para recibirlos).
- Se presenta a los visitantes a todos los miembros del hogar.
- Si el visitante se quedará a dormir se le prepara una habitación que esté aseada, con sábanas limpias y se le hace una tarjeta de bienvenida.
- Se prevén lugares suplementarios para los visitantes a la hora de la comida.

¿Por qué acogemos a los visitantes?

- La hospitalidad es una característica esencial de El Arca.
- Las personas acogidas poseen un don de recibimiento extraordinario.
- Las visitas son oportunidades para presentar El Arca a la gente y construir lazos de amistad.

Ejemplos:

- Una persona acogida y un asistente preparan la habitación para el visitante.
- Una persona acogida está a cargo de responder al timbre de la puerta y de tomar el abrigo del visitante.
- Una persona acogida funge como guía para el visitante en el hogar.
- La comunidad deja un lugar vacío en la mesa para algún visitante eventual.
- Se toma en cuenta a las personas acogidas para quienes las visitas son un motivo de estrés. Sólo se reciben visitantes una noche por semana. La o las personas acogidas en cuestión pueden ausentarse por esa ocasión o comer aparte.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Las personas con discapacidad intelectual pueden participar y contribuir con su comunidad de El Arca”. Elementos esenciales, 1.
- “Las personas que padecen una deficiencia mental tienen a menudo unas cualidades de acogida, de maravillarse, de espontaneidad y de verdad. En su desamparo y su fragilidad, tienen el don para tocar los corazones y para llamar a la unidad”. Carta fundamental de El Arca.

Recibimiento de nuevos asistentes y personas acogidas

Elementos esenciales de esta tradición

- Si es posible, se muestra una foto de la persona mucho antes de su llegada para que los miembros la reconozcan y se aprendan su nombre.
- Se hace un cartel de bienvenida.
- Se prepara la habitación y se suministra con todo lo necesario.
- Se informa a los miembros del hogar lo más pronto posible de la llegada y ésta se indica en el calendario. Se ayuda a todos a preparar un recibimiento impregnado de buen humor.

¿Por qué celebramos la llegada de nuevas personas a El Arca?

- El recibimiento es un componente esencial de El Arca. Una buena preparación ayuda a bien recibir a los recién llegados.
- Esperar y celebrar la llegada de una persona ayuda a hacer la transición y a abrir el corazón a una nueva relación.

Ejemplos:

- Antes de la llegada de la persona, se prepara un espacio para su correo y se le asigna un servilletero.
- Se invita al recién llegado a contar su historia durante una reunión de hogar.
- También se les invita a contar su historia durante algún encuentro de asistentes.
- En el otoño, se hace una comida comunitaria especial con motivo de la llegada de los nuevos asistentes y cada uno es presentado. En el boletín de noticias semanal se publican los nombres nuevos en la comunidad.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “El Arca revela el don propio de las personas con deficiencia mental. Son ellas las que forman el corazón de las comunidades y que llaman a otras personas a compartir su vida”. Carta fundamental de El Arca.
- “Todos los miembros tienen un lugar al cual pertenecen y contribuyen a la creación y al desarrollo de la comunidad”. Elementos esenciales, 2.

Adviento

Elementos esenciales de esta tradición

En la tradición cristiana, el Adviento es un periodo de 4 semanas durante el cual nos preparamos para recibir al niño Jesús en Navidad. Antes del primer domingo de Adviento (normalmente a finales de noviembre), cada hogar de la comunidad recibe una corona y velas. El primer domingo se prende una vela y los domingos siguientes se prende una vela más. En el momento en que se enciende la vela se hace una breve lectura sobre el Adviento.

¿Por qué celebramos el Adviento?

- Celebrar el Adviento permite concentrarse en la preparación espiritual para Navidad y el significado de ésta en un periodo del año marcado por el consumismo.
- Celebrar el Adviento ayuda a entender y a apreciar más la Navidad.
- En las comunidades de El Arca en donde algunos regresan con sus familias, celebrar el Adviento permite a la comunidad preparar la Navidad todos juntos, antes de separarse.

Ejemplos:

- El Comité de vida espiritual organiza liturgias semanales con material de lectura y de reflexión, así como sugerencias de temas para la oración.
- Cada semana durante el Adviento, el taller o centro de actividades diurnas prepara un estandarte que ilustra la historia del Evangelio de esa semana.
- Durante el encuentro comunitario semanal se expone el estandarte y se cuenta la historia con mímica.
- Durante el Adviento, algunos hogares de El Arca llevan a cabo una oración más larga durante su reunión que incluye encender las velas de la corona y una lectura.
- Algunas comunidades preparan una libreta de oraciones especial para utilizar durante el Adviento. La libreta contiene historias de las personas acogidas y los asistentes, así como siluetas de los personajes del Adviento (Zacarías, Elizabeth, Juan el Bautista, José, María) que se pueden recortar. Se pega un cartel en la pared que tiene como fondo el camino hacia Belén. Cada noche, después de la cena se escriben las oraciones de los miembros del hogar sobre las siluetas y éstas se pegan en el cartel.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Cada miembro de la comunidad es animado a descubrir o a profundizar su vida espiritual y a vivirla según la fe y la tradición que le son propias”. Carta fundamental de El Arca.
- “La vida espiritual de la comunidad es manifiesta y activa”. Elementos esenciales, 4.

Navidad

Elementos esenciales de esta tradición

- La celebración de la Navidad en El Arca busca poner el énfasis en los aspectos espirituales pero también tomar en cuenta los elementos laicos.
- Se cuenta la historia del nacimiento de Jesús.
- Se acompaña a los miembros a asistir a las ceremonias religiosas si esa es su tradición.
- Todos participan en un intercambio de regalos.
- Se prepara una cena especial.

¿Por qué celebramos la Navidad?

- En nuestra vida comunitaria, la Navidad puede ser una ocasión excelente para recordar el regalo de Dios mismo y su solidaridad hacia nosotros a través del nacimiento de Jesús.
- Para aquellos que se quedan en el hogar de su comunidad durante las fiestas es particularmente importante que vivan una Navidad agradable para compensar la tristeza de no poder estar con sus familias.
- Los cantos y la música navideña, las fiestas, la decoración y las comidas especiales que son parte de la celebración de la Navidad sirven para que los miembros de la comunidad, la familia y los amigos se reúnan.

Ejemplos:

- Mucho tiempo antes de Navidad, se ponen los nombres de todos los miembros de la comunidad en un sombrero y cada quien saca el nombre de una persona a la cual le comprará un regalo de Navidad, de un precio determinado.
- Uno de los hogares prepara un sketch que se presenta durante la noche comunitaria antes de Navidad.
- Para la comida comunitaria de Navidad se presenta un espectáculo de mímica que cuenta el nacimiento de Jesús, por partes, a lo largo de la misma.
- Antes de Navidad, se ayuda a cada persona acogida a fabricar una pieza de decoración para el árbol de Navidad y todos los miembros del hogar lo decoran juntos.
- El responsable del hogar compra pequeños regalos que deja sobre la silla de cada quien como sorpresa antes de la cena de Navidad.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Las comidas, las celebraciones, la reconciliación, la oración y las vacaciones están llenas de tradiciones comunitarias que estrechan lazos entre las personas”. Elementos esenciales, 2.
- “La vida espiritual de la comunidad se manifiesta y es activa.” Elementos esenciales, 4.
- “Las cosas creadas por las personas con discapacidad intelectual son reconocidas y honradas.” Elementos esenciales, 1.

Cuaresma

¿De qué trata la Cuaresma?

- La Cuaresma es un periodo de cuarenta días que culmina con la celebración de la Pascua. La Cuaresma en El Arca es una ocasión para manifestar nuestra solidaridad con aquellos que más lo necesitan.
- Durante la Cuaresma, se leen historias sobre la vida pública de Jesús y éstas sirven para hacer oración.
- Se dedican momentos especiales para el Jueves y Viernes Santo de la Semana Santa.
- Se lleva a cabo un servicio comunitario de perdón y reconciliación.

¿Por qué celebramos la Cuaresma?

- La Cuaresma es un periodo de reflexión sobre nuestra vida y nuestra relación con Dios y con los demás.
- Para los miembros de confesión cristiana, es un momento de agradecimiento por el don de Jesús.

Ejemplos:

- Durante este periodo, cada hogar reflexiona sobre temas relativos a las lecturas de la Cuaresma y crea obras que ayudan a profundizar en el camino hacia la Pascua.
- El Comité de vida espiritual provee temas semanales para los momentos de oración.
- Algunas comunidades tienen una comida semanal de sólo arroz y agua y el dinero ahorrado lo dan a los necesitados.
- El Jueves Santo se lleva a cabo, la celebración de la última cena, con el lavatorio de pies.
- La comunidad recrea la caminata del Viernes Santo o marca las etapas del vía crucis con oraciones, pidiendo por el trabajo realizado por distintos grupos de justicia social de la misma área.
- Las comunidades que deseen celebrar una comida Séder de acuerdo a la Pascua judía deben consultar el documento de la Comisión de Espiritualidad (noviembre 2008).

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Las comunidades de El Arca son comunidades de fe, cuya raíz es la fe y la confianza en Dios”. Carta fundamental de El Arca.
- “El camino espiritual único de cada quien es respetado y fomentado”. Elementos esenciales, 4.

Pascua

Elementos esenciales de esta tradición

- Se cuenta la historia de la Pascua haciendo énfasis en la invitación a una nueva vida.
- La comunidad o los hogares preparan una comida festiva.
- Los miembros del hogar participan en las celebraciones de su lugar de culto habitual.

¿Por qué celebramos la Pascua?

- Se cuenta la historia de la Pascua haciendo énfasis en la invitación a una nueva vida.
- La comunidad o los hogares preparan una comida festiva.
- Los miembros del hogar participan en las celebraciones de su lugar de culto habitual.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Los miembros viven sus propias tradiciones religiosas y se les anima a profundizar en su vida espiritual”. Elementos esenciales, 4.
- “Integrar y armonizar nuestra fe, nuestra comunidad y nuestra vida profesional.” Siete Llamados.

Día de la familia de El Arca

Elementos esenciales de esta tradición

- Durante el primer fin de semana de octubre, celebramos nuestra pertenencia a una federación internacional de comunidades así como el don de El Arca para todos nosotros.
- Las comunidades de El Arca crean lazos entre ellas y aprenden a conocerse las unas a las otras.

¿Por qué celebramos el día de la Familia de El Arca?

- El Día de la Familia de El Arca refuerza los lazos entre las comunidades.
- Sensibiliza a los miembros de El Arca ante las necesidades de las comunidades que enfrentan desafíos particulares.

Ejemplos:

- Durante este día, se comparte la historia de El Arca con charlas, entrevistas y eventos públicos.
- En una región, se celebra el Día de la Familia con un intercambio de visitas entre las comunidades.
- Una comunidad prepara y vende sopa y galletas para la comida del domingo de todas las iglesias de su ciudad y dona las ganancias al programa Solidaridad. Otra prepara y vende postres de diferentes países.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- Los mismos lazos de comunión unen a las diferentes comunidades a través del mundo. Comprometidas unas con otras, solidarias y responsables, forman una gran familia internacional. Carta fundamental de El Arca.
- “Las comunidades son acogedoras, abiertas al mundo que las rodea y forman parte integral de la vida local.” Elementos esenciales, 6.

Solidaridad

Elementos esenciales de esta tradición

La solidaridad cubre dos aspectos:

- Cada comunidad tiene un comité de Solidaridad que informa a los miembros de la comunidad acerca de la relación que une a ésta última con una comunidad hermana de otra Región o Zona. El comité trabaja también para desarrollar esta relación y organiza eventos para recaudar fondos para Solidaridad.
- A nivel local y regional, las comunidades se apoyan las unas a las otras y desarrollan relaciones entre ellas.

¿Por qué celebramos la llegada de nuevas personas a El Arca?

- Las comunidades de El Arca no están aisladas, sino que forman parte de una Región, de una Zona y de una Federación internacional. Celebrar la Solidaridad educa a los miembros de la comunidad sobre nuestros lazos y nuestras responsabilidades los unos con los otros como comunidades hermanas.
- Las celebraciones de Solidaridad son momentos de gratitud de los unos hacia los otros y hacia nuestras diferencias culturales, especialmente de alimentación y de otras tradiciones para compartir y apreciar.
- Las sociedades ricas tienen una responsabilidad hacia los menos pudientes.
- Las comunidades en países en vía de desarrollo tienen frecuentemente un sentido de comunidad más fuerte. Es una gran lección para nuestra sociedad de abundancia.

Ejemplos:

- En una Región, las comunidades recaudaron fondos con el fin de enviar pequeños grupos de personas acogidas y asistentes a comunidades del Sur con las que están hermanadas. Se invitó a todos los miembros de las comunidades a ser parte de este esfuerzo aprendiendo sobre las comunidades del Sur, haciendo tarjetas, contribuyendo con un baile de recaudación de fondos, enviando y recibiendo “embajadores”.
- Las comunidades envían asistentes a otras comunidades dentro de su Región o Zona con el fin de procurarles una experiencia diferente o de apoyar a las comunidades carentes de asistentes.
- Hay un intercambio anual de grupos de asistentes y de personas acogidas entre las comunidades de una Región.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- Los mismos lazos de comunión unen a las diferentes comunidades a través del mundo. Comprometidas unas con otras, solidarias y responsables, forman una gran familia internacional. Carta fundamental de El Arca.
- “Somos personas con o sin discapacidad intelectual, que compartimos la vida en comunidades que pertenecen a una federación internacional.” Enunciado de Identidad.
- “Se fomentan la solidaridad y los lazos con las demás comunidades de El Arca.” Elementos esenciales, 6.

Día internacional de la Organización de las Naciones Unidas para las personas con discapacidad (3 de diciembre)

Elementos esenciales de esta tradición

- El Arca participa en este día organizado por la Organización de las Naciones Unidas cuyo objetivo es llamar la atención ante la realidad de las personas con discapacidad en nuestras localidades y en las regiones afectadas por la pobreza, la guerra y los desplazamientos de población.
- Reconocemos nuestra solidaridad con los otros grupos que luchan por la justicia hacia las personas con discapacidad.
- El Arca se concentra en las contribuciones que las personas con discapacidad pueden hacer (y hacen) para mejorar nuestra sociedad.

¿Por qué celebramos este día?

- Este día brinda la oportunidad de colaborar con otros grupos locales y reforzar nuestros lazos con ellos.
- Permite a todos en la comunidad aprender más sobre la situación de las personas con discapacidad en una variedad de contextos fuera de El Arca.
- Puede ser la ocasión para celebrar la contribución de las personas con discapacidad a nuestra comunidad.

Ejemplos:

- Una comunidad de El Arca invita a una asociación comunitaria local a unir esfuerzos y organizar un evento público en un centro comercial.
- Se invita a los medios de comunicación a visitar y a preparar un reportaje sobre la contribución de las personas con discapacidad en el cotidiano.
- Una comunidad organiza una conferencia sobre las dificultades y los desafíos vividos por las personas con discapacidad intelectual en nuestra sociedad o en un país en vías de desarrollo. El encuentro concluye con una oración y una petición al diputado local.
- Una comunidad hace una presentación sobre la temática del día para un grupo de prestadores de servicios.

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

- “Las comunidades de El Arca quieren ser solidarias [...] con todos los hombres y mujeres que luchan por la justicia”. Carta fundamental de El Arca.
- “Las comunidades de El Arca buscan garantizar un lugar y un respeto legítimos a las personas con discapacidad intelectual en la sociedad”. Elementos esenciales, 6

Título

Elementos esenciales de esta tradición

¿Por qué celebramos?

¿Qué relación guarda esta tradición con los valores fundamentales de El Arca?

Documento traducido del francés, por Nancy Salcedo – Febrero 2010