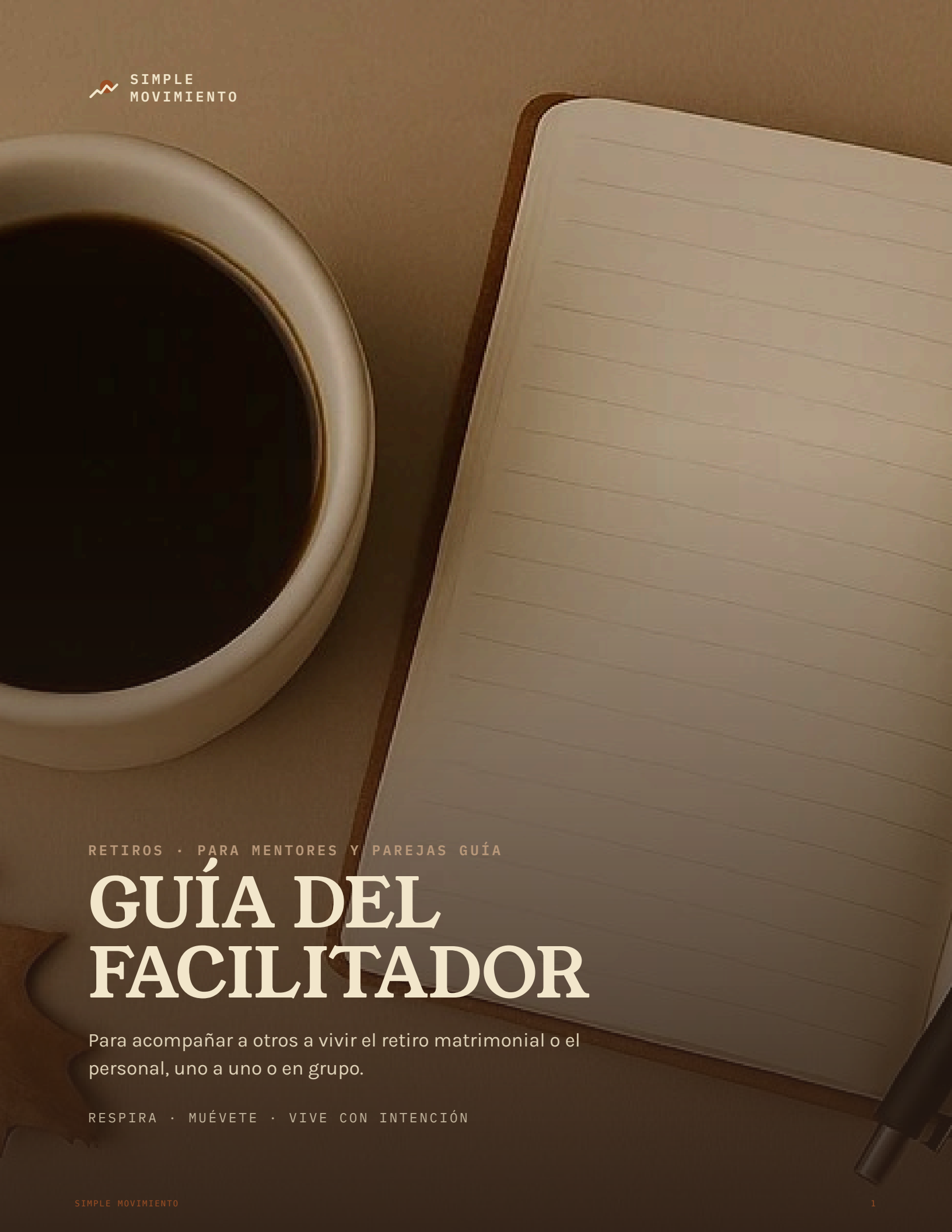

SIMPLE
MOVIMIENTO

RETIROS · PARA MENTORES Y PAREJAS GUÍA

GUÍA DEL FACILITADOR

Para acompañar a otros a vivir el retiro matrimonial o el personal, uno a uno o en grupo.

RESPIRA · MUÉVETE · VIVE CON INTENCIÓN

Tu papel

Tu trabajo es crear el espacio y hacer buenas preguntas. Las respuestas las encuentran ellos. Escucha más de lo que hablas, comparte tu experiencia cuando ayude y deja que cada pareja o persona llegue a sus propias decisiones.

- Guarda la confidencialidad. Lo que se comparte en el retiro se queda ahí.
- Comparte primero. Si cuentas un highlight y un momento difícil tuyo, los demás se abren más rápido.
- Cuida los tiempos. Un retiro que se alarga cansa; uno que corre no deja pensar.
- No eres terapeuta. Si aparece algo más profundo, recomienda ayuda profesional (ver la última sección).

Antes del retiro (2 a 3 semanas)

CUÁNDO	QUÉ HACER
3 semanas antes	Invitar, confirmar fechas y escoger la ruta (completa o de un día). Reservar el lugar.
2 semanas antes	Mandar el manual que les toca, las tareas previas y la lista de qué llevar. Pedirles que hagan su Perfil 360 en la página.
1 semana antes	Mensaje de ánimo y recordatorio de las tareas. Resolver quién cuida a los hijos.
El día anterior	Confirmar horarios, dirección y que traigan sus números de dinero y su calendario.

Mensaje sugerido para invitar:

"Hola. Cada año apartamos unos días para celebrar lo que vivimos, soñar y planear el año que viene. Nos encantaría acompañarlos a vivirlo. Son [días] en [lugar]. ¿Les late? Si sí, les mando el manual y unas tareas cortas para hacer antes."

Durante el retiro

SI ACOMPAÑAS A UNA SOLA PAREJA O PERSONA

- Abre cada momento con 5 minutos: explica el objetivo y comparte un ejemplo tuyo.
- Déjalos trabajar solos la mayor parte del tiempo. Pasa a ver cómo van cada hora.
- Cierra cada momento preguntando: ¿qué descubrieron? ¿Qué se atoró?
- En la ruta de un día, enfócate en las secciones marcadas con ★.

SI ORGANIZAS UN RETIRO EN GRUPO

Funciona bien con 3 a 10 parejas o 5 a 20 personas. Combina sesiones juntos con tiempo a solas para cada pareja o persona.

BLOQUE	EN GRUPO (15 A 20 MIN)	CADA PAREJA O PERSONA (45 A 90 MIN)
Viernes noche · Calentar motores / Desconectar	Bienvenida, reglas y una historia del facilitador	Cena, juego de preguntas o caminata en silencio

Sábado mañana · Recolectar memorias / Mirar atrás	Por qué celebrar antes de planear	Highlights, momentos difíciles, semáforo
Sábado tarde · Trazar la ruta / Tu brújula	Las 8 riquezas y cómo escribir una meta que sí se cumple	8 riquezas, valores, sueños, dinero y metas
Domingo mañana · Alinear y cerrar / Tu plan	Ritmos, equipo de apoyo y revisiones trimestrales	Semana ideal, ritmos, calendario y cierre
Domingo cierre	Cada pareja o persona comparte, si quiere, un compromiso en voz alta. Oración o palabras de bendición.	

Para el grupo: lugar con espacios para que cada pareja o persona tenga privacidad, comida resuelta, café todo el día, plumas, colores, sobres y copias impresas del manual.

IDEAS PARA TUS CHARLAS CORTAS

- **Celebrar antes de planear:** si no vemos lo que sí pasó, planeamos desde la culpa.
- **Las 8 riquezas:** el éxito es más amplio que el dinero. Una vida rica cuida crecimiento, bienestar, familia, oficio, dinero, comunidad, aventura y servicio.
- **Metas que sí se cumplen:** pocas, medibles, con día y hora en la semana, y con alguien que te pregunte por ellas.
- **Revisar es el secreto:** la mayoría de las metas mueren en febrero porque nadie las vuelve a ver. Una junta semanal y una revisión cada tres meses cambian todo.

Momentos delicados

- **Si una pareja se atora en una pelea:** pide una pausa de 10 minutos, que cada uno diga lo que escuchó del otro y anoten el tema en el estacionamiento para retomarlo con calma.
- **Si alguien llora o se quiebra:** no apresures nada. Escucha, ofrece agua y pregunta qué necesita.
- **Si el tema de dinero tensa:** recuerda que la meta es ver la foto completa. Empiecen por lo que entra y lo que sale; las decisiones vienen después.
- **Si alguien no comparte la fe:** las preguntas de fe son opcionales. Invita, no presiones.

Cuándo recomendar ayuda profesional

Recomienda con cariño buscar a un terapeuta, psicólogo o consejero si aparece alguno de estos temas:

- Violencia o miedo dentro de la relación.
- Infidelidad reciente o una crisis de confianza.
- Tristeza, ansiedad o desesperanza que no se van.
- Adicciones.
- Peleas que se repiten año con año sin avance.

Ten a la mano dos o tres contactos de profesionales de confianza en tu ciudad antes del retiro. Si alguien está en riesgo, busquen ayuda de inmediato.

Después del retiro

CUÁNDO	QUÉ HACER
A la semana	Mensaje: ¿ya pusieron en el calendario sus ritmos y revisiones? Mandar la hoja de seguimiento.
Al mes	Llamada o café: ¿cómo va la junta semanal? ¿Qué se está cayendo?
A los 3 meses	Recordar la primera revisión trimestral. Ofrecer acompañarlos si quieren.
Al año	Invitarlos al siguiente retiro. Muchos regresan con otra pareja o amigo.

Materiales

- Manual matrimonial y manual personal
- Tareas previas
- Hoja de seguimiento (Excel o Google Sheets)
- Evaluación de las 8 riquezas (Excel), para repetir cada trimestre
- Perfil 360 en la página de Simple Movimiento

SIMPLE MOVIMIENTO · RESPIRA. MUÉVETE. VIVE CON INTENCIÓN.