

2021



## RECURSOS PARA VIVIR LA CUARESMA PRIMER SEMANA

### Actividades

· En familia, empiecen hoy la Consagración a San Jose

· Creando un altar de oración

· Asistan en familia a tomar ceniza o realícenlo en casa.

· Viacrucis en familia los viernes

### *Creando un altar de Oración en Familia*

Este altar se hará en la habitación donde la familia se reúne a orar. Reflexionen cuales son algunos de los elementos que puede llevar su altar y que los hagan vivir su cuaresma de una manera más rica y les ayude en su preparación. Por ejemplo, un mantel morado, un cactus, un crucifijo, un recipiente con arena, etc.

### *Si usted no puede ir a recibir ceniza, realice la ceremonia en casa.*

Vea una misa transmitida en vivo. Al finalizar la misa, hagan un examen de conciencia y cada uno anote sus pecados en una hoja de papel. Al terminar pongan todos los papeles en un bote metálico y quémelos. Si tienen palmas del año pasado, quémelas también. Cuando estos papeles ya estén hechos ceniza pónganse la ceniza uno a otro en el frente diciendo "Arrepiéntete y Cree en el Evangelio"

Aquí esta en enlace para hacer el [examen de conciencia](#).

## Recursos

Aquí les presentamos unos videos que hablan sobre la Cuaresma, el miércoles de ceniza, el ayuno y la abstinencia.

[Padre Pro sobre la Cuaresma](#)

[Fray Abel de Jesus sobre la Cuaresma](#)

[Video de EWTN para niños](#)

[La 14 Estaciones del Viacrucis](#)

[Consagración a San José](#) (33 días de preparación)

*Aquí les presentamos unos calendarios con actividades sugeridas para vivir la cuaresma*

[Calendario de Cuaresma \(USCCB\)](#)

Calendario de Cuaresma (Pastoral Migratoria) siga el link:

[https://pvm.archchicago.org/documents/87254/685353/LentenCalendar\\_Spanish\\_v3.pdf](https://pvm.archchicago.org/documents/87254/685353/LentenCalendar_Spanish_v3.pdf)

## Oración en Familia

*Leer el evangelio y meditar la lectura en familia.*



*Pueden encontrar las lecturas de la Misa diaria en el enlace de abajo:*

[Lecturas diarias en español de la Conferencia de Obispos](#)

*Preguntas para reflexionar en la semana*

¿Qué me dice la lectura a mí?

Además del ayuno y la abstinencia, ¿Cuáles son algunos sacrificios que puedo ofrecer durante esta cuaresma y que sé que me ayudaran a ser mejor persona y a mejorar mi relación con Dios?

¿Quién necesita de mí esta semana? ¿Como voy a hacer una diferencia en la vida de alguien?

