

NUESTRO PLAN *Familiar* DE CUARESMA

No planificar es planificar el fracaso. Antes del Miércoles de Ceniza, sentaos en familia y decidid cómo podéis rezar, ayunar y dar limosna esta Cuaresma, tanto en familia como individualmente.



ORACIÓN

¿Cómo podemos hacer que la misa dominical ocupe un lugar más central en nuestra semana? ¿Cómo podemos rezar juntos en familia esta Cuaresma? ¿Cuándo lo programaremos? ¿Hay alguna intención especial por la que nos gustaría ofrecer nuestras oraciones de Cuaresma? ¿Cuándo y cómo aprenderemos sobre nuestra fe o mantendremos conversaciones sobre ella?



AYUNOS

¿Hay algo que hagamos DEMASIADO en familia que no sea bueno para nosotros o saludable? ¿A qué podemos renunciar juntos? ¿Qué cosas buenas deberíamos hacer que no hacemos porque son difíciles o no son divertidas?



LIMOSNA

¿Cómo podemos aprender más sobre lo que enseña nuestra fe acerca de la justicia social y las obras corporales de misericordia? ¿Quiénes son los necesitados y cuáles son sus necesidades? ¿Qué deberíamos investigar? ¿Cómo podemos ayudar a estas personas? ¿Qué proyecto adoptaremos para ayudar a los demás esta Cuaresma?



¿Cómo puedo crecer con Jesús esta Cuaresma?



Pasaré tiempo
con Jesús:



Amaré como Jesús,
incluso cuando sea
difícil:



Ayudaré a los demás
como hizo Jesús:

Nota para los padres:

Explícales que la Cuaresma es un tiempo especial y tranquilo de preparación para la gran celebración de la muerte y resurrección de Jesús. Para los niños menores de 7 años, esto es suficiente. A partir de 7 años, puedes invitarles a hacer un sencillo plan de Cuaresma.

Preparamos nuestros corazones para la Pascua:

- estando con Jesús en la oración y conociéndole mejor
- tratando de amar como Jesús, incluso cuando es difícil y duele
- intentando ayudar a los demás como hizo Jesús, especialmente a los que no tienen lo que necesitan

Ayude a su hijo a idear una forma de preparar su corazón para cada categoría.

He aquí algunas ideas:

- Hablar con Jesús al levantarme y antes de acostarme.
- Reza antes de las comidas con especial atención y agradecimiento.

