

Ideas de Cuaresma para niños

Ideas para “ayunar”

- ✓ Renuncia a un programa de televisión el día de hoy y ocupa ese tiempo ayudando a un miembro de tu familia.
- ✓ Renuncia a un programa de televisión o al radio o a la música por 30 minutos y lee la historia de Jesús y la samaritana en el capítulo 4 del Evangelio según San Juan, versículos 5-30.
- ✓ Renuncia a un programa de televisión o al radio o a la música por 30 minutos y lee la historia del hombre ciego en el capítulo 9 del Evangelio según San Juan, versículos 1, 6-11, 35-38.
- ✓ Renuncia a un programa de televisión o al radio o a la música por 30 minutos y lee la historia Lázaro en el capítulo 11 del Evangelio según San Juan, versículos 1-7, 17-44.
- ✓ Renuncia a un programa de televisión o al radio o a la música por 30 minutos y lee la historia del Buen pastor en el capítulo 10 del Evangelio según San Juan, versículos 1-18.
- ✓ Renuncia a algo que disfrutas (como el postre o un dulce) y pasa algunos minutos rezando por las necesidades de los demás.
- ✓ Renuncia hoy a algo que disfrutas (como el postre o un dulce) y dona 25 centavos a tu caja de Operation Rice Bowl.
- ✓ Renuncia a la compra de algo nuevo (ropa, CD, revista, joya) y dona 50 centavos a tu caja de Operation Rice Bowl.
- ✓ Renuncia al cine o a alguna otra actividad divertida y dona el dinero de esa actividad a tu caja de Operation Rice Bowl o a la gente necesitada de tu comunidad.
- ✓ Piensa en algún hábito malo que tienes que quisieras cambiar, como mentir, gritarle a los demás, enojarte o criticar a la gente y hazte el propósito de evitar ese hábito y hacer algo positivo en su lugar.
- ✓ Piensa en alguien con quien estés enojado o que te lastimó. Pídele a Dios el valor para perdonar y reza por esa persona todos los días. Piensa en una cosa buena sobre esa persona.
- ✓ Sonríe mucho hoy.
- ✓ Dale un abrazo a cada integrante de tu familia.
- ✓ Halaga a cada persona de tu familia en algún momento el día de hoy.
- ✓ Hoy renuncia a las quejas, a los gestos y a los pensamientos negativos.

Oración

- ✓ Lee la historia del domingo de Ramos, la entrada de Jesús en Jerusalén, y el Evangelio según San Mateo 21: 1-11 o según San Marco 11: 1-10 o San Lucas 19: 28-40.
- ✓ Lee la historia de la Última Cena de Jesús en el capítulo 13 del Evangelio según San Juan, versículos 1-15.
- ✓ Lee la historia de Pascua, capítulo 20 del Evangelio según San Juan, versículos 1-9.
- ✓ Reza el “Padre Nuestro” tres veces el día de hoy: en la mañana cuando te levantes, al mediodía y cuando te acuestes.
- ✓ Reza hoy por alguien que está enfermo.

- ✓ Reza por un corazón capaz de perdonar y pídele a la gente a quien hayas lastimado que te perdonen.
- ✓ Participa en los servicios del Miércoles de Ceniza con tu familia.
- ✓ Participa en las Estaciones de la Cruz durante la Cuaresma.
- ✓ Participa en el Sacramento de la Reconciliación durante la Cuaresma.
- ✓ Renta la película *The Prince of Egypt* (*El príncipe de Egipto*). Mira la película y lee la historia de Moisés en el Éxodo, capítulos 2-15. Trata de leer un capítulo cada día. Lee la historia de la Pascua en los capítulos 12 a 13:22.
- ✓ Enumera tres de tus bendiciones. Rézale a Dios, dándole gracias por las bendiciones que tienes en tu vida.
- ✓ Reza por los niños y familias que no tienen techo y piensa de qué manera tú y tu familia podrían ayudarles.

Servicio/caridad

- ✓ Demuestra un acto de bondad a cada miembro de tu familia el día de hoy.
- ✓ Demuestra un acto de bondad a un amigo y a alguien que no te cae muy bien.
- ✓ Junto con tu familia, durante la Pascua pasen algún tiempo sirviendo los demás. Trabaja en un comedor de beneficencia o en algún refugio para la gente sin techo. Visita a los ancianos de una casa para ancianos o a algún anciano que sabes que no puede salir de su casa.
- ✓ Lleva comida o ropa a la parroquia o despensa comunitaria, banco de alimentos o refugio para la gente sin techo.
- ✓ Un día de esta semana haz los quehaceres de otra persona.
- ✓ Dona una prenda de vestir para niños que sea nueva al refugio local para la gente sin techo o al centro de ropa de tu comunidad.
- ✓ Revisa tu armario en busca de ropa que todavía esté buena y regálasela a otros niños que necesitan ropa.
- ✓ Escribe una carta o crea una tarjeta para alguien que está enfermo o alguien que pudiera sentirse solo.
- ✓ Compra una lata de comida para donarla a un banco de alimentos o a un refugio para la gente sin techo.
- ✓ Habla con tu familia acerca de comer una comida simple cada semana de Pascua y de poner el dinero que se ahorran en la caja de Operation Rice Bowl o donarlo a un comedor de beneficencia o a un refugio para la gente sin techo.