

Actividad de MCA

Los tres pilares de la Cuaresma

Todos los grados



Objetivo: Que los niños aprendan sobre los tres pilares de la Cuaresma- Dar, Ayunar, Rezar- haciendo un móvil y pensando en cómo los vivirán.

Materiales: Copias del folleto para cada niño/. Tijeras, perforadora, cuerda, lápices de colores o ceras o rotuladores. Un lápiz para escribir en la parte de atrás de cada recorte.

Instrucciones: Al comenzar el tiempo de Cuaresma, explique a los niños los tres pilares que ayudan a que este tiempo sea más significativo para nosotros como católicos. Después de hablarles de ellos, ayúdalos a hacer un móvil y a escribir detrás de cada parte del móvil cómo van a vivir ese pilar de la Cuaresma. Cuelga los móviles en algún lugar donde los niños puedan verlos durante toda la Cuaresma.

Como católicos, tenemos que conocer los tres pilares de la Cuaresma, ya que nos ayudarán a que el tiempo de Cuaresma sea más significativo para cada uno de nosotros.

Oración

Cristo nos enseñó que a través de la oración podemos tener una conversación con Dios, y como discípulos misioneros, estamos llamados a intentarlo. Enseñó a sus discípulos el Padrenuestro, y recitarlo a diario es una manera de fortalecer nuestra relación con Dios. También nos enseñó que "Donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos". Es bueno pedir a nuestros familiares y/o amigos que se unan a nosotros para pasar tiempo con el Señor, así sean sólo 10 ó 15 minutos al día.



Ayuno

La mayoría de nosotros oye la palabra "ayuno" y piensa en los alimentos a los que puede prometer renunciar durante la Cuaresma: chocolate, helados o refrescos. Sin embargo, podemos ayunar de otras cosas, como cotillear sobre los demás, los videojuegos o las redes sociales. El ayuno consiste en limitar la cantidad de cosas que consumimos o el tiempo que dedicamos a hacer cosas que no nos ayudan a construir nuestra relación con Cristo, que dio su vida por cada uno de nosotros. El objetivo principal del ayuno, por tanto, es liberarnos de aquellas cosas que pueden estar agobiándonos y no nos permiten pasar tiempo con Dios. *



Caridad (dar limosna)

Como discípulos misioneros, estamos llamados a ser caritativos unos con otros, pero especialmente con los necesitados. La caridad consiste en ser solidarios con los que tienen menos que nosotros. Se trata de ayudar a nuestros hermanos y hermanas en Cristo a saber que son amados y atendidos. (Si renuncias al chocolate, al helado o a otros productos comprados en la tienda, puedes dar todo el dinero que ahorres a tus padres o maestros, para que lo donen a MCA y así ayudar a los niños de Asia, África, las islas del Pacífico y América Latina a conocer a Cristo.

Para tener en cuenta sobre el ayuno

*Aunque el ayuno consiste en renunciar a algo, durante este periodo tan especial, además de renunciar a algo, puedes plantearte hacer algo bueno por los demás. Por ejemplo, mientras piensas en reducir el tiempo que dedicas a los videojuegos, aprovecha esos minutos -u horas- para ayudar a tus padres en casa, hacer un dibujo para esa persona mayor de tu familia que está sola, llamar a esa amiga que ha estado faltando a clase porque está enferma, o dejar comentarios edificantes en ese post que ha compartido en las redes sociales.

¿Qué es la Cuaresma?

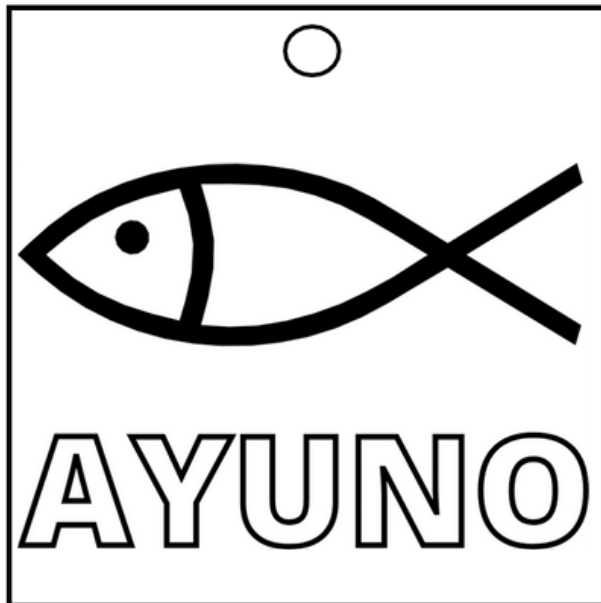
La Cuaresma es un importante periodo de reflexión, crecimiento y nuevos comienzos en el calendario cristiano. Los católicos aprovechan este tiempo especial para acercarse a Dios y prepararse para la Pascua.

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza y termina el Sábado Santo, víspera de Pascua.

La Cuaresma dura 40 días, ya que no se cuentan los domingos.



¿Qué puedes hacer esta Cuaresma para dar y ayudar a los necesitados?



Intenta fijar un momento del día para rezar: Por la mañana, a la hora de comer, o por la noche antes de acostarte.

Si ya rezas tres veces al día, puedes aprender una nueva oración corta, que podría ayudarte a mantener a Cristo en cada uno de tus pensamientos, como por ejemplo

"Señor, tú lo sabes todo. Tú sabes que te quiero".



¿De qué te abstendrás durante esta Cuaresma? ¿A quién ayudarás durante tu tiempo extra o con el dinero que ahorres?

