Cuaresma en casa

Un camino para amar mejor

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza y nos prepara para celebrar la Pascua: la muerte y resurrección de Jesús. Es un tiempo para volver a Dios, pedir perdón y aprender a amar como él.



Preparamos un rincón

Colocamos una cruz, una Biblia y, si tenemos, un paño morado. Elegimos un momento para reunirnos, aunque solo sean cinco minutos.



Oración · Escuchar a Jesús

Leemos un fragmento del Evangelio del domingo. Damos gracias, pedimos ayuda y rezamos por alguien que lo necesita.



Ayuno · Aprender a renunciar

Los niños pequeños no están obligados al ayuno. Pueden renunciar voluntariamente a un rato de pantallas o a un capricho, para dedicar tiempo y atención a los demás, sin dejar de comer lo que necesitan.



Limosna · Compartir de verdad

Compartimos algo nuestro: dinero, tiempo o una ayuda concreta. Preguntamos en la parroquia qué necesidad podemos atender juntos.

También nos dejamos perdonar



Participamos en la misa y buscamos un momento para el sacramento de la Reconciliación. Podemos preparar la confesión con una guía y pedir ayuda al sacerdote.

Rezamos juntos



Jesús, camina con nuestra familia. Abre nuestros oídos a tu Palabra, ayúdanos a pedir perdón y enséñanos a compartir. Queremos llegar a la Pascua con un corazón más dispuesto a amar. Amén.

Elegimos un paso posible y lo vivimos con constancia. El amor de Dios nos sostiene.

Pequeños pasos hacia la Pascua

Seis propuestas para vivir la Cuaresma en familia

Podemos dedicar una propuesta a cada semana. No sustituye al Evangelio del domingo: nos ayuda a llevarlo a la vida. El Domingo de Ramos iniciamos la Semana Santa acompañando a Jesús.



1. Escuchamos a Jesús

Conversamos: ¿Qué nos dice el Evangelio de este domingo?
Rezamos: Jesús, abre nuestro corazón a tu Palabra. Amén.
Nuestro gesto: Leemos juntos un pequeño fragmento del Evangelio.



2. Agradecemos

Conversamos: ¿Qué bien hemos recibido esta semana?
Rezamos: Gracias, Jesús, por quienes nos cuidan. Amén.
Nuestro gesto: Damos las gracias a alguien con palabras concretas.



3. Pedimos perdón

Conversamos: ¿Qué podemos hacer para tratarnos mejor?
Rezamos: Jesús, perdónanos y enséñanos a empezar de nuevo. Amén.
Nuestro gesto: Pedimos perdón e intentamos reparar el daño.



4. Compartimos

Conversamos: ¿Qué podemos ofrecer a quien lo necesita?
Rezamos: Jesús, danos un corazón generoso. Amén.
Nuestro gesto: Elegimos una ayuda y colaboramos en familia.



5. Acompañamos

Conversamos: ¿Quién puede necesitar nuestra compañía?
Rezamos: Jesús, ayúdanos a ver a quien está solo. Amén.
Nuestro gesto: Hacemos una llamada o una visita.



6. Servimos con Jesús

Conversamos: ¿Qué tarea podemos hacer para ayudar?
Rezamos: Jesús, enséñanos a amar sirviendo. Amén.
Nuestro gesto: Nos encargamos de una tarea sin esperar un premio.

No comparamos nuestros esfuerzos. Nos animamos y volvemos a intentarlo con la ayuda de Jesús.

Miércoles de Ceniza

Empezamos el camino con Jesús

Hoy comienza la Cuaresma. La Iglesia nos invita a convertirnos: volver el corazón a Dios y dejar que su amor transforme nuestra vida.



¿Qué significa la ceniza?



La ceniza nos recuerda que somos frágiles y necesitamos a Dios. Recibirla expresa nuestro deseo de cambiar y seguir a Jesús. Dios nos llama a confiar en él y a amar mejor.

¿Qué sucede en la iglesia?

Se bendice la ceniza y se impone sobre la cabeza. Puede dejarse caer sobre ella o trazarse una cruz en la frente. Nos acercamos con respeto y escuchamos una de estas invitaciones:

«Convertíos y creed en el Evangelio».

O bien: ***«Acuérdate de que eres polvo y al polvo volverás».***

Lo hablamos en casa



¿Qué nos acerca a Jesús?



¿Qué actitud necesitamos cambiar?



¿A quién podemos ayudar esta Cuaresma?

Un primer paso



Cada uno elige un gesto pequeño y posible: escuchar antes de contestar, compartir, ayudar o dedicar un momento a la oración. Podemos contarlo si queremos; no hace falta compararnos.

Para las familias con niños



Los pequeños pueden recibir la ceniza. No están obligados al ayuno de los adultos: les ayudamos a vivir una renuncia sencilla, adecuada a su edad. Para conocer las normas de ayuno y abstinencia, consultamos a la parroquia.

Rezamos al comenzar



Jesús, aquí estamos. Tú conoces nuestra familia y nos quieres.
Ayúdanos a reconocer lo que debemos cambiar y a dar hoy un paso hacia ti.
Acompáñanos hasta la alegría de la Pascua. Amén.

La ceniza es el comienzo: el camino se vive cada día.