Planes de Cuaresma para familias ocupadas

Sesión de Catequesis para toda la familia: Guía para el líder

por Janet Schaeffler, OP

Qué hay en este recurso

Este recurso está diseñado para ayudar a las familias a reflexionar sobre la Cuaresma y a decidir juntos acerca de qué harán de manera diferente para observar esta temporada del año litúrgico. Este paquete les brinda las piezas necesarias para realizar una sesión en un ambiente parroquial o escolar, incluyendo:

- Instrucciones para líderes
- Puntos de conversación sobre la Cuaresma y el regalo del tiempo
- Cuatro actividades a elegir, cada una con instrucciones para el líder, instrucciones para las familias y folletos
- Oración de clausura

Para quién es el evento

Esta sesión funcionará bien con familias enteras (padres/abuelos y niños sentados juntos), pero también se puede ofrecer solo para padres (por ejemplo, si sus hijos están en una clase separada). Esta sesión debe conducir a discusiones familiares y a decisiones sobre cómo pasar juntos la Cuaresma.

Si ofrece esta sesión solo a los padres, algunas de las actividades se pueden entregar a los padres para que se las lleven a casa y las completen con sus hijos (por ejemplo, cajas de Cajitas Vivientes de Cuaresma y el juego "Dedicar un Tiempo").

Preparativos

- Programe la hora y el lugar para este taller familiar, reservando los espacios necesarios en el calendario parroquial.
- Diseñe un volante/folleto para dar a conocer la reunión a todas las familias. Anime a sus "conocidos habituales" a invitar a familiares, amigos o vecinos. Es posible que desee planificarlo para hacerlo en lugar de una sesión de catequesis previamente programada.
- Promueva la reunión en su sitio web, en el boletín de su parroquia y en los anuncios del fin de semana. Envíe un correo electrónico a su lista de contactos de padres.
- Reúna y prepare los materiales necesarios.

Seleccionar actividades

Este recurso incluye cuatro actividades que puede elegir para su evento. La cantidad de actividades que usted elija dependerá del tiempo que tenga disponible. Es posible que solo pueda ofrecer dos o tres actividades, pero también tenga la opción de enviar otras actividades a casa.

Este paquete tiene un archivo separado para cada actividad, que incluye las instrucciones del líder, las instrucciones para las familias y los folletos.

1. Juego "Dedicar un Tiempo"	15-20 min.	Un juego de mesa en el que una familia comenta cómo pasan su tiempo y las implicaciones para su fe y la Cuaresma.
2. Cajitas Vivientes de Cuaresma	15-20 min.	Las familias preparan una caja llena de hojitas de papel (que describen acciones simples de Cuaresma) que pueden elegir durante la Cuaresma.
3. Nuestro calendario de Cuaresma	10-15 min.	Una actividad en la que las familias eligen qué actividades de Cuaresma realizarán este año.
4. Dar limosna	10-15 min.	Las familias aprenden sobre los Platos de Arroz de Catholic Relief Services (Servicios Católicos de Ayuda, CRS por sus siglas en inglés), a quién sirven y cómo usarlos.

Ejemplos de itinerarios

Esta sesión está diseñada para un período de 60 a 90 minutos. Las actividades se pueden realizar con todos juntos como un grupo grande, o como centros de aprendizaje con rotación (la mitad del grupo podría hacer la actividad 1 mientras que la otra mitad hace la actividad 2, luego ambos podrían intercambiar).

Un posible horario para toda la familia (75 minutos)

7:00pm – 7:05pm	Refrigerios, bienvenida y hospitalidad
7:05pm – 7:20pm	Introducción (puntos de conversación)
7:20pm – 7:40pm	Actividad 1 o 2: Juego "Dedicar un tiempo" / Cajitas vivientes de Cuaresma
7:40pm – 7:55pm	Actividad 3: Nuestro calendario de Cuaresma
7:55pm – 8:10pm	Actividad 4: Dar limosna
8:10pm – 8:15pm	Oración de clausura

Un posible itinerario de una sesión de Padres solamente: (60 minutos)

7:00pm – 7:05pm	Refrigerios, bienvenida y hospitalidad
7:05pm – 7:20pm	Introducción (puntos de conversación)
7:20pm – 7:40pm	Actividad 3: Nuestro calendario de Cuaresma
7:40pm – 7:50pm	Actividad 4: Dar limosna
7:50pm – 7:55pm	Explicar / distribuir las actividades 1 y / o 2 para uso en casa.
7:55pm – 8:00pm	Oración de clausura

Disposición del salón

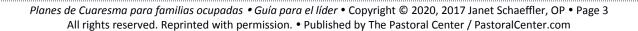
- Mesas para que las familias se reúnan y trabajen, y coloquen los materiales necesarios.
- Mesas para las actividades (si se hacen como centros de aprendizaje), con todos los materiales necesarios y lugares para que las familias hablen y trabajen juntas.
- Mesa para refrigerios: café, té, jugo o bocadillos

Personal

Se necesita un líder catequético para guiar a las familias a través de las conversaciones y actividades.

Sería útil contar con líderes catequéticos que puedan ayudar con cada actividad, respondiendo preguntas o animando. Los archivos de actividades incluyen una breve introducción que podría darse en grupos más pequeños si las actividades se ofrecen como centros de aprendizaje.

Un equipo de hospitalidad de tres o cuatro personas puede dar la bienvenida a las familias, preparar y servir refrigerios y limpiar.



Puntos de conversación: Cuaresma, un regalo de tiempo de crecimiento

El regalo del tiempo

El "tiempo" podrá ser algo de lo que hablamos a menudo, por ejemplo: "la próxima <u>vez</u>", "Cuando tengamos <u>tiempo</u>", "un <u>momento</u> agradable", "Cuánto <u>tiempo</u>". ¿Con qué frecuencia <u>dedicamos un tiempo</u> a apreciar y a reflexionar sobre el regalo del tiempo?

- Hay <u>tiempos</u> ordinarios.
- A lo largo de nuestros días, experimentamos momentos excepcionales y únicos.
- Cada momento de **tiempo** es un regalo.
- Todos nuestros momentos nos ayudan a ser seguidores de Jesús

Tiempo de Iglesia

Celebramos, recordamos, marcamos el <u>tiempo</u> en todo tipo de formas: el calendario lunar o solar; el calendario del año fiscal; el calendario del año escolar, etc. Como familia católica, también celebramos el <u>tiempo a</u> través de nuestro calendario del año litúrgico. El año de la Iglesia comienza cada año con el Adviento, la temporada de celebración de la venida de Cristo, y termina con el último sábado del Tiempo Ordinario (generalmente a fines de noviembre).

Nuestro año eclesiástico, nuestra celebración del tiempo, consta de seis temporadas litúrgicas:

- Adviento
- Navidad
- Tiempo ordinario (después de la Epifanía)
- Cuaresma
- Pascua
- Tiempo ordinario (después de Pentecostés)

A lo largo de estas temporadas se despliega el misterio de Cristo; al celebrar cada temporada, estamos llamados a vivir el misterio y la maravilla de la vida de Jesús en nuestras propias vidas.

Es posible que usted desee utilizar un elemento visual (cartel o PowerPoint) para ilustrar el calendario del año litúrgico.

Tiempo de Cuaresma

Ahora estamos comenzando - o ya estamos en — el tiempo de Cuaresma. La Cuaresma es un regalo de **tiempo** para nosotros. Cada año, la iglesia nos invita a reducir la velocidad, a dedicar un **tiempo** durante esta temporada:

- Dedicar un <u>tiempo</u> para un "retiro"
- Dedicar un <u>tiempo</u> para prestar atención a cómo estamos creciendo como seguidores de Jesús
- Dedicar un tiempo para profundizar e intensificar nuestras promesas bautismales

Durante este tiempo sagrado de Cuaresma la iglesia nos invita a vivir más profundamente tres prácticas que son parte de nuestra vida en todo momento; La Cuaresma es un tiempo para concentrarse de manera especial en ellas y profundizarlas: oración, ayuno y limosna.

- Oración: mantiene viva y vibrante nuestra relación con Dios. La Cuaresma nos anima a tomarnos un <u>tiempo</u> para orar de nuevas formas, a orar solos y con otros, a participar plenamente en la liturgia, a tomarnos un <u>tiempo</u> para escuchar a Dios.
- Ayuno: Durante la Cuaresma a menudo ayunamos reduciendo la cantidad de comida que comemos (y
 compartimos el dinero que hemos ahorrado con los necesitados). También podemos ayunar de otras cosas:
 criticas, quejas, enojo, ocuparnos demasiado de nosotros mismos, preocupación, negatividad, etc.
- **Limosna:** A menudo pensamos en dar limosna como el dar dinero para ayudar a otros. Eso es importante, pero también podemos dar de nosotros mismos, de nuestro tiempo, de nuestros talentos, etc.

A veces, cuando comienza la Cuaresma:

- Decidimos hacer lo mismo que hemos hecho todos los años (lo cual podría ser muy bueno)
- Decidimos nuestras "resoluciones", las que hacemos nosotros mismos (lo cual podría ser muy bueno)

Quizás, sin embargo, este año podríamos pensar en algunas cosas nuevas que hacer. Podríamos pensar en algunas cosas que todos los miembros de la familia podrían hacer juntos.

Actividades

Para usar bien nuestro <u>tiempo</u> durante esta temporada de Cuaresma, sería útil hacer planes específicos y concretos para estos 40 días. Eso lo haremos con algunas actividades diferentes. Cada actividad guiará nuestros pensamientos, conversaciones y planes definidos para nuestra temporada de Cuaresma y nos dará recordatorios tangibles para llevar a casa para recordarnos nuestros planes y resoluciones.

Oración de clausura

Cuando se haya terminado el tiempo de las actividades, reúna a todas las familias para una oración de clausura y para despedirlos.

NOTA: Es posible que usted deba adaptar la oración a continuación según las actividades que elija ofrecer:

Líder: Al terminar nuestro tiempo juntos y salir a nuestros hogares,

lugares únicos de la presencia de Dios con nosotros,

pedimos las bendiciones de Dios sobre nosotros, nuestras familias,

y nuestros días de Cuaresma de oración, ayuno y limosna.

Invite a cada familia a sostener en sus manos su Plato de Arroz, su Calendario, y/o su Cajita Viviente de Cuaresma.

Alentador Dios, que nos llamas a crecer, te pedimos que sigas bendiciéndonos.

En estos próximos días de Cuaresma, ayúdanos a ser cada vez más conscientes de tu amor.

Aliéntanos suavemente cada día para que vivamos como tus seguidores.

Bendice nuestras Cajitas de Cuaresma, Calendarios y Platos de Arroz -

eberá adaptarse esta oración de acuerdo a las actividades utilizadas)

símbolos de nuestras resoluciones,

símbolos de nuestro deseo de vivir más profundamente nuestras promesas bautismales.

Fortalécenos al dedicar tiempo

mientras vivimos con compasión todos los momentos de nuestro tiempo,

mientras compartimos nuestro tiempo con los demás y con aquellos que nos necesitan.

Te lo pedimos por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo,

que contigo vive y reina, en la unidad del Espíritu Santo,

y es Dios por los siglos de los siglos.

Todos: Amén.

Juego de familia para la Cuaresma "Dedicar un tiempo"

Materiales necesarios

- Folleto: Tablero de juego (imprima uno por familia)
- Botones, juguetes pequeños o pedazos pequeños de papel de construcción para designar un "indicador" para cada miembro de la familia
- Si usaran papel de construcción como indicadores, también necesitarán lápices o marcadores
- Un dado para cada familia

Puntos de conversación

Sería útil que un líder introduzca la actividad con estos puntos:

- Dediquemos un tiempo a jugar un juego de familia que nos invitará a compartir algunos momentos de nuestra vida cotidiana.
- Elija una ficha para cada miembro de la familia y luego tomen turnos al moverse por el tablero de juego.

Ayude al grupo si alguien tuviera alguna pregunta o estuviera indeciso.



Juego de familia para la Cuaresma "Dedicar un tiempo"

- Elija una ficha para que cada miembro de la familia la use en el tablero de juego. Podría ser un botón de color, un juguete pequeño o un indicador hecho con papel de construcción (marcado con un nombre o un símbolo).
- 2 Lance un dado para determinar el orden de juego. El número más bajo irá primero.
- Cada persona, a su vez, lanza el dado para determinar cuántos espacios avanzar.
- Cuando un miembro llega a un espacio, él/ella responde la pregunta, completa la oración o sigue las instrucciones. Todos los demás jugadores escuchan.
- El juego termina cuando todos los jugadores han llegado al cuadrado del FIN y han seguido las instrucciones.

Retrocede cuatro familia. Habla sobre cómo puedes usar tu tiempo esta Cuaresma para nuestra familia pasar tiempo con Dios en esta Cuaresma? ¿Cómo puede darle más amor a tu nás tiempo para Quisiera tener espacios. Adelanta tres espacios. divertimos en un momento Habla sobre un momento en el que sabías que Habla sobre en que nos Dios estaba familia. contigo. **DEDICAR UN** Habla sobre un momento en el UN JUEGO DE CUARESMA que alguien te un momento Habla sobre ayudaste a alguien. ayudó. en dne TIEMPO PARA LA FAMILIA Adelanta espacios. dos Retrocede espacios. que pasemos nuestro Creo que Dios quiere COMIENZO momento favorito de día piensas Signo de la Paz y i Dale a todos el momentos un cumplido! ¿En qué |Terminaste en Dios? tiempo del día es porque

Instrucciones para el líder

Cajitas vivientes de Cuaresma

Materiales necesarios

- Folleto: Instrucciones para la familia (imprima uno por familia)
- Folleto: Hojitas de ideas (2 páginas; imprima uno por familia; asegúrese de no imprimir en ambos lados)
- Cajas blancas pequeñas, que se pueden comprar en línea o en panaderías/tiendas de dulces (como alternativa, pídale a las familias que guarden y traigan cajitas usadas de pañuelos de papel)
- Marcadores
- Pegatinas
- Tijeras

Puntos de conversación

Sería útil que un líder introduzca la actividad con estos puntos:

- En esta actividad se harán "Cajitas vivientes de Cuaresma" las cuales contendrán acciones pequeñas y sencillas que podrán hacerse en cualquier momento durante cada día de la Cuaresma.
- Algunas de las ideas son para que la familia las haga, todos juntos. Algunas ideas son para hacerse individualmente; con estas actividades, todos en la familia pueden estar haciéndolo a su manera, pero unidos, porque todos estarían haciendo lo mismo.

Ayude al grupo si alguien tuviera alguna pregunta o estuviera indeciso.



Cajitas vivientes de Cuaresma

En esta actividad se harán "Cajitas vivientes de Cuaresma" las cuales contendrán acciones pequeñas y sencillas que pueden hacerse en cualquier momento durante cada día de la Cuaresma. En su folleto se encuentran varias ideas de actividades de Cuaresma. A medida que las separen, decidan juntos cuáles quieren poner en su cajita familiar para elegir cada día durante la Cuaresma. Pueden optar por colocar todas las ideas en su cajita. Decidan juntos cuándo sería el mejor momento para que su familia elija la actividad para el día siguiente (por ejemplo, a primera hora de la mañana, o a la hora de la cena para hacerlo el día siguiente). Escriban esto a continuación. Es posible que deseen anotar un recordatorio ahora en sus teléfonos para ayudarlos a recordar. En casa, al escoger la idea de cada día: Primero, dediquen unos minutos a hablar sobre cómo recordaron y cómo se comportaron acerca de la idea que era para el día actual. ¿Qué hicieron? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo se dieron cuenta de Dios en esa acción? Si lo desean, las hojitas pueden devolverse a la cajita para usarse varias veces. Tomen dos decisiones juntos: 1. escoger un lugar donde colocar la cajita para que la vean a menudo (por ejemplo, la mesa del comedor), y 2. escoger un lugar visible donde colocar la hojita para cada día (por ejemplo, la puerta del refrigerador o dentro de la puerta de entrada). Escríbanlos a continuación. Usen los marcadores y las pegatinas para decorar su Cajita Viviente de Cuaresma. Hagan que las decoraciones de la caja digan algo sobre la Cuaresma y/o su familia. Elegiremos nuestra Después de que la actividad cada día a esta escojamos cada día, publicaremos nuestra hora: hojita de actividad aquí: Colocaremos nuestra cajita aquí:

Dedicar cinco minutos de silencio hoy a escuchar a Dios.	Ayunar de quejarse hoy.			
Orar hoy antes de las comidas.	Ayunar de criticar hoy.			
Ofrecerle ayudar a un amigo o vecino con un trabajo que él tenga que hacer.	De alguna manera, decirles hoy a otros miembros de la familia que los ama.			
Escribirle una carta, enviarle un mensaje de texto, llamar o enviarle un correo electrónico a un amigo distante.	Decirle una palabra amable a alguien que necesite ánimo.			
Leer una historia bíblica con su familia.	Agradecerle a alguien hoy.			
Orar por aquellos que sabe que están sufriendo.	Darle un cumplido a alguien hoy.			
Regalar algo a alguien que lo necesite.	Decir solo cosas bonitas a los demás hoy.			
Hacer algo por alguien sin que él lo sepa.	Pedir las cosas de forma cortés hoy.			
Ayudar con un trabajo que normalmente no es suyo.	Decir una oración en familia de agradecimiento a Dios.			
Decirle "lo siento" a alguien que haya lastimado.	Orar por todos los que están desempleados.			
Estar sin televisión ni tecnología esta noche. Tener una noche de familia.	Nunca decir "NO" hoy cuando alguien le pida ayuda.			
Compartir su sonrisa hoy.	Hacer una tarjeta para alguien que necesita más amor.			
Hoy no hay dulces. Entregar el dinero ahorrado a los pobres.	Hacer algo amable por un vecino.			
Tener un gesto cariñoso. Por ejemplo, invitar a alguien, compartir alimentos horneados y/o contactar a alguien que pueda sentirse solo.				
Mirar las noticias para ver historias sobre la abnegación. Compartir con su familia.				

Ayunar de la televisión hoy. En su lugar, leer. Orar por todos aquellos que no tienen televisión, internet, etc. Escribir los nombres de los miembros de la familia en tiras de papel. Retirar nombres y mantener en secreto el nombre que retiró. Sin que se lo pidan (ni presumir), hacer algo amable por esa persona hoy. Orar por las personas que no tienen acceso a la electricidad ni a otras tecnologías que nos facilitan la vida. (1.6 billones de personas no tienen acceso a la electricidad). Recordar la oración de San Francisco y pensar en una forma como su familia podría ser un instrumento de paz en su pequeña parte del mundo. Esta semana, usar una oración diferente cada noche en familia (por ejemplo, Padre Nuestro, Ave María, Gloria, Acto de contrición, Oración de San Francisco, Credo de los Apóstoles, Acto de amor, etc.). Escribirle una carta al editor del periódico o a algún otro representante de los medios de comunicación elogiando a alguna persona o alguna acción. A la hora de la cena de hoy, hacer que todos los miembros de la familia mencionen una persona o algo por lo que estén agradecidos. Recortar un corazón de papel grande y escribir: "Ámense los unos a los otros como yo los he amado". Cada persona deberá escribir el nombre o las iniciales de al menos tres personas por las que va a orar durante la próxima semana. Mostrar el corazón. Reflexionar sobre Hechos 2: 42-47 (tener todas las cosas en común) y analizar las formas como pueden compartir algunas de sus posesiones con otras personas que las necesitan. Tenemos el don de la fe gracias a las personas fieles que nos han precedido. Piense en un familiar o amigo mayor (vivo o muerto) que lo haya inspirado a usted y/o a su familia. Si está vivo, llámelo o escríbale y agradézcale. Piense en la persona que más lo ha lastimado o que más lo incomoda y pase varios minutos cada día orando por esa persona y cualesquiera que sean sus necesidades.

¿Está su familia reciclando todo lo que puede? Refresque su memoria hoy sobre los artículos que su ciudad o condado permiten reciclar en la acera. Coloque un artículo reciclable que normalmente no recicla en su contenedor.

Instrucciones para el líder

Nuestro Calendario de Cuaresma

Materiales necesarios

- Folleto: Instrucciones para la familia
- Folleto: Listado y descripción de los eventos de Cuaresma de la parroquia local con una descripción clara y alentadora de cada evento (por ejemplo, cenas de sopa de Cuaresma, pescado frito de Cuaresma, Estaciones del camino de la Cruz (Vía Crucis), retiros, Vísperas vespertinas, servicio de reconciliación). Usted deberá tener preparado este folleto de antemano.
- Folleto: Calendario de Cuaresma. Opcionalmente, usted puede editar el calendario para incluir sus eventos locales.
- Lápices

Puntos de conversación

Sería útil que un líder presentara la actividad con estos puntos:

- En este Centro de Aprendizaje, vamos a analizar el <u>tiempo</u> para algunas prácticas específicas de la Cuaresma que:
 - profundizarán la vida de fe de su familia
 - los conectarán con nuestra celebración parroquial de la Cuaresma
 - los conectarán con la celebración de la Cuaresma de nuestra iglesia universal
- Con su calendario, la hoja de instrucciones les ayudará a agregar otros puntos para este <u>tiempo</u> de Cuaresma:
 - Momentos en los que podrá celebrar estos días de Cuaresma con nuestra familia parroquial.
 - Otras cosas específicas que ustedes decidirán hacer como familia con su tiempo durante la Cuaresma.

Ayude al grupo si alguien tuviera alguna pregunta o estuviera indeciso.

Nuestro Calendario de Cuaresma

4	Miren juntos la hoja del calendario y encuentren lo siguiente					
1	• El primer día de Cuaresma (Miércoles de Ceniza) y el último					

- de Ceniza) y el último día de Cuaresma (Sábado Santo).
- La Semana Santa (comienza el Domingo de Ramos y termina el Sábado Santo). Ésta es la semana más solemne del año cristiano, culminando con la Pascua, cuando recordamos particularmente la última semana de la vida de Jesús.
- Días marcados como "Abstinencia". En estos días, los católicos (de 14 años en adelante) se abstienen de comer carne.
- Días marcados como "Ayuno". En estos días, los católicos (de 18 a 59 años) comen menos comida de lo habitual: una comida completa y dos comidas pequeñas (que juntas no equivalgan a una comida completa).

Es posible que deseen ingresar estos días importantes en sus teléfonos o calendario familiar ahora.

- Miren la lista de eventos de Cuaresma que se llevarán a cabo en nuestra parroquia. Juntos, como familia, decidan en cuáles les gustaría participar, escribiéndolos en su calendario.
- ¿Qué más podrían hacer como familia durante la Cuaresma: una resolución que profundizará la vida de fe de la familia, sus relaciones mutuas, su compromiso con Dios y/o su preocupación por los demás? Hablen de esto juntos, mirando los ejemplos al final de la página. Marquen uno o más puntos y/o escriban otros en los espacios en blanco proporcionados.

	Cenaremos juntos al menos tres veces por semana.	Daremos dos cumplidos cada día: uno a alguien de nuestra familia y otro a alguien que conozcamos durante el día.
	Los viernes tendremos cenas más sencillas y	que conozcamos durante en dia.
	pasaremos tiempo juntos (por ejemplo,	
	jugando juegos de mesa en vez de con la	
	televisión o con dispositivos tecnológicos).	
	Oraremos juntos en familia cada noche	
	antes de dormir.	
	Intentaremos dejar de quejarnos.	
_	intentaremos dejar de quejarnos.	
	Dedicaremos un tiempo para la oración:	
	oraciones de agradecimiento y oraciones de	
	petición, cada noche a la hora de la cena.	

Nuestro Calendario de Cuaresma - 2021

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			FEB. 17 Miércoles de ceniza Ayuno y abstinencia	18	19 Abstinencia	20
21 1er domingo de Cuaresma	22	23	24	25	26 Abstinencia	27
28 2do domingo de Cuaresma	MAR. 1	2	3	4	5 Abstinencia	6
7 3er domingo de Cuaresma	8	9	10	11	12 Abstinencia	13
4to domingo de Cuaresma	15	16	17	18	19 Abstinencia	20
5to domingo de Cuaresma	22	23	24	25	26 Abstinencia	27
28 Domingo de Ramos	29	30	31	ABR. 1 Jueves Santo	Viernes Santo Ayuno y abstinencia	3 Sábado Santo / Vigilia Pascual
Domingo de Pascua						

Instrucciones para el líder

Dar limosna

Nota: Usted puede adaptar y/o reemplazar este centro de aprendizaje con información sobre oportunidades de servicio local en su parroquia.

Materiales necesarios

- Folleto: Instrucciones para la familia
- Ordene Platos de Arroz gratis para cada familia: https://www.crsricebowl.org/es/
- Imprima estos paquetes familiares de Cuaresma para cada familia: https://www.crsricebowl.org/es/families
- Opcionalmente, usted puede imprimir otros recursos desde el primer enlace de Platos de Arroz (arriba).
- Lápices

Puntos de conversación

Sería útil que un líder presentara la actividad con estos puntos:

- Repase con las familias que la Cuaresma es un tiempo de encuentro.
 - A través de la oración encontramos a Cristo, presente en cada miembro de la familia humana.
 - A través del ayuno encontramos obstáculos, los cuales nos impiden amar a Dios y a los demás.
 - A través de la limosna nos encontramos con nuestros hermanos y hermanas de todo el mundo, al compartir lo que tenemos con ellos.
- Así como anteriormente mencionamos, el ayuno puede incluir muchas cosas. A menudo, durante la Cuaresma, ayunamos de carne, comidas abundantes, dulces, bocadillos, etc. En nuestra tradición, el ayuno y la limosna siempre han estado estrechamente vinculados. Ayunamos/renunciamos a algo para tener más dinero para compartir con los necesitados.
- Durante la Cuaresma en los Estados Unidos, los católicos usan el Plato de Arroz de Catholic Relief Services (Servicios Católicos de Ayuda, CRS por sus siglas en inglés) para recolectar limosnas de Cuaresma para nuestras hermanas y hermanos que sufren en la pobreza.
- Durante esta actividad , ustedes tienen:
 - tiempo para armar su Plato de Arroz
 - tiempo para hablar juntos sobre algo que disfrutan y que podrían dejar de lado para hacer más espacio para Jesús y otros en sus vida
 - tiempo para hacer planes específicos para el ayuno y la limosna en familia

Ayude al grupo si alguien tuviera preguntas o estuviera indeciso.

Limosna

- Usando el paquete de Cuaresma que se encuentra en la mesa, lean una de las historias sobre alguien que ha sido ayudado por dinero recolectado a través de los platos de arroz de *Catholic Relief Services* (Servicios Católicos de Ayuda, CRS por sus siglas en inglés). ¿Saben ustedes historias de otras personas que han sido ayudadas por su limosna?
- Hablen en familia sobre las cosas que disfrutan, y a las que podrían renunciar durante estos 40 días de Cuaresma, para tener más dinero para compartir con otros. Todos en la familia pueden decidir renunciar a lo mismo, o cada uno puede decidir renunciar a algo individualmente.
- En la primera página de su paquete, escriban a lo que renunciarán y escriban un estimado de cuánto donarán a otros al final de la temporada de Cuaresma a través del Plato de Arroz.
- Dediquen unos minutos a mirar el calendario al final del paquete, el cual les brinda ideas para otras donaciones que pueden hacer al Plato de Arroz. ¿Con cuáles tres o cuatro pueden comprometerse ahora mismo? Dibujen un círculo alrededor de ellos.
- Dediquen un momento a armar su Plato de Arroz para que estén listos para usarlo tan pronto como lleguen a casa.