

Crear corazones puros en el hogar

Una lista de preparación de la
Cuaresma para las familias

✓ Vaya a la fuente

Reúna a su familia para compartir un relato de las Escrituras sobre Jesús en el desierto. Si es posible, reúnanse para leer y conversar antes de que comience la Cuaresma, el Miércoles de Ceniza. Los relatos de Jesús en el desierto preparan el escenario para la Cuaresma (por ejemplo, Mateo 4 relata la historia de Jesús siendo guiado por el Espíritu en el desierto, donde ayunó durante cuarenta días y cuarenta noches). Según la edad de su hijo, lean juntos la Biblia para niños o jóvenes. Después de leer juntos, ayude a su hijo a comprender que Jesús se tomó el tiempo de ayunar y orar para estar más preparado para su trabajo en el mundo. Explique que también estamos llamados a orar y ayunar para que podamos estar más preparados para lo que Dios nos está pidiendo que hagamos.

✓ Simplifique

La Cuaresma está destinada a ser una temporada de vida simple para que pueda hacerse tiempo para la oración, la penitencia y las buenas obras. Evalúe su apretada agenda para ver dónde puede hacer ajustes en su vida familiar. Quizás puede reducir las actividades programadas para unirse al espacio de oración de su familia. Tal vez usted puede extender el tiempo de comida familiar para la reflexión y la conversación. Quizás puede dedicar su tiempo a un proyecto de servicio compartido u ofrecerse de voluntarios juntos. Piense en las maneras en las que puede hacer de la Cuaresma un tiempo de vida simple para su familia, y hágalo realidad.

✓ Cree una maqueta sobre la Cuaresma

De la misma manera que decorar para Navidad y Semana Santa nos ayuda a recordar lo que celebramos, agregar artículos a nuestra casa que nos recuerden nuestro viaje de Cuaresma nos ayuda a centrarnos en lo que se trata la Cuaresma. Considere la idea de mantener un jarrón lleno de arena para recordar a su familia el tiempo de Jesús en el desierto. Las ramas de palma exhibidas recuerdan la entrada alegre de Jesús a Jerusalén antes de su Muerte. Use morados y violetas profundos para reflejar los colores de la Cuaresma utilizados en su iglesia y lugar de adoración. La mesa familiar y su espacio de oración son lugares donde puede incorporar estos símbolos y recordatorios de la Cuaresma. Involucre a sus hijos en la preparación y decoración de estos espacios.



✓ Discuta el significado del ayuno

El ayuno es un aspecto importante de la observación católica de la Cuaresma. El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días obligatorios de ayuno y abstinencia para los católicos, desde los 18 hasta los 59 años. Además, los viernes de Cuaresma son días obligatorios de abstinencia. No se espera ni se obliga que los niños ayunen durante la Cuaresma, ni tampoco aquellos que están enfermos o tienen otras circunstancias de salud atenuantes. Sin embargo, muchos católicos optan por “renunciar” a algo para la Cuaresma. Esta práctica de sacrificio ayuda a centrarse en la importante labor de la Cuaresma: la oración, la penitencia y las buenas obras que nos preparan para la Pascua. Converse con su hijo sobre por qué nosotros, como católicos, ayunamos. Abstenerse de ciertas cosas, limitar nuestros apetitos por alimentos, dulces, medios de comunicación y gastos nos ayudan a liberar espacio para Dios en nuestras vidas. Pregunte a su hijo qué está ocupando el espacio que Dios podría tener en su vida. Luego, comparta su respuesta a la misma pregunta. Cada semana, reúnanse en familia para discutir cómo van su ayuno y sus prácticas de oración, penitencia y buenas obras de Cuaresma.

✓ Enfatice la importancia del ayuno

Explique a su hijo que si bien es importante ayunar durante la Cuaresma, también es un buen momento para “deleitarse” con las cosas buenas, usando el espacio que estamos haciendo al ayunar. Invite a su hijo a pensar en qué podría “festejar” esta Cuaresma. Algunas buenas ideas son dedicar el tiempo a leer las Escrituras, hacer actos de bondad, servir a los demás, orar, pasar el tiempo con los miembros de la familia y estar agradecidos por las cosas buenas de la vida.

✓ Recuerde su Bautismo

Reserve una noche durante la Cuaresma para recordar y conversar sobre las celebraciones del Bautismo de los miembros de su familia. La Cuaresma es un momento para que aquellos de nosotros que ya estamos bautizados reafirmemos lo que significa este sacramento en nuestras vidas hoy. Si es posible, saque fotos familiares y recuerdos de la celebración del sacramento, incluidos los álbumes de recortes y recuerdos, la vela o las prendas blancas usadas. Piensen y oren juntos sobre la nueva vida que Jesucristo comparte con nosotros en el Bautismo.