

**National Catholic
Partnership on Disability**
Alianza Nacional Católica
sobre la Discapacidad

Actividades Adaptadas para la Formación de Fe – Febrero

Miércoles de Cenizas y Preparación para la Cuaresma

Consejo sobre las Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo

Formación de Fe en Familia



“El testimonio de vida cristiana, ofrecido por los padres en el seno de la familia, llega a los niños envuelto en el cariño y el respeto materno y paterno. Los hijos perciben y viven gozosamente la cercanía de Dios y de Jesús que los padres manifiestan, hasta tal punto, que esta primera experiencia cristiana deja frecuentemente en ellos una huella decisiva que dura toda la vida.”

–Directorio General para la Catequesis
#226

Cuatro Claves para Practicar la Fe

- **Conversaciones Afectuosas**
- **Devociones y Oraciones Familiares**
- **Ritos y Tradiciones Familiares**
- **Servicio en Familia**

[https://ncpd.org/files/file_uploads/Cuatro claves para practicar la fe.pdf](https://ncpd.org/files/file_uploads/Cuatro_claves_para_practicar_la_fe.pdf)



Conversaciones Afectuosas

Oración, ayuno y limosna

El Miércoles de Ceniza es el primer miércoles de Cuaresma; ocurre unos 40 días antes de Pascua (los seis domingos no están incluidos). En preparación para el Miércoles de Ceniza, las parroquias toman las palmas benditas sobrantes del Domingo de Ramos del año anterior y las queman. Guardan las cenizas y las usan durante la misa del Miércoles de Ceniza. Cuando asistimos a la misa, se nos llama para recibir nuestras cenizas. Se nos dice: "Recuerda que eres polvo y al polvo volverás". Las cenizas se colocan en nuestra frente en forma de una cruz para mostrar que estamos pidiendo perdón. Es un recordatorio de que vamos a morir en esta vida y debemos vivir la vida en preparación para nuestra vida eterna en el cielo.



P. Larry Rice escribe en el artículo Fact of Faith, "¿Por qué Cenizas?" nos dice que la Cuaresma es una temporada de renovación penitencial a través de la oración, el ayuno y la limosna. Quizás su familia se tome un tiempo este año para hablar sobre lo que pueden hacer individualmente o como familia en las áreas de oración, ayuno y limosna. Después de su conversación, pida a cada persona que complete la tarjeta "Mi promesa de Cuaresma" a continuación. Los familiares pueden apoyar a sus seres queridos que necesiten ayuda para completar la tarjeta escribiendo su promesa u ofreciendo sugerencias de lo que pueden elegir hacer durante la Cuaresma. Las tarjetas completas se pueden colocar en el espacio de oración de su hogar o se pueden exhibir en un área para que todos vean y recuerden las promesas hechas.

¿Por qué nos ponemos ceniza? Este es el significado detrás del Miércoles de Ceniza <https://catholic-link.com/por-que-nos-ponemos-ceniza-significado/>



Mi Promesa de Cuaresma

Esta Cuaresma, yo voy a:



... para ayudar a acercarme a Dios

Devociones y Oraciones Familiares

Consejos para la Oración

El Miércoles de Ceniza es cuando comenzamos la temporada de Cuaresma y nos preparamos para la Pascua de la Resurrección. Dios quiere que volvamos a él de una manera especial:

Desgarren su corazón y no sus vestiduras,
y vuelvan al Señor, su Dios,
porque él es bondadoso y compasivo,
lento para la ira y rico en fidelidad,
y se arrepiente de tus amenazas.

Joel 2:13

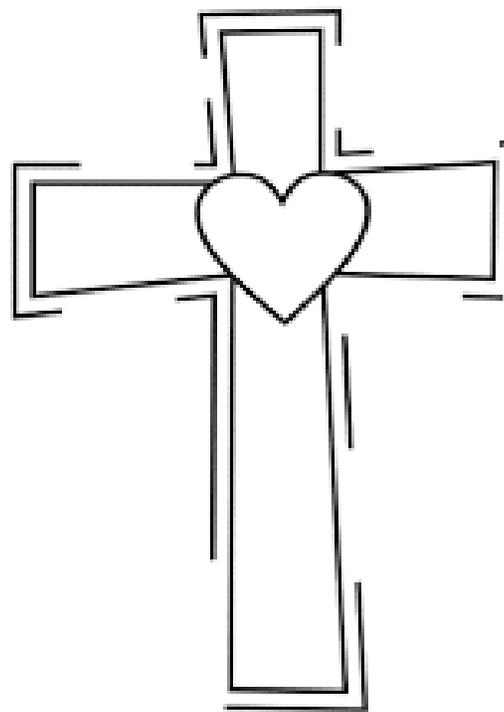


Junto con la limosna y el ayuno, la oración es uno de los tres pilares de la Cuaresma. Para muchas familias, encontrar tiempo para orar a veces puede parecer una tarea casi imposible. En el artículo, “Diez consejos para la oración” de *Catholic Current* se ofrecen sugerencias para ayudarle a encontrar tiempo para la oración. Estos consejos incluyen:

1. Recese como puede, no como no puede. (Sea realista sobre lo que es posible).
2. Toma diez o veinte. (Ore por períodos más cortos de tiempo).
3. Ore en familia. (Puede fomentar rituales como la bendición de la mesa o la oración antes de acostarse).
4. Decore su iglesia doméstica. (Crea un ambiente de oración en su hogar).
5. Las oraciones cortas también cuentan. (Vuelva su corazón y su mente a Dios aunque solo sea por unos segundos).
6. Encuentre a Dios en acción. (Ofrezca el día a Dios mientras cuida a un ser querido).
7. Comience su vida de oración. (Las Escrituras o un libro inspirador pueden ayudarle a enfocar su oración).
8. Pídale ayuda a su Madre. (La Santísima Virgen comprende nuestras necesidades y ofrece comodidad).
9. Lea una buena historia. (Lea acerca de un santo cuya virtud desea emular).
10. Camine con un amigo espiritual. (Conviértase en "compañeros de oración" con un miembro de la familia).



Considere comenzar su viaje de oración de Cuaresma con el punto # 4: decore su iglesia doméstica. En áreas comunes o en sus habitaciones, los miembros de la familia pueden optar por exhibir un crucifijo, la Biblia u otros objetos sagrados. Para ayudarle a comenzar, un ser querido puede optar por decorar una de las siguientes imágenes. Tenga en cuenta el punto 6: encuentre a Dios en acción. Mientras ayuda a su ser querido a decorar su habitación, ofrezca este tiempo en oración mientras “Desgarren su corazón. . . y vuelvan al Señor”.





Ritos y Tradiciones Familiares

Recetas para Cuaresma

Muchas familias tienen rituales y tradiciones que involucran comida. El pastel especial de cumpleaños, la cena de aniversario y la celebración de la Primera Eucaristía son solo algunas ocasiones a lo largo de nuestras vidas que involucran comida. Durante la temporada de Cuaresma, muchos de nosotros ayunamos el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo, hay viernes sin carne y ofrendas personales de limitar ciertos alimentos. El Obispo Ricken escribe en el artículo *Viviendo la fe, "Viaje al pie de la cruz"* (en que el ayuno es en realidad una forma de penitencia que nos ayuda a apartarnos del pecado y acercarnos a Cristo).



Durante esta temporada de Cuaresma, tenga en cuenta que el ayuno no solo implica comida, sino que también puede involucrar otras áreas de nuestra vida. En familia, reflexionen sobre el tiempo dedicado a jugar videojuegos, ver televisión, ver publicaciones en las redes sociales, etc. Los miembros de la familia pueden optar por "ayunar" de algunas de estas actividades para tener más tiempo disponible para estar con sus seres queridos. Quizás el tiempo ahorrado / en ayuno se puede pasar juntos creando recetas sin carne como: enchiladas de frijoles y queso, pasta de camarones, sopa de brócoli con queso, galletas de azúcar en forma de cruz u otros favoritos de la familia.

Mientras preparan la receta, los miembros de la familia pueden discutir por qué es importante abstenerse de carne o de lo que "ayunaron" para crear el tiempo para pasar juntos. Su familia puede decidir crear su propio libro de recetas de Cuaresma y adjuntar la siguiente tarjeta a las recetas. Incluso si la receta no sale como se esperaba, habrá pasado tiempo de calidad con sus seres queridos.





CUARESMA

Tarjeta de Receta para Cuaresma

Fecha cuando se preparó la receta: _____

Quién ayudó? _____

Cómo resultó? _____

El Servicio en Familia

Limosna

En el artículo, "La limosna: amor en un mundo atribulado" el autor señala que estamos llamados a caminar con "Dos Pies de Amor en Acción" - trabajando para satisfacer las necesidades inmediatas a través de obras de caridad y trabajando por un cambio a largo plazo a través de la justicia social.

La Cuaresma es un momento para elegir algo especial que podemos hacer que nos ayuda a enfocarnos más claramente en Jesús y en hacer su voluntad. Antes de que comience la Cuaresma, tal vez su familia pueda pensar en formas en que puede ayudar a los más necesitados. Considere comenzar la discusión leyendo Isaías 58: 6-11.

Dar limosna - <https://www.catholiceducation.org/es/religion-y-filosofia/apologetica/dar-limosna.html>



Este es el ayuno que yo amo –oráculo del Señor–:

soltar las cadenas injustas,
desatar los lazos del yugo,
dejar en libertad a los oprimidos y
romper todos los yugos;

Compartir tu pan con el hambriento y albergar
a los pobres sin techo;
cubrir al que veas desnudo y
no despreocuparte de tu propia carne.

Entonces despuntará tu luz como la aurora y
tu llaga no tardará en cicatrizar;
delante de ti avanzará tu justicia y
detrás de ti irá la gloria del Señor.

Entonces llamarás, y el Señor responderá;
pedirás auxilio, y él dirá:

«¡Aquí estoy!».

Si eliminas de ti todos los yugos, el gesto
amenazador y la palabra maligna;

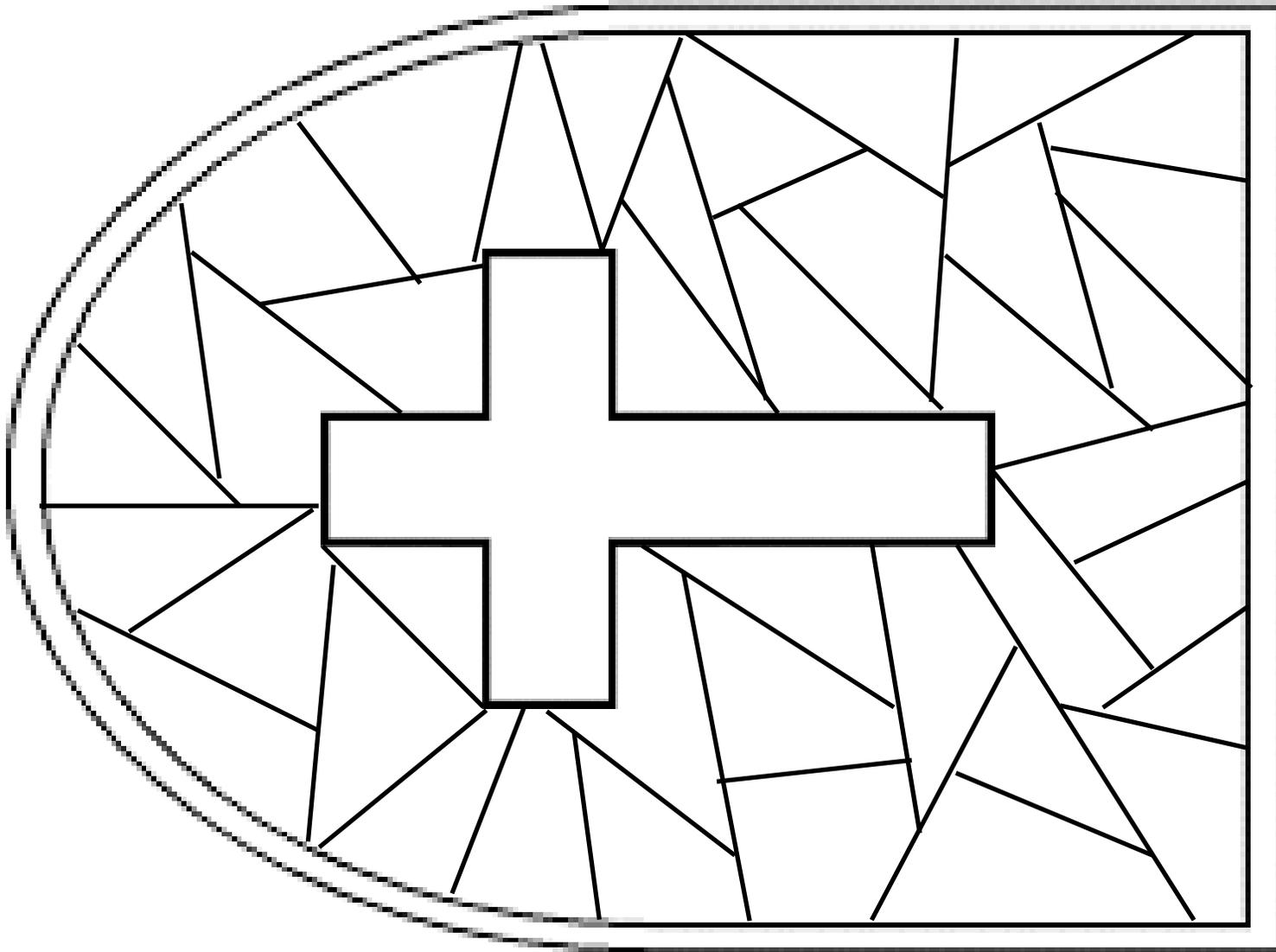
Si ofreces tu pan al hambriento y
sacias al que vive en la penuria,
tu luz se alzarán en las tinieblas y
tu oscuridad será como al mediodía,

El Señor te guiará incesantemente,
te saciará en los ardores del desierto y llenará
tus huesos de vigor;
tú serás como un jardín bien regado,
como una vertiente de agua, cuyas aguas
nunca se agotan.





Durante los 40 días de Cuaresma, los miembros de la familia pueden realizar un “check-in” diario para ver cómo han demostrado "amor en acción" por los más necesitados. Después del “check-in”, seleccione un ser querido para colorear una sección en la siguiente imagen de vidriera. Las cuarenta piezas de vidrio representan los cuarenta días de Cuaresma y actúa como un recordatorio visual de la limosna de tu familia.



Miércoles de Ceniza y Preparación para Cuaresma - Recursos Gratuitos

Sadlier ofrece los siguientes recursos gratuitos tanto en inglés como en español (hay que ver los botones que dicen “descargar aquí” para ver las actividades en español:

<https://www.sadlier.com/religion/blog-de-sadlier-religion/topic/creemos-temporada-cuaresma>

- Tarjetas de reflexión sobre prácticas cuaresmales
- Lista de preparación de Cuaresma para las familias
- Actividades para niños

Loyola Press también ofrece varios recursos gratuitos para la Cuaresma que se pueden encontrar aquí: <https://www.loyolapress.com/catholic-resources/espanol/ano-liturgico/>

Una variedad de recursos gratuitos en español están disponibles en Familia Católica (<http://familiacatolica-org.blogspot.com/2012/02/especial-de-cuaresma-ideas-para.html>).



Consejos para Miércoles de Ceniza

Una Historia Social

El Miércoles de Ceniza es un día muy especial para muchos católicos. Sin embargo, puede ser un día difícil para las personas con desafíos sensoriales, pérdida de memoria y dificultades con el cambio. Para ayudar a un miembro de la familia a tener un día menos estresante, considere las siguientes sugerencias antes de ir a la iglesia.

Describa a su ser querido lo que podría experimentar durante el servicio del Miércoles de Ceniza:

- El sacerdote o ministro mojará el pulgar en un cuenco pequeño de cenizas y hará la señal de la cruz en la frente de los feligreses.
- Explique cómo se sienten las cenizas en su frente.
- Tenga un plan en caso de que su ser querido opte por limpiar sus cenizas.
- ¿Se usará incienso? Si es así, planifique para diferentes olores y humo dentro de la iglesia.

Explique que el servicio del Miércoles de Ceniza no será lo mismo que una misa dominical típica:

- Lo más probable es que haya diferentes personas, canciones y oraciones.
- Es posible que alguien esté sentado en su lugar habitual o que diferentes personas estén sentadas cerca.





Comuníquese con su parroquia para obtener información sobre los servicios del Miércoles de Ceniza que se ofrecen:

- ¿Hay algún momento del día que sea mejor para su familiar?
- ¿Un servicio normalmente no está tan lleno como otro servicio?
- Cuando sepa más detalles, podrá preparar mejor a su ser querido.

También puede revisar la siguiente historia social con su familiar. Después de leer la historia, pídale a su ser querido que decore la historia. Llévelo a la iglesia como recordatorio de algunos de los eventos que ocurrirán durante el servicio del Miércoles de Ceniza.





Vamos a la Iglesia.



Se ponen cenizas en nuestra frente.



Oremos a Dios.



Pensamos en cómo podemos ser mejores personas durante la Cuaresma.

Recursos Bíblicos de la USCCB

Lecturas diarias:

[Spanish](#)

Misa Diaria:

<https://www.ewtn.com/es/catolicismo/lecturas>

Visite los enlaces arriba para reflexionar en la Escritura al leer, escuchar o ver la lectura.



Alianza Nacional Católica sobre la Discapacidad

Consejo sobre las Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo

Kelsey Bell, Presidenta
ncpdidd@outlook.com

Para más información, por favor visite: [The National Catholic Partnership on Disability](#)
[NCPD Council on Intellectual and Developmental Disabilities](#)

Por favor, apoye a la Alianza Nacional Católica sobre la Discapacidad a continuar desarrollando recursos para hacer crecer nuestra fe haciendo [clic aquí!](#)

