

# PREPARACIÓN PARA LA CUARESMA

## UNA INTRODUCCIÓN DE ORACIÓN DE 10 MINUTOS

Introduzca a los alumnos a Plato de Arroz de CRS al inicio de la Cuaresma con esta breve actividad.

**Preparación:** Distribuya los Platos de Arroz de CRS y dé a los alumnos tiempo para ensamblarlos. Ellos deben tener a la mano los calendarios de Cuaresma adjuntos para esta actividad.

**Guía:** Antes de comenzar su ministerio, Jesús fue al desierto y oró. Él no comió ni bebió; utilizó este tiempo para enfocarse en su relación con Dios. Hoy en día, también nosotros estamos llamados a enfocarnos en nuestra relación con Dios durante los 40 días antes de la Pascua, un tiempo conocido como la Cuaresma. Los católicos hacen tres cosas para acercarse más a Dios durante la Cuaresma: orar, ayunar y dar a los necesitados. La oración, el ayuno y dar son los tres pilares de la espiritualidad cuaresmal.

**Lector 1:** El primer pilar de la Cuaresma es la **oración**. Oramos para pedirle a Dios orientación sobre cómo vivir nuestra vida. En nuestra oración, también damos gracias a Dios por los dones que nos ha dado, y oramos por los que tienen menos que nosotros. Durante la Cuaresma, podemos hacer un esfuerzo adicional para orar todos los días.

*Invite a los alumnos a encontrar la Oración de Cuaresma en el panel lateral de los Platos de Arroz de CRS y leerla en voz alta juntos. Invite a los alumnos a ver las reflexiones diarias en sus calendarios de Cuaresma y anímelos a leer estas en casa con sus familias.*

**Lector 2:** El segundo pilar de la Cuaresma es el **ayuno**. El ayuno significa que sacrificamos algo. Hacemos esto para ayudarnos a reconocer la diferencia entre deseos y necesidades. La elección de vivir sin algo que nos gusta nos recuerda que todo lo que tenemos es un regalo de Dios. Otro aspecto del ayuno cuaresmal es no comer carne los viernes.

*Invite a los alumnos a ver las recetas sin carne que aparecen en sus calendarios de Cuaresma y anímelos a probar algunas de ellas con sus familias en casa.*

**Lector 3:** El tercer pilar de la Cuaresma es **dar** a los necesitados. Cuando damos a los que tienen menos que nosotros, honramos el llamado de Jesús de servir a nuestro prójimo, y compartimos los dones que hemos recibido. Esta Cuaresma, vamos a conocer gente de otros países que podemos ayudar a través de nuestras contribuciones a Plato de Arroz de CRS.

*Invite a los alumnos a ver las historias y fotos en sus calendarios de Cuaresma. Anímelos a leer estas historias en casa con sus familias.*

**Guía:** Oramos para que las historias, recetas y oraciones de Plato de Arroz de CRS nos ayuden a acercarnos más a Dios durante este tiempo de Cuaresma. Al comenzar nuestra jornada de 40 días, le pedimos a Dios que bendiga estos Platos de Arroz de CRS y nos fortalezca durante este tiempo santo.

Amén