



# PREPARACIÓN PARA LA CUARESMA: UNA INTRODUCCIÓN DE ORACIÓN DE 10 MINUTOS

Al inicio de la Cuaresma, introduzca a sus alumnos a Plato de Arroz de CRS con esta breve actividad.

## PREPARACIÓN:

Distribuya los Platos de Arroz de CRS y dé tiempo a los alumnos 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 a rezar. Él no comió ni bebió; él ayunó y utilizó este tiempo para centrarse en su relación con Dios. Hoy en día, durante los 40 días antes de la Pascua, un tiempo conocido como la Cuaresma, nosotros también estamos llamados a enfocarnos en nuestra relación con Dios. Los católicos hacen tres cosas para acercarse más a Dios durante la Cuaresma: **rezar**, **ayunar** y **dar** a los necesitados. La oración, el ayuno y los donativos son los tres pilares de la espiritualidad cuaresmal.

El Plato de Arroz de CRS y el calendario de Cuaresma serán nuestras guías esta Cuaresma, mientras reflexionamos sobre nuestro papel de cuidar a los más vulnerables—a los que experimentan hambre, la falta de oportunidades económicas o la violencia que los obliga a emigrar.

## LECTOR 1

### El primer pilar de la Cuaresma es la ORACIÓN.

Rezamos para crecer en nuestra relación con Dios, y pedirle a Dios orientación sobre cómo vivir nuestra vida. En nuestra oración, también damos las gracias a Dios por los dones que hemos recibido y rezamos por aquellos que tienen menos que nosotros. Durante la Cuaresma, podemos hacer un esfuerzo adicional para rezar todos los días para convertirnos en las personas que Dios nos llama a ser.

*Invite a los alumnos a encontrar la Oración de Cuaresma en el panel lateral de los Platos de Arroz de CRS y léanla en voz alta juntos. Pídales ver las reflexiones diarias en*

*sus calendarios de Cuaresma y animelos a leerlas en casa con sus familias.*

## LECTOR 2

**El segundo pilar de la Cuaresma es el AYUNO.** El ayuno significa que renunciamos a algo con el fin de crear más espacio para lo que es realmente importante—nuestra relación con Dios y nuestro prójimo.

Hacemos esto para ayudarnos a reconocer la diferencia entre deseos y necesidades. La decisión de vivir sin algo que nos gusta nos recuerda que todo lo que tenemos es un regalo de Dios. Otro aspecto del ayuno de Cuaresma es no comer carne los viernes.

*Invite a los alumnos a ver las recetas sin carne que aparecen en sus calendarios de Cuaresma y animelos a probar algunas de ellas en casa con sus familias. Anime a los alumnos a ayudar a otros al poner el dinero que ahorran al comer de manera sencilla en sus Platos de Arroz de CRS.*

## LECTOR 3

**El tercer pilar de la Cuaresma es los DONATIVOS.** Cuando damos a los que tienen menos que nosotros, honramos el llamado de Jesús para servir a nuestro prójimo, y compartir los dones que hemos recibido. Esta Cuaresma, vamos a encontrar a personas de otros países que podemos ayudar a través de nuestros sacrificios de Cuaresma a Plato de Arroz de CRS.

*Invite a los alumnos a ver las historias y fotos en sus calendarios de Cuaresma. Animelos 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 encontrar a nuestros hermanos y hermanas alrededor del mundo, y, al hacerlo, 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 camine con nosotros a través de este tiempo sagrado de encuentro.

Amén