

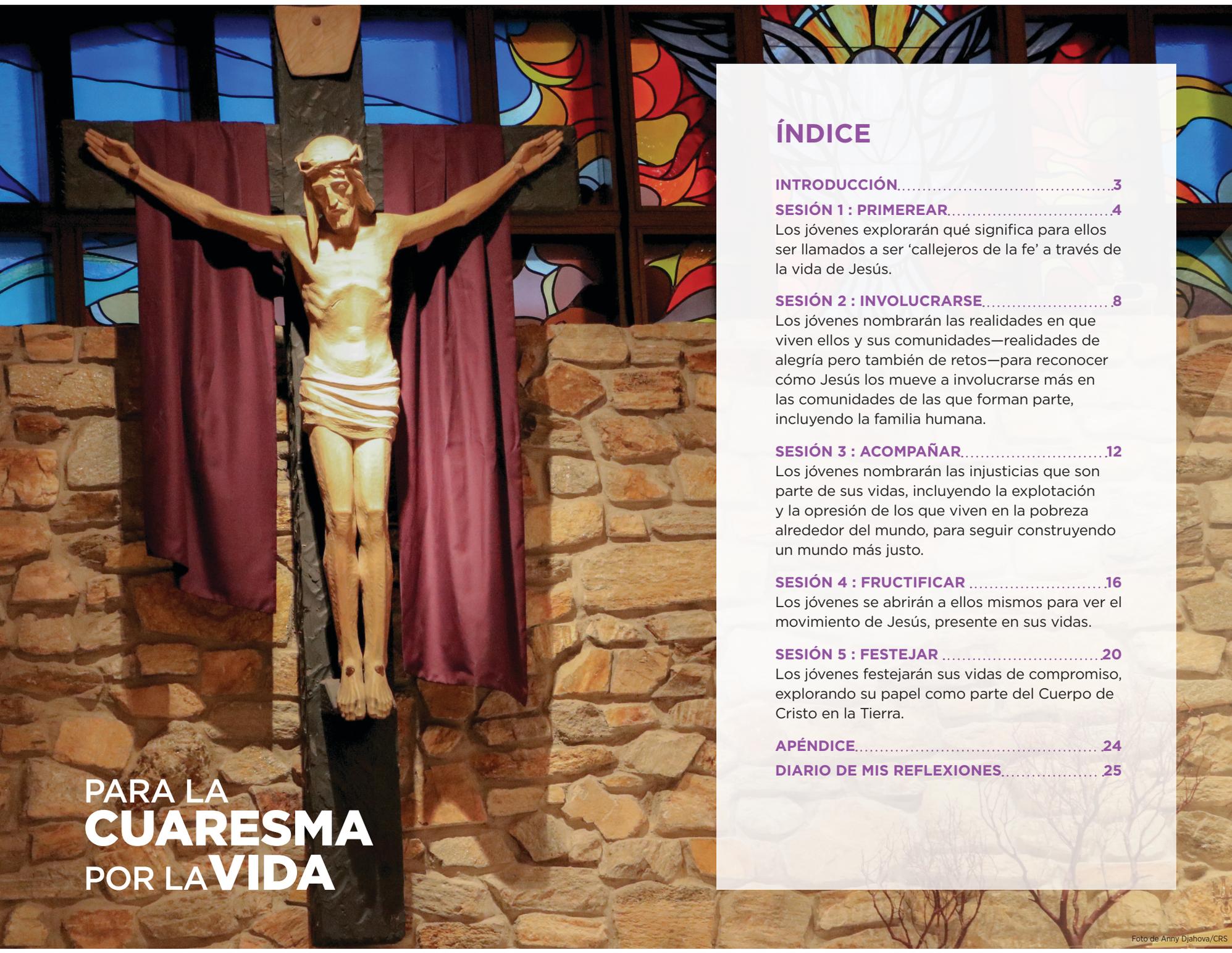


OCRS PLATO  
CATHOLIC RELIEF SERVICES  
de ARROZ

# *Reflexiones*

PARA LA PASTORAL  
JUVENIL HISPANA

PARA LA  
**CUARESMA**  
POR LA **VIDA**



PARA LA  
**CUARESMA**  
POR LA **VIDA**

## ÍNDICE

**INTRODUCCIÓN**.....3

**SESIÓN 1 : PRIMEREAR**.....4

Los jóvenes explorarán qué significa para ellos ser llamados a ser 'callejeros de la fe' a través de la vida de Jesús.

**SESIÓN 2 : INVOLUCRARSE**.....8

Los jóvenes nombrarán las realidades en que viven ellos y sus comunidades—realidades de alegría pero también de retos—para reconocer cómo Jesús los mueve a involucrarse más en las comunidades de las que forman parte, incluyendo la familia humana.

**SESIÓN 3 : ACOMPAÑAR**.....12

Los jóvenes nombrarán las injusticias que son parte de sus vidas, incluyendo la explotación y la opresión de los que viven en la pobreza alrededor del mundo, para seguir construyendo un mundo más justo.

**SESIÓN 4 : FRUCTIFICAR** .....16

Los jóvenes se abrirán a ellos mismos para ver el movimiento de Jesús, presente en sus vidas.

**SESIÓN 5 : FESTEJAR** .....20

Los jóvenes festejarán sus vidas de compromiso, explorando su papel como parte del Cuerpo de Cristo en la Tierra.

**APÉNDICE**..... 24

**DIARIO DE MIS REFLEXIONES**..... 25

# INTRODUCCIÓN

Respondemos al llamado a ser una Iglesia en salida y que, de manera especial, en esta Cuaresma sale al encuentro del marginado, vulnerable y necesitado, acompañando a Jesucristo en su pasión, muerte y resurrección.

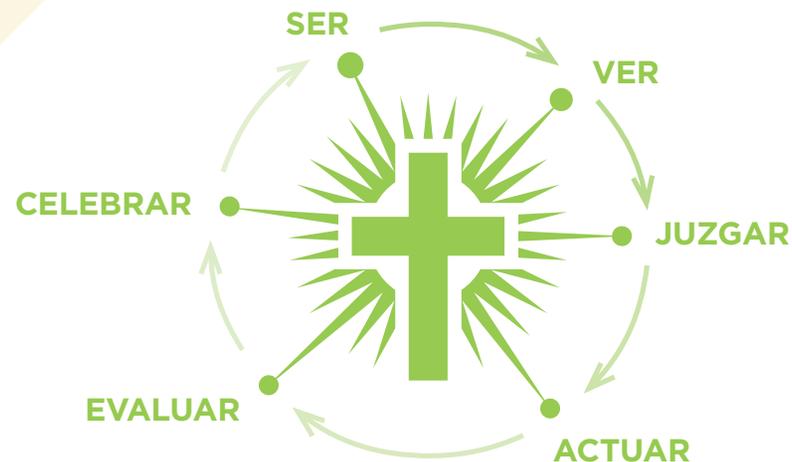
Durante la Cuaresma acompañamos a Jesucristo en su pasión, muerte y resurrección. Es en este acompañamiento que podremos reconocer el actuar de Dios en nuestras vidas, y ser verdaderamente parte de la Iglesia que sale al encuentro del marginado, vulnerable y necesitado.

Ofrecemos este recurso para la formación en la fe desde una espiritualidad basada en:

- La opción preferencial por los pobres y los jóvenes.
- Nuestro llamado a la conversión personal y comunitaria a través de la solidaridad.

## ESTRUCTURA DEL RECURSO

Utilizando la estructura del círculo pastoral, reconocemos que cada joven, desde su realidad, es protagonista en su comunidad – identificando, de una manera personal y comunitaria, diversas maneras de expresarse, encontrarse con Dios y examinar la situación de injusticia en el mundo. Para este fin, este recurso cuenta con cinco sesiones orientadas a reflexionar desde las Sagradas Escrituras, la oración y el desarrollo de la solidaridad global.



(Del modelo Profetas de Esperanza, Instituto Fe y Vida)

## EL CIRCULO PASTORAL

Es un proceso espiral que forja jóvenes profetas de esperanza, al generar en ellos una profundización en la vivencia de su fe.

**SER:** Significa ser miembros de la Iglesia y una comunidad eclesial de jóvenes, que vive su compromiso con la Iglesia como comunidad.

**VER:** Es tener una comunidad de jóvenes donde crecen en la fe y desde la cual hacen presente el Reino de Dios en la sociedad.

**JUZGAR:** Es necesario analizar la realidad desde la perspectiva de Jesús y tomar conciencia de cómo se está respondiendo y se puede responder mejor al llamado de Dios.

**ACTUAR:** Ser discípulo supone actuar al estilo de Jesús con la vida dirigida por el Evangelio y un conjunto de acciones para hacer a Dios presente en la vida diaria.

**EVALUAR:** Para ayudar a los jóvenes a examinar su jornada de fe y a continuar su formación y vida cristiana.

**CELEBRAR:** Ser profeta de esperanza es una gracia de Dios, y presupone una disposición gozosa del proceso de conversión y del compromiso con la misión de Jesucristo.

## SESIÓN 1

# PRIMEREAR

**OBJETIVO:** Los jóvenes explorarán qué significa para ellos ser llamados a ser ‘callejeros de la fe’ a través de la vida de Jesús.



### ORACIÓN INICIAL

*Jesús Clemente,  
Tú no tienes en cuenta nuestros pecados  
Para hacerte cercano a nosotros y transformarnos.  
Que sepamos recibirte con alegría en nuestras vidas,  
Vivamos siempre gozosos en tu servicio,  
Y al reconocer que Tú nos has amado primero,  
Nosotros también amemos a los demás.  
Ayúdanos a que nosotros también podamos ver  
A aquellos que se encuentran en las periferias  
del camino  
Y compartamos con ellos tu misericordia, tu perdón  
y tu amor.  
Amén.*



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Tome tiempo para que los jóvenes reflexionen y escriban sus respuestas. Durante este tiempo de reflexión, ponga música que fomente un ambiente de meditación.

- Para ti, ¿qué significa ser un ‘callejero de la fe’?
- ¿De qué manera tomas la iniciativa de conocer el amor de Jesús y compartirlo con tu prójimo, especialmente el excluido?
- ¿Cómo puedes utilizar este tiempo de Cuaresma para comprometerte a primerear y salir al encuentro de ti mismo, de tu prójimo y de Jesús, de manera renovada?

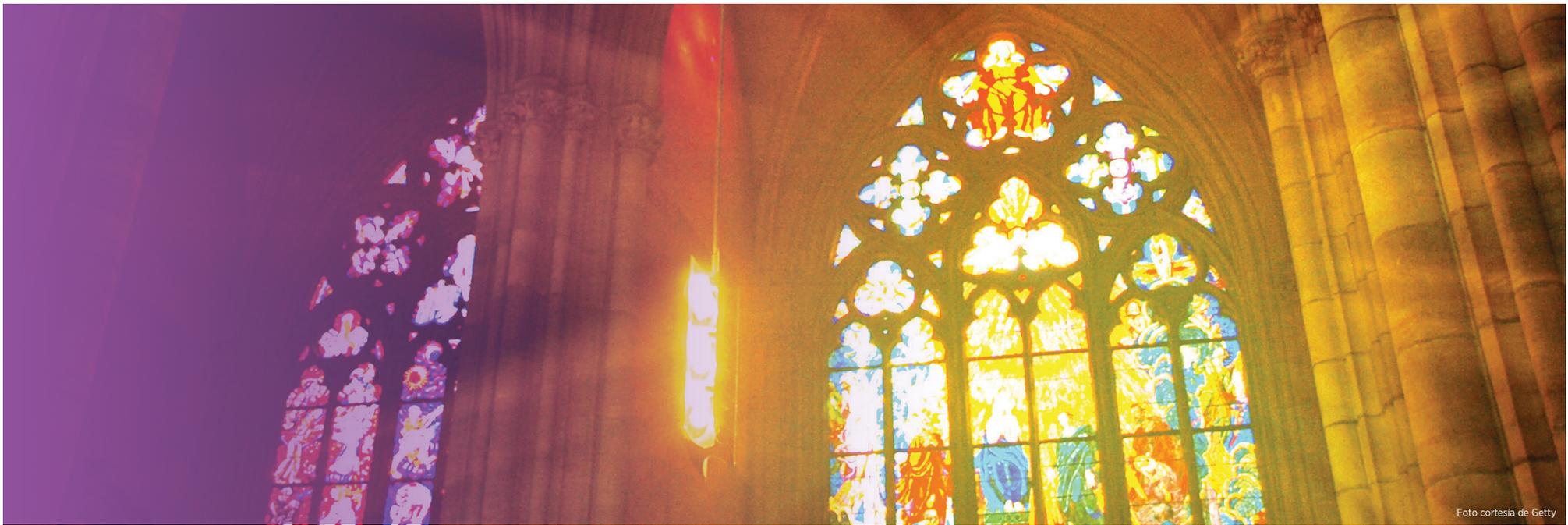


Foto cortesía de Getty



## **ACTIVIDAD:** NUESTRA JORNADA PERSONAL (15 MINUTOS)

**Materiales:** *Papel blanco y lapiceros.*

Pida a los jóvenes que dividan su hoja en cuatro. En una sección escribirán “0-6años”, en otra “7-12”, en otra “12-17” y en la última “18-hoy”.

Deben ahora escribir en cada sección los nombres de las personas que han tenido un impacto en ellos porque los ayudaron en momentos críticos de sus vidas. Algunas ideas son: ¿quién te cuidó? ¿quién te consoló cuando perdiste algún ser querido? ¿quién te invitó a un retiro?

Dé tiempo para que, en parejas, compartan acerca de las personas cuyos nombres escribieron en la hoja.





## JUZGAR

### ACTIVIDAD: ESCUCHAMOS LA SAGRADA ESCRITURA - LUCAS 19:1-10 (15 MINUTOS)

Utilice el recurso de Lectio Divina (Lectura Divina) en el apéndice para leer la Sagrada Escritura.

Entró en Jericó e iba atravesando la ciudad. En esto, un hombre llamado Zaqueo, jefe de publicanos y rico, trataba de ver quién era Jesús, pero no lo lograba a causa del gentío, porque era pequeño de estatura. Corriendo más adelante, se subió a un sicomoro para verlo, porque tenía que pasar por allí. Jesús, al llegar a aquel sitio, levantó los ojos y le dijo: “Zaqueo, date prisa y baja, porque es necesario que hoy me quede en tu casa”. Él se dio prisa en bajar y lo recibió muy contento. Al ver esto, todos murmuraban diciendo: “Ha entrado a hospedarse en casa de un pecador”. Pero Zaqueo, de pie, dijo al Señor: “Mira, Señor, la mitad de mis bienes se la doy a los pobres; y si he defraudado a alguno, le restituyo cuatro veces más”. Jesús le dijo: “Hoy ha sido la salvación de esta casa, pues también este es hijo de Abrahán. Porque el Hijo del hombre ha venido a buscar y a salvar lo que estaba perdido.”



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Por qué Jesús le dice a Zaqueo “es necesario que hoy me quede en tu casa”? ¿Por qué me lo dice hoy a mí? ¿Cuál es esa necesidad mía?
- ¿Qué obstáculos enfrenta Zaqueo para encontrarse con Jesús?
- ¿Deseo yo con la misma fuerza que Zaqueo, encontrarme con Él?
- Zaqueo quiere reparar sus errores, ¿deseo también yo reparar los míos y vivir una vida nueva?

## ACTUAR

### ACTIVIDAD: ACCIONES QUE NOS MARCAN (20 MINUTOS)

**Materiales:** Papel blanco, cartulina, marcadores, lapiceros, tres jarras, agua, colorante de comida o chocolate en polvo, un vaso. En la jarra #1, ponga un poco de agua y agregue unas gotas de colorante de comida. La jarra #2 estará llena de agua y la jarra #3 estará vacía.

Pida a los jóvenes que escojan 4 nombres de los que escribieron en la actividad de la sección “Ver”. Por cada nombre van a contestar: ¿Cómo me ayudó esa persona? ¿Qué puedo aprender de esa acción? Invite a dos o tres de ellos a compartir cómo alguna de las personas en su hoja marcó su vida. Pregunte al grupo en general si creen que esas personas influyeron a que sean quienes son hoy, y en la relación que tienen con Dios.

Invite a un joven que pase al frente y que los demás le vayan diciendo los verbos que han escrito en sus hojas, para que las escriba en la cartulina con letra grande.

Ahora pida al grupo que, uno por uno, pasen y llenen un vaso con el agua de la jarra #1 y la vacíen en la jarra #3. Después, que llenen el vaso con agua de la jarra #2 y la añada a la jarra #1, dando gracias a Dios por las personas de su papel (no hay necesidad de mencionar sus nombres).

Finalmente, compartan: Inicialmente, ¿cómo estaba el agua en la jarra #1? ¿Qué pasaba con ella cuando añadían agua de la jarra #2? ¿Qué representan la jarra #1 y la jarra #2?

## EVALUAR

Tome tiempo para que los participantes puedan evaluar y escribir sus reflexiones sobre la actividad. Después compartan en grupos pequeños (como de 3) o en parejas.

**Pregunta:** ¿Por qué es tan difícil ver al otro como nuestro prójimo y reconocer su necesidad?

## CELEBRAR

### ORACIÓN FINAL

Pida a los jóvenes que, en un momento de silencio, recuerden aquel momento o momentos en que se encontraron con la mirada misericordiosa de Dios en sus vidas. Después, invite a una persona que lea las palabras del Papa Francisco:

*“La mirada de Jesús va más allá de los pecados y los prejuicios. ¡Y esto es importante! Debemos aprenderlo. La mirada de Jesús va más allá de los pecados y los prejuicios; mira a la persona con los ojos de Dios, que no se queda en el mal pasado, sino que vislumbra el bien futuro. Jesús no se resigna ante las cerrazones, sino que abre siempre, siempre abre nuevos espacios de vida; no se queda en las apariencias, sino que mira el corazón.”*  
Amén.



### REFLEXIÓN PERSONAL

#### NUESTRO PRÓJIMO

Escribe los nombres (si te los sabes) de las personas con las que te encontraste esta semana que sabes que tienen alguna necesidad física, material o espiritual.

---

---

---

## INTERIORIZAR EN CASA

Dedica tiempo para seguir reflexionando sobre el tema de la conversación de hoy.

Utiliza tu calendario de Cuaresma o visita [crsplatodearroz.org/historias](https://crsplatodearroz.org/historias) para encontrar la **Historia de Esperanza** de esta semana.

- ¿Viste alguna relación en esta historia con tu vida?
- ¿Cuál sería una relación de esta historia con tus reflexiones de las actividades de hoy?

## CHRISTUS VIVIT #112

*“Ante todo quiero decirle a cada uno la primera verdad: ‘Dios te ama’. Si ya lo escuchaste no importa, te lo quiero recordar: Dios te ama. Nunca lo dudes, más allá de lo que te suceda en la vida. En cualquier circunstancia, eres infinitamente amado.”*

## SESIÓN 2

# INVOLUCRARSE

**OBJETIVO:** Los jóvenes nombrarán las realidades en que viven ellos y sus comunidades—realidades de alegría pero también de retos—para reconocer cómo Jesús los mueve a involucrarse más en las comunidades de las que forman parte, incluyendo la familia humana.



### ORACIÓN INICIAL

*Jesús Compasivo,  
Tú escuchas la súplica del que clama a ti  
Y no reparas en bondad y generosidad:  
Dejando a un lado tu cansancio,  
Atendiste el hambre de la multitud,  
E hiciste que tus discípulos se involucraran,  
Poniendo en tus manos lo que tenían  
Y repartiéndolo a la gente.  
Permítenos, a nosotros también,  
Dejar a un lado nuestra comodidad  
Y convertirnos en verdaderos instrumentos tuyos  
Para acercarnos a los que tiene hambre  
Y saciarlos con tu amor que nunca se acaba.  
Amén.*



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Tome tiempo para que los jóvenes reflexionen y escriban sus respuestas. Durante este tiempo de reflexión, ponga música que fomente un ambiente de meditación.

- **¿De qué manera te involucras en las realidades de nuestro mundo?**
- **¿Cómo buscas vivir como Jesús: de manera apasionada por la justicia y al lado de nuestros hermanos marginados?**
- **¿Cómo sales en busca de la renovación de Dios?**

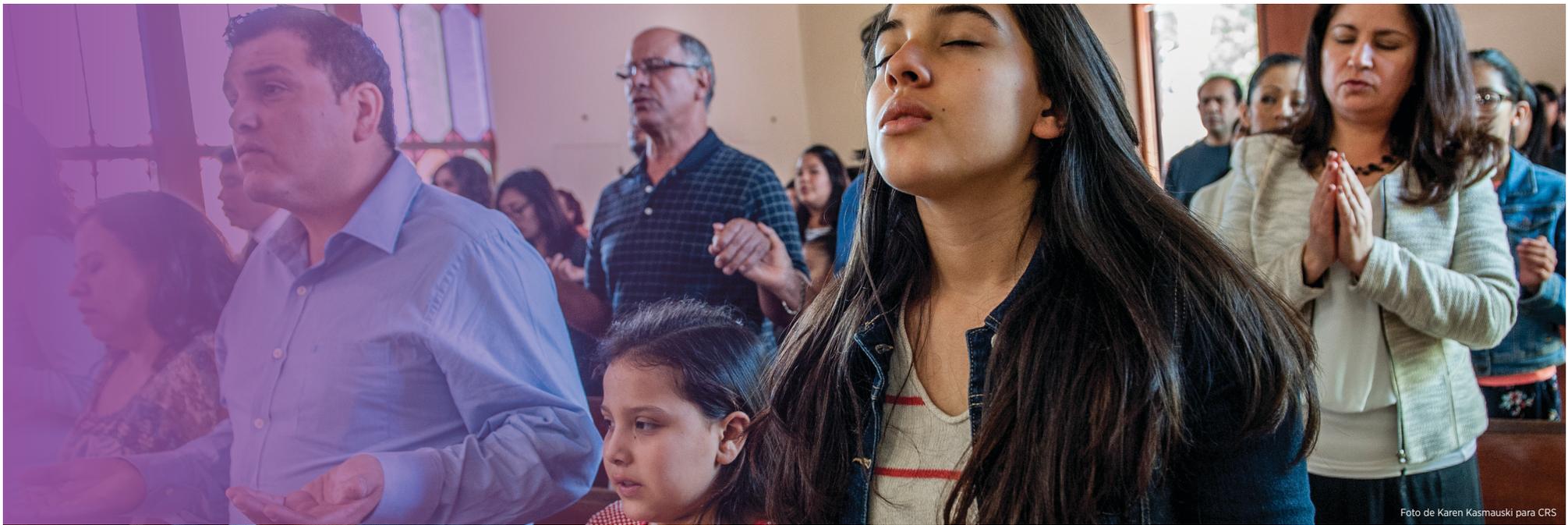


Foto de Karen Kasmauski para CRS



## ACTIVIDAD: LO QUE COMEMOS (15 MINUTOS)

**Materiales:** Hojas y lapiceros

Divida al grupo en grupos de 4 y explique:

*Cada grupo representa una familia: papá, mamá, y dos niños de 8 y 5 años. Van al supermercado a comprar la despensa para la semana. Hagan una lista de cosas que necesitarán.*

Pida a un representante de cada grupo lo que su grupo escribió en la lista. Evalúen con todo el grupo si lo que ese grupo puso en su lista es saludable, nutritivo y suficiente para toda la familia.

Una vez que todos los grupos hayan presentado su lista, platiquen si han visto personas desperdiciar comida, o si ellos mismos alguna vez han tenido que tirar comida a la basura. Respondan de manera grupal las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos hacer para comer más sanamente?
- ¿Cómo podemos evitar desperdiciar comida?
- Los lemas de algunas compañías nos impulsan a perder noción de lo que verdaderamente nos nutre, por ejemplo:
  - Coca-Cola “Destapa la felicidad”
  - Lay’s (chips): “A que no puedes comer solo una”
  - Skittles: “Prueba el arcoíris”
- ¿Puedes pensar en otros lemas?  
¿Por qué crees que escogen esos lemas? ¿Qué efectos tiene en el consumismo?
- ¿Tienen estas marcas o productos efectos en el hambre que se vive en el mundo?



## JUZGAR

### ACTIVIDAD: ESCUCHAMOS LA SAGRADA ESCRITURA - MARCOS 6:31-44 (15 MINUTOS)

Utilice el recurso de Lectio Divina (Lectura Divina) en el apéndice para leer la Sagrada Escritura.

Al volver los apóstoles a donde estaba Jesús, le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Jesús les dijo: “Vámonos aparte, a un lugar retirado, y descansarán un poco.” Porque eran tantos los que iban y venían que no les quedaba tiempo ni para comer. Y se fueron solos en una barca a un lugar despoblado.

Pero la gente vio cómo se iban, y muchos cayeron en la cuenta; y se dirigieron allá a pie. De todos los pueblos la gente se fue corriendo y llegaron antes que ellos. Al desembarcar, Jesús vio toda aquella gente, y sintió compasión de ellos, pues estaban como ovejas sin pastor. Y se puso a enseñarles muchas cosas.

Era ya una hora muy avanzada cuando se le acercaron sus discípulos y le dijeron: “Estamos en un lugar despoblado y ya se ha hecho tarde; despide a la gente para que vayan a las aldeas y a los pueblos más cercanos y se compren algo de comer.” Jesús les contestó: “Denles ustedes de comer.” Ellos dijeron: “¿Y quieres que vayamos nosotros a comprar doscientos denarios de pan para dárselo?”. Jesús les dijo: “¿Cuántos panes tienen ustedes? Vayan a ver.” Volvieron y le dijeron: “Cinco, y dos pescados.” Entonces les dijo que hicieran sentar a la gente en grupos sobre el pasto verde. Se acomodaron en grupos de cien y de cincuenta.

Tomó Jesús los cinco panes y los dos pescados, levantó los ojos al cielo, pronunció la bendición, partió los panes y los iba dando a los discípulos para que se los sirvieran a la gente. Asimismo, repartió los dos pescados entre todos. Comieron todos hasta saciarse; incluso se llenaron doce canastos con los pedazos de pan, sin contar lo que sobró de los pescados. Los que habían comido eran unos cinco mil hombres.



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Por qué Jesús dice “denles ustedes de comer”?
- ¿Cuál fue la objeción de los discípulos?
- Ante el problema del hambre en el mundo, ¿crees que tú también actúas como los discípulos?
- En el Padre Nuestro, ¿por qué decimos “danos hoy nuestro pan de cada día”?
- Cuando rezas esa parte, ¿piensas en aquellos que no tienen pan?

## ACTUAR

### ACTIVIDAD: ¿UN MUNDO ALEGRE? (20 MINUTOS)

**Materiales:** *Revistas de cultura pop, en las que salgan personas en diferentes ámbitos. Tijeras. Pegamento o cinta adhesiva. Cartulinas. Marcadores o lápices.*

Pida a los jóvenes que se dividan en grupos y que dibujen una línea vertical a lo largo de la cartulina para tener dos columnas. Una columna la llamarán “Angustiados” y la otra “Optimistas”. Tendrán por lo menos una revista de la cual recortarán fotos de personas. Cada foto la pegarán en la cartulina en el lado al cual creen que pertenecen.

Debajo de cada foto, escribirán la razón por la cual creen que esa persona pueda sentirse angustiada u optimista, según sea el caso (por ejemplo: desempleado, deudas, etc.)

Una vez terminado el ejercicio, invite a los grupos a presentar sus cartulinas.

Invite a todo el grupo a comentar:

- ¿Había más personas aparentemente contentas en la revista que tristes? ¿o fue al revés?
- ¿Cuál sería la razón de esto?
- A la hora de ver las cartulinas de los demás, ¿pensamos que alguna de las fotos nosotros la hubiéramos puesto en la otra columna?

## EVALUAR

Tome tiempo para que los participantes puedan evaluar y escribir sus reflexiones sobre la actividad. Después compartan en grupos pequeños (como de 3) o en parejas.

**Pregunta:** ¿Por qué es tan difícil ver al otro como nuestro prójimo y reconocer su necesidad?

## CELEBRAR

### ORACIÓN FINAL

Pida a los jóvenes que, en un momento de silencio, recuerden aquel momento o momentos en que se encontraron con la mirada misericordiosa de Dios en sus vidas. Después, invite a una persona que lea las palabras del Papa Francisco:

*“Queridos jóvenes, por favor ino balconeen en la vida! ¡Métanse en ella! ¡Jesús no se quedó en el balcón, se metió! ¡No balconeen la vida, métanse en ella como hizo Jesús!”  
Amén.*



### REFLEXIÓN PERSONAL

#### NUESTRO PRÓJIMO

Escribe los nombres (si te los sabes) de las personas con las que te encontraste esta semana que sabes que tienen alguna necesidad física, material o espiritual.

---

---

---

## INTERIORIZAR EN CASA

Dedica tiempo para seguir reflexionando sobre el tema de la conversación de hoy.

Utiliza tu calendario de Cuaresma o visita [crsplatodearroz.org/historias](http://crsplatodearroz.org/historias) para encontrar la **Historia de Esperanza** de esta semana.

- ¿Viste alguna relación en esta historia con tu vida?
- ¿Cuál sería una relación de esta historia con tus reflexiones de las actividades de hoy?

## CHRISTUS VIVIT #174

*“Pero sobre todo, de una manera o de otra, sean luchadores por el bien común, sean servidores de los pobres, sean protagonistas de la revolución de la caridad y del servicio, capaces de resistir las patologías del individualismo consumista y superficial.”*

## SESIÓN 3

# ACOMPañAR

**OBJETIVO:** Los jóvenes nombrarán las injusticias que son parte de sus vidas, incluyendo la explotación y la opresión de los que viven en la pobreza alrededor del mundo, para seguir construyendo un mundo más justo.



### ORACIÓN INICIAL

*Dios Omnipresente,  
Tú nos enseñas a no ir tan de prisa,  
Y a reconocer que el tiempo vivido  
A lado de personas que pasan necesidad,  
Es muy valioso;  
Ayúdanos a buscar oportunidades para  
convivir con los demás  
Sin miedo al qué dirán,  
A estar a su lado para darles ánimo,  
Y hacerles compañía cuando sientan soledad.  
Que seamos reflejo de tu presencia constante,  
Y portadores de tu paz.  
Amén.*



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Tome tiempo para que los jóvenes reflexionen y escriban sus respuestas. Durante este tiempo de reflexión, ponga música que fomente un ambiente de meditación.

- **¿Cuál es la realidad en la que vives?**
- **¿Quiénes son parte de tu comunidad y qué realidad viven?**
- **¿De qué manera tomas en cuenta las injusticias presentes en el mundo y cómo actúas para construir un mundo donde todos florezcan?**



Foto de Sam Tarling para CRS



## **ACTIVIDAD:** NUESTRA REALIDAD (15 MINUTOS)

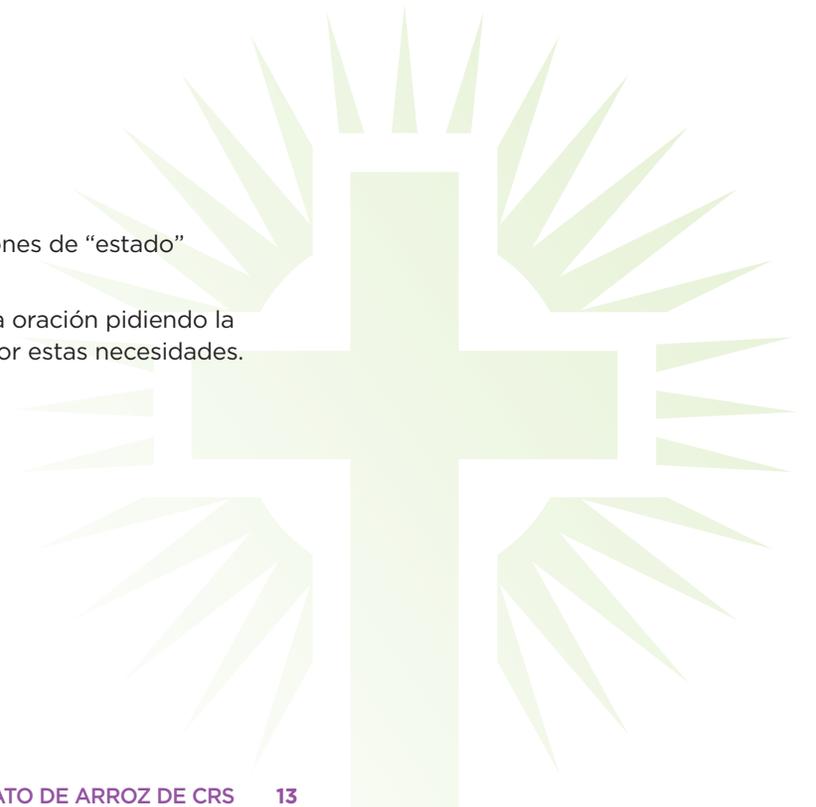
**Materiales:** Cartulina y marcadores.

En una cartulina dibuje un triángulo grande y trace tres líneas horizontales para dividirlo así en cuatro partes. En la parte inferior escriba la palabra “mundo”; en la siguiente, la palabra “país”; en la siguiente, “estado”; y en la última (la de hasta arriba), la palabra “comunidad”.

Pida a los jóvenes que piensen en injusticias o necesidades que viven personas alrededor del mundo, y tomando turnos, las escriban en esa sección. Una vez que no tengan más ideas, pase a la siguiente sección y de igual manera, dígalos que piensen y escriban las injusticias y necesidades de las personas en el país. Muchas de las palabras de la primera sección serán repetidas.

Repita el proceso con las secciones de “estado” y “comunidad”.

Invite a un joven a que haga una oración pidiendo la intercesión de la Virgen María por estas necesidades.



## JUZGAR

### **ACTIVIDAD:** ESCUCHAMOS LA SAGRADA ESCRITURA – LUCAS 5:27-32 (20 MINUTOS)

*Utilice el recurso de Lectio Divina (Lectura Divina) en el apéndice para leer la Sagrada Escritura.*

Al salir, Jesús vio a un cobrador de impuestos, llamado Leví, que estaba sentado en el puesto donde cobraba. Jesús le dijo: “Sígueme.” Leví se levantó; lo dejó todo y empezó a seguirlo. Leví le ofreció un gran banquete en su casa, y con ellos se sentaron a la mesa un buen número de cobradores de impuestos y gente de toda clase.

Al ver esto, los fariseos y los maestros de la Ley que eran amigos suyos expresaban su descontento en medio de los discípulos de Jesús: “¿Cómo es que ustedes comen y beben con los cobradores de impuestos y con personas malas?” Pero Jesús tomó la palabra y les dijo: “No son las personas sanas las que necesitan médico, sino las enfermas. No he venido para llamar a los buenos, sino para invitar a los pecadores a que se arrepientan.”



### **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR**

- **¿Por qué fue importante para Jesús ir a comer a casa de Leví?**
- **¿Recuerdas la última vez que comiste en grupo? ¿De qué hablaron?**
- **Supón que estás a punto de cenar y te enteras que en 15 minutos llegará un amigo tuyo a visitarte. ¿Lo esperas y cenas con él?**
- **En nuestra cultura hispana es común que nos reunamos en torno a la comida, ¿por qué?**

## ACTUAR

### **ACTIVIDAD:** IDENTIFICANDO NECESIDADES (20 MINUTOS)

**Materiales:** Biblia abierta en Lucas 14: 12-14. Mantel grande, paño u otra pieza de tela en un color sólido. Marcadores permanentes. Platos de papel.

Coloca el mantel/tela en un espacio abierto en el piso. Pida a los jóvenes que se sienten alrededor de él y lea:

*Jesús era conocido por invitar a todo tipo de personas a comer con él y alentar a sus discípulos a hacer lo mismo. Algunas personas lo despreciaban por ser hospitalario con las personas que habían sido expulsadas de la sociedad. Sin embargo, Jesús quería enfatizar que todos son bienvenidos en el Reino de Dios.*

Busque un voluntario para que lea Lucas 14: 12-14. Después, invite a los participantes que nombren los personajes en esta historia. ¿A quién alienta Jesús a que el anfitrión invite a su próxima fiesta? Continúe leyendo:

*En esta historia, Jesús les está enseñando a sus discípulos a incluir personas que a menudo quedan fuera, son olvidadas o ignoradas.*

Pida a los jóvenes que piensen en las personas de nuestra sociedad moderna que a menudo quedan fuera, olvidadas o ignoradas. Dé un momento de silencio para pensar en personas específicas o grupos de personas que podrían sentirse excluidos de nuestra sociedad hoy.

Los participantes se dividirán entonces en grupos de dos o tres. Juntos, pensarán a qué persona o grupo específico se necesita invitar a un lugar especial en la mesa. Después, cada grupo dibujará el contorno de un plato en el mantel usando marcadores. Luego, escribirán el nombre de la persona o grupo que invitar dentro del plato que dibujaron.

Una vez de que cada grupo haya terminado, invite a los participantes a compartir sus ideas.

Continúe explicando:

*Como discípulos de Cristo, estamos llamados a servir y honrar a quienes se sienten excluidos, ipero no podemos olvidar que también somos miembros de la comunidad! Ahora dibujaremos nuestros propios platos en el mantel.*

*Mientras dibujas tu "lugar en la mesa", piensa en una cosa que puedes hacer para asegurarte de que todos los miembros de la comunidad se sientan incluidos y amados como hijas e hijos de Dios.*

Invite a los jóvenes a dibujar su plato y a escribir su nombre en él. Después, a lo largo del contorno de su plato, deberán escribir una frase u oración que exprese una cosa que pueden hacer para ser más conscientes e inclusivos de aquellos cuyos nombres están en los otros platos.

Cuando todos hayan terminado, invite a los participantes a compartir sus ideas. Si alguien no se siente cómodo compartiendo, puede decir "Paso".

## EVALUAR

Tome tiempo para que los participante puedan evaluar y escribir sus reflexiones sobre la actividad. Después compartan en grupos pequeños (como de 3) o en parejas.

**Pregunta:** ¿Por qué en el trabajo o en la escuela preferimos comer nuestro almuerzo solos en vez de invitar a alguien más que probablemente también vaya a comer solo?

## CELEBRAR

### ORACIÓN FINAL

Pida a los jóvenes que, en un momento de silencio, recuerden aquel momento o momentos en que se encontraron con la mirada misericordiosa de Dios en sus vidas. Después, invite a una persona que lea las palabras del Papa Francisco:

*"La esperanza se comunica también a través de la consolación, que se realiza acompañando a los pobres no por un momento, cargado de entusiasmo, sino con un compromiso que se prolonga en el tiempo. Los pobres obtienen una esperanza verdadera no cuando nos ven complacidos por haberles dado un poco de nuestro tiempo, sino cuando reconocen en nuestro sacrificio un acto de amor gratuito que no busca recompensa."*  
Amén.



## REFLEXIÓN PERSONAL

### NUESTRO PRÓJIMO

Escribe los nombres (si te los sabes) de las personas con las que te encontraste esta semana que sabes que tienen alguna necesidad física, material o espiritual.

---

---

---

## INTERIORIZAR EN CASA

Dedica tiempo para seguir reflexionando sobre el tema de la conversación de hoy.

Utiliza tu calendario de Cuaresma o visita [crsplatodearroz.org/historias](https://crsplatodearroz.org/historias) para encontrar la **Historia de Esperanza** de esta semana.

- ¿Viste alguna relación en esta historia con tu vida?
- ¿Cuál sería una relación de esta historia con tus reflexiones de las actividades de hoy?

## CHRISTUS VIVIT #45

*"Sin ceder a evasiones ni espejismos, [María] supo acompañar el dolor de su Hijo [...] sostenerlo en la mirada, cobijarlo con el corazón. Dolor que sufrió, pero no la resignó. Fue la mujer fuerte del 'sí', que sostiene y acompaña, cobija y abraza. Ella es la gran custodia de la esperanza."*

## SESIÓN 4

# FRUCTIFICAR

**OBJETIVO:** Los jóvenes se abrirán a ellos mismos para ver el movimiento de Jesús, presente en sus vidas.



### ORACIÓN INICIAL

*Dios de Misericordia,  
Tu amor y bondad son incalculables,  
Y nos lo demuestras estando siempre con nosotros.  
Concédenos estar siempre dispuestos a aprender  
de los demás,  
A no avergonzarnos de nuestro origen,  
Y a poner al servicio de los demás los dones que nos  
has otorgado.  
Ayúdanos a seguir luchando por un mundo de paz  
y justicia,  
Y danos la fortaleza para enfrentar las dificultades  
que puedan presentarse.  
Amén.*



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Tome tiempo para que los jóvenes reflexionen y escriban sus respuestas. Durante este tiempo de reflexión, ponga música que fomente un ambiente de meditación.

- **¿Recuerdas algunos momentos en que has sentido la compañía de Jesús de manera tangible en tu vida? ¿Tu manera de actuar cambió a partir de esos momentos?**
- **¿Cómo acompañas a tu prójimo en su caminar como discípulo misionero?**
- **¿Qué significa el acompañamiento mutuo para ti?**



Foto cortesía de Getty



### **ACTIVIDAD: EL EXAMEN (15 MINUTOS)**

**Materiales:** *El examen puede encontrarse en el apéndice.*

La meditación ignaciana nos da una oportunidad de reflexionar sobre la presencia de Jesús en nuestras vidas a través de los encuentros que tenemos en un día. Allí encontramos cómo Dios quiere guiarnos y dónde tenemos que estar abiertos a recibir su mensaje.

Haga una gran pausa antes de comenzar a leer la meditación y después de cada pregunta.

Si hay espacio, invite a los participantes a sentarse o acostarse en el suelo. Si no hay espacio, pida que se sienten en una posición cómoda. Lea la meditación tranquila y lentamente para que los participantes puedan dedicar tiempo para concentrarse en ella.





## JUZGAR

### ACTIVIDAD: ESCUCHAMOS LA SAGRADA ESCRITURA - LUCAS 14:12-23 (15 MINUTOS)

Utilice el recurso de Lectio Divina (Lectura Divina) en el apéndice para leer la Sagrada Escritura.

Jesús dijo también al que lo había invitado: “Cuando des un almuerzo o una comida, no invites a tus amigos, hermanos, parientes o vecinos ricos, porque ellos a su vez te invitarán a ti y así quedarás compensado. Cuando des un banquete, invita más bien a los pobres, a los inválidos, a los cojos y a los ciegos. ¡Qué suerte para ti, si ellos no pueden compensarte! Pues tu recompensa la recibirás en la resurrección de los justos.”

Al oír estas palabras, uno de los invitados le dijo: “Feliz el que tome parte en el banquete del Reino de Dios.” Jesús respondió: “Un hombre dio un gran banquete e invitó a mucha gente. A la hora de la comida envió a un sirviente a decir a los invitados: ‘Vengan, que ya está todo listo.’ Pero todos por igual comenzaron a disculparse.

El primero dijo: ‘Acabo de comprar un campo y tengo que ir a verlo; te ruego que me disculpes.’ Otro dijo: ‘He comprado cinco yuntas de bueyes y voy a probarlas; te ruego que me disculpes.’ Y otro dijo: «Acabo de casarme y por lo tanto no puedo ir.’ Al regresar, el sirviente se lo contó a su patrón, que se enojó. Pero dijo al sirviente: ‘Sal en seguida a las plazas y calles de la ciudad y trae para acá a los pobres, a los inválidos, a los ciegos y a los cojos.’



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- En este relato, ¿cuál es la misión principal del hombre que da el banquete?
- Si el sirviente nos representa a cada uno de nosotros, ¿qué tenemos que hacer?
- ¿Cuál crees que fue la reacción de los ‘nuevos invitados’? ¿Qué crees que hayan comentado entre ellos durante el banquete?
- Como discípulos misioneros, ¿cuál es la enseñanza que nos deja este pasaje?

## ACTUAR

### ACTIVIDAD: CONSCIENTES DE NUESTRAS RAICES (20 MINUTOS)

**Materiales:** Una hoja tamaño carta por persona.  
Lapiceros.

Pida a los jóvenes que dibujen un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas y frutas. Indíqueles que escriban a lo largo del tronco su nombre, y en las otras partes del árbol, lo siguiente (lea):

- **Raíces:** algo particular de tu familia, por ejemplo: una receta especial de comida, alguna anécdota que siempre se cuenta en las reuniones familiares. Algún objeto que se ha ido pasado de generación en generación, etc.
- **Ramas:** palabras que usas para describirte o que la gente usa cuando te describe. Puede ser en lo que trabajas, lo que estudiaste, cosas propias de tu forma de ser, lo que te gusta hacer, etc.
- **Hojas:** las siete obras de misericordia corporales (visitar y cuidar a los enfermos, dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, dar posada al peregrino, vestir al desnudo, visitar al cautivo, enterrar a los difuntos) y siete espirituales (enseñar al que no sabe, corregir al que se equivoca, dar buen consejo al que lo necesita, perdonar las injurias, consolar al triste, sufrir con paciencia los defectos del prójimo, orar por los vivos y difuntos).
- **Frutas:** maneras específicas en que puedes poner en práctica las obras de misericordia. Piensa primero en obras que puedes hacer de manera individual, y después en obras en que pueden hacer como comunidad.

## EVALUAR

Tome tiempo para que los participantes puedan evaluar y escribir sus reflexiones sobre la actividad. Después compartan en grupos pequeños (como de 3) o en parejas.

**Pregunta:** ¿Por qué es tan difícil ver al otro como nuestro prójimo y reconocer su necesidad?

## CELEBRAR

### ORACIÓN FINAL

Pida a los jóvenes que, en un momento de silencio, recuerden aquel momento o momentos en que se encontraron con la mirada misericordiosa de Dios. Después, invite a una persona que lea las palabras del Papa Francisco:

*“¡Háganse cargo de sus raíces! Pero no se queden allí. Desde esas raíces crezcan, florezcan, fructifiquen. Un poeta decía que ‘todo lo que el árbol tiene de florido, le viene de aquello que tiene de soterrado’. Las raíces. Pero raíces llevadas hacia el futuro. Proyectadas al futuro. Este es el desafío de ustedes hoy”.*

Amén.



### REFLEXIÓN PERSONAL

### NUESTRO PRÓJIMO

Escribe los nombres (si te los sabes) de las personas con las que te encontraste esta semana que sabes que tienen alguna necesidad física, material o espiritual.

---

---

---

## INTERIORIZAR EN CASA

Dedica tiempo para seguir reflexionando sobre el tema de la conversación de hoy.

Utiliza tu calendario de Cuaresma o visita [crsplatodearroz.org/historias](https://crsplatodearroz.org/historias) para encontrar la **Historia de Esperanza** de esta semana.

- ¿Viste alguna relación en esta historia con tu vida?
- ¿Cuál sería una relación de esta historia con tus reflexiones de las actividades de hoy?

## CHRISTUS VIVIT #199

*“Si caminamos juntos, jóvenes y ancianos, podremos estar bien arraigados en el presente, y desde aquí frecuentar el pasado y el futuro: frecuentar el pasado, para aprender de la historia y para sanar las heridas que a veces nos condicionan; frecuentar el futuro, para alimentar el entusiasmo, hacer germinar sueños, suscitar profecías, hacer florecer esperanzas.”*

## SESIÓN 5

# FESTEJAR

**OBJETIVO:** Los jóvenes festejarán sus vidas de compromiso, explorando su papel como parte del Cuerpo de Cristo en la Tierra.



### ORACIÓN INICIAL

*Cristo Resucitado,  
Permítenos reconocerte Vivo en nuestras vidas,  
Escuchar tu voz que nos vuelve a llamar  
Y nos dice dónde echar nuestras redes.  
Tú nos preparas el banquete y nos enseñas  
Que contigo tenemos la verdadera paz y alegría.  
Que el gozo de saber que vives inunde nuestras vidas,  
Y lo sepamos compartir y contagiar a los demás,  
Mientras esperamos alcanzar la vida eterna.*

*Amén*



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Tome tiempo para que los jóvenes reflexionen y escriban sus respuestas. Durante este tiempo de reflexión, ponga música que fomente un ambiente de meditación.

- **¿Qué significa la Resurrección para ti?**
- **¿Cómo celebras, en tus acciones, el espíritu de la Resurrección que recibes de Jesús?**
- **Como discípulo misionero, ¿cómo contagias a otros la alegría de la Resurrección?**



Foto cortesía de Getty



## ACTIVIDAD: LA GRAN VICTORIA (20 MINUTOS)

**Materiales:** Cartulina y marcadores. Objetos para decorar, como listones, calcomanías, brillantina, etc.

Los equipos de fútbol tienen sus grupos de aficionados a los cuales se les llama barras o porras. Estas barras juegan un papel importante pues animan a los jugadores durante todo el partido, y de manera especial, cuando están en desventaja. Cuando el equipo logra anotar, todos gritan GOL; y si el equipo gana, se van a celebrar a la calle gritando a los cuatro vientos que han ganado.

Pida ahora a los jóvenes a que piensen en la Gran Victoria de Cristo: venció al pecado, venció a la muerte, y con su Resurrección hemos sido salvados.

Divida el grupo en equipos de 3 o 4 personas, y díales que escriban en las cartulinas frases relacionadas a la pasión, muerte y Resurrección que llamen a actuar a quienes las lean. Un ejemplo sería: Cristo murió con los brazos abiertos, y tú ¿te vas a quedar con los brazos cruzados?

Después, inventen alguna frase cantada (porra) celebrando la Resurrección de Cristo.

Terminen tomándose una foto de grupo con los carteles para que la compartan en redes sociales.



## JUZGAR

### ACTIVIDAD: ESCUCHAMOS LA SAGRADA ESCRITURA – JUAN 21:1-14 (15 MINUTOS)

Utilice el recurso de Lectio Divina (Lectura Divina) en el apéndice para leer la Sagrada Escritura.

Después de esto, se manifestó Jesús otra vez a los discípulos a orillas del mar de Tiberíades. Se manifestó de esta manera.

Estaban juntos Simón Pedro, Tomás, llamado el Mellizo, Natanael, el de Caná de Galilea, los de Zebedeo y otros dos de sus discípulos. Simón Pedro les dijo: “Voy a pescar.” Contestaron: “Vamos también nosotros contigo.” Salieron, pues, y subieron a la barca, pero aquella noche no pescaron nada.

Cuando ya amaneció, estaba Jesús en la orilla; pero los discípulos no sabían que era Jesús. Jesús les dijo: “Muchachos, ¿tienen algo que comer?” Le contestaron: “Nada.” Entonces Jesús les dijo: “Echen la red a la derecha y encontrarán pesca.” Echaron la red, y no tenían fuerzas para recogerla por la gran cantidad de peces. El discípulo de Jesús al que Jesús amaba dijo a Simón Pedro: “Es el Señor.” Apenas Pedro oyó decir que era el Señor, se puso la ropa, pues estaba sin nada, y se echó al agua. Los otros discípulos llegaron con la barca -de hecho, no estaban lejos, a unos cien metros de la orilla; arrastraban la red llena de peces.

Al bajar a tierra encontraron fuego encendido, pescado sobre las brasas y pan. Jesús les dijo: “Traigan algunos de los pescados que acaban de sacar.” Simón Pedro subió

a la barca y sacó la red llena con ciento cincuenta y tres pescados grandes. Y no se rompió la red a pesar de que hubiera tantos. Entonces Jesús les dijo: “Vengan a desayunar”.

Ninguno de los discípulos se atrevió a preguntarle quién era, pues sabían que era el Señor. Jesús se acercó, tomó el pan y se lo repartió. Lo mismo hizo con los pescados. Esta fue la tercera vez que Jesús se manifestó a sus discípulos después de resucitar de entre los muertos.”



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué frase de este pasaje te llamó la atención?
- ¿Por qué Pedro y los discípulos fueron a pescar? ¿Alguna vez has pensado en volver a tus acciones del pasado, cuando no estabas cerca de Dios?
- ¿Por qué crees que Jesús tiene preparado ya el fuego encendido con pescado y pan?
- ¿De qué crees que hablaron esa mañana mientras desayunaban?

## ACTUAR

### ACTIVIDAD: RECAPITULANDO (20 MINUTOS)

**Materiales:** Sobres, timbres postales, hojas y lapiceros.

Pida a los jóvenes que escriban algunas palabras de aliento para alguien que necesita recobrar la alegría y esperanza. Después, cada joven escribirá su nombre y domicilio en el sobre, en la parte del destinatario. Los sobres serán revueltos y repartidos al azar, y los jóvenes meterán su carta en el sobre que les tocó. Escojan un voluntario que se comprometa a poner todos los sobres en el buzón el día de la Ascension de Nuestro Señor, es decir, 40 días después de Pascua.

Terminado esto, pida a los jóvenes que, de manera individual, escriban los nombres de las personas con las que se encontraron esta semana que saben que tienen alguna necesidad física, material o espiritual.

Dé un tiempo de silencio para que los jóvenes puedan leer en silencio todos los nombres que anotaron a lo largo de la Cuaresma.

## EVALUAR

Tome tiempo para que los participantes puedan decidir una acción en concreto para:

- Ayudar a erradicar el hambre.
- Acompañar a los marginados.
- Celebrar la Jornada Mundial de los pobres  
(Domingo antes de la Solemnidad de Cristo Rey)

## CELEBRAR

### ORACIÓN FINAL

Pida a los jóvenes que, en un momento de silencio, recuerden aquel momento o momentos en que se encontraron con la mirada misericordiosa de Dios en sus vidas. Después, invite a una persona que lea las palabras del Papa Francisco:

*"[Jesús es] quien nos ha llamado, nos ha invitado a recorrer su camino, nos ha elegido. Anunciar y dar testimonio es posible únicamente si estamos junto a él, justamente como Pedro, Juan y los otros discípulos estaban en torno a Jesús resucitado [...]; hay una cercanía cotidiana con él, y ellos saben muy bien quién es, lo conocen. El evangelista subraya que 'ninguno de los discípulos se atrevía a preguntarle quién era, porque sabían bien que era el Señor'. Y esto es un punto importante para nosotros: vivir una relación intensa con Jesús, una intimidad de diálogo y de vida, de tal manera que lo reconozcamos como 'el Señor'. ¡Adorarlo!".  
Amén*



### REFLEXIÓN PERSONAL

#### NUESTRO PRÓJIMO

Escribe los nombres (si te los sabes) de las personas con las que te encontraste esta semana que sabes que tienen alguna necesidad física, material o espiritual.

---

---

---

## INTERIORIZAR EN CASA

Dedica tiempo para seguir reflexionando sobre el tema de la conversación de hoy.

Utiliza tu calendario de Cuaresma o visita [crsplatodearroz.org/historias](https://crsplatodearroz.org/historias) para encontrar la **Historia de Esperanza** de esta semana.

- ¿Viste alguna relación en esta historia con tu vida?
- ¿Cuál sería una relación de esta historia con tus reflexiones de las actividades de hoy?

## CHRISTUS VIVIT #109

*"Queridos jóvenes, seré feliz viéndolos correr más rápido que los lentos y temerosos. Corran atraídos por ese Rostro tan amado, que adoramos en la Sagrada Eucaristía y reconocemos en la carne del hermano sufriente. El Espíritu Santo los empuje en esta carrera hacia adelante. La Iglesia necesita su entusiasmo, sus intuiciones, su fe. ¡Nos hacen falta! Y cuando lleguen donde nosotros todavía no hemos llegado, tengan paciencia para esperarnos."*

# APÉNDICE

## LECTIO DIVINA

Es una manera de rezar con las Sagradas Escrituras como una meditación con repetición e imaginación divina.

*Sugerencia para la actividad:* Lea las Sagradas Escrituras despacio y con claridad o invite a un voluntario a leer al grupo con las instrucciones a continuación. Pida que los participantes se sienten en una posición cómoda antes de comenzar a leer.

1. Lea la lectura una vez. Haga un silencio después de terminar de leer la lectura para reflexionar.
2. Lea la lectura por segunda vez. Pero antes de leerla, pida que los participantes seleccionen un personaje y que se enfoquen en ese personaje a lo largo de la historia. Haga un silencio después de terminar de leer la lectura para reflexionar.
3. Lea la lectura por tercera vez. Haga un silencio después de terminar de leer la lectura para reflexionar. Pida a los participantes que compartan y digan una palabra o frase de la Escritura que les llamó la atención.
4. Compartan la experiencia y los mensajes de Dios que hayan recibido cada uno.

## EL EXAMEN

Hagan una pausa de uno o dos minutos después de cada pregunta o frase. Después, compartan la experiencia del examen en grupos pequeños (como de 3) o en parejas.

- Repasamos el día...
- Cuando te despertaste, ¿cómo te sentiste?
- En la mañana, ¿con quién te encontraste?
- ¿Cuál fue tu motivación para hacer lo que tenías que hacer?
- Después de terminar tu mañana, ¿qué hiciste?
- ¿Cómo terminó tu día?
- ¿En qué parte de tu día te sentiste más cercano a Jesús?
- ¿En qué momento te sentiste distanciado de Jesús?
- Da gracias a Dios por este día a tu manera y pídele por el acompañamiento en los momentos difíciles y en los momentos de alegría.
- Amén.





## ¿QUÉ ES CATHOLIC RELIEF SERVICES?

Catholic Relief Services (CRS) cumple el compromiso que los obispos católicos de los Estados Unidos han asumido de ayudar a los pobres y desamparados en el extranjero. El Evangelio de Jesucristo nos motiva a valorar y defender la naturaleza sagrada y la dignidad de la vida humana, además de impulsar la caridad y la justicia y encarnar la doctrina social y moral de la Iglesia.

## ¿QUÉ ES PLATO DE ARROZ DE CRS?

Durante más de 40 años, Plato de Arroz de CRS ha sido el programa de Cuaresma de Catholic Relief Services de fe en acción para las familias y comunidades de fe. A través de Plato de Arroz de CRS, escuchamos historias de nuestros hermanos y hermanas necesitados en todo el mundo, reflexionamos sobre nuestra vida y fe, y dedicamos nuestras oraciones, ayuno y donativos de Cuaresma para cambiar las vidas de los pobres.

- El 75% de tus donativos apoya los programas de Catholic Relief Services en el mundo.
- El 25% apoya los esfuerzos para aliviar el hambre y la pobreza local en tu diócesis.

## ¿POR QUÉ PARTICIPAR EN PLATO DE ARROZ DE CRS?

Plato de Arroz de CRS es una manera de tomar acción misionera para responder a nuestro llamado de acompañar y salir al encuentro con nuestro prójimo vulnerable alrededor del mundo. Tenemos recursos con actividades y reflexiones que se encuentran en este librito y en [crsplatodearroz.org/jovenes](https://crsplatodearroz.org/jovenes). Tu comunidad de fe descubrirá que Plato de Arroz de CRS es una herramienta para vivir en solidaridad a través de la oración, el ayuno y los donativos.

## OTROS RECURSOS DE PLATO DE ARROZ DE CRS PARA EXPLORAR

- Cómo practicar la Cuaresma.
- Recetas de comidas sencillas sin carne para los viernes de Cuaresma.
- Videos de las Historias de Esperanza.
- Semana Santa.
- Vía Crucis (disponible en video y en PDF en [crsplatodearroz.org/via-crucis](https://crsplatodearroz.org/via-crucis))



Encuentra más recursos para  
tu jornada de Cuaresma en  
[crsplatodearroz.org](https://crsplatodearroz.org).

