

CUARESMA 2024

ESCÚCHALE

solo hay que ser

VALIENTE



PROPUESTA CUARESMA 2024


CURSOS 1º, 2º Y 3º DE ESO

CUARESMA

Con el Miércoles de Ceniza, ¡estrenamos la Cuaresma!
Como ya sabéis, la Cuaresma es un tiempo especial que dura 40 días antes de la celebración de la Pascua. Se trata de un período de preparación que nos ayuda a reflexionar, orar y hacer cosas especiales para acercarnos más a Dios.

ESCUCHA





Imagina que la Cuaresma es un tiempo en el que te estás preparando para algo emocionante, para un gran día, que aún está muy lejos. Pero ¿qué podemos hacer durante estos 40 días? ¿Cómo prepararnos?

- **Orar más:** puedes dedicar un tiempo extra cada día para hablar con Dios, agradecerle por las cosas buenas o pedirle ayuda para ser mejor persona, dedicando tiempo a reconocer lo que pasa en tu interior, en el mundo y en los demás.
- **Ayudar a otros:** puedes hacer algo bueno por los demás, como ayudar en casa, ser amable con tus amigos, hacer donaciones a quienes lo necesiten, o compartiendo con los demás lo que tienes y lo que eres. Es poner un granito de arena para hacer feliz a alguien.
- **Reflexionar:** es un tiempo para pensar en cómo podemos mejorar como personas, ser más amables, perdonar a los demás o ser más pacientes.

En definitiva, la Cuaresma es un tiempo especial en el que tratamos de hacer cosas buenas, pensar más en los demás y acercarnos más a Dios. Es un entrenamiento para ser mejores personas.





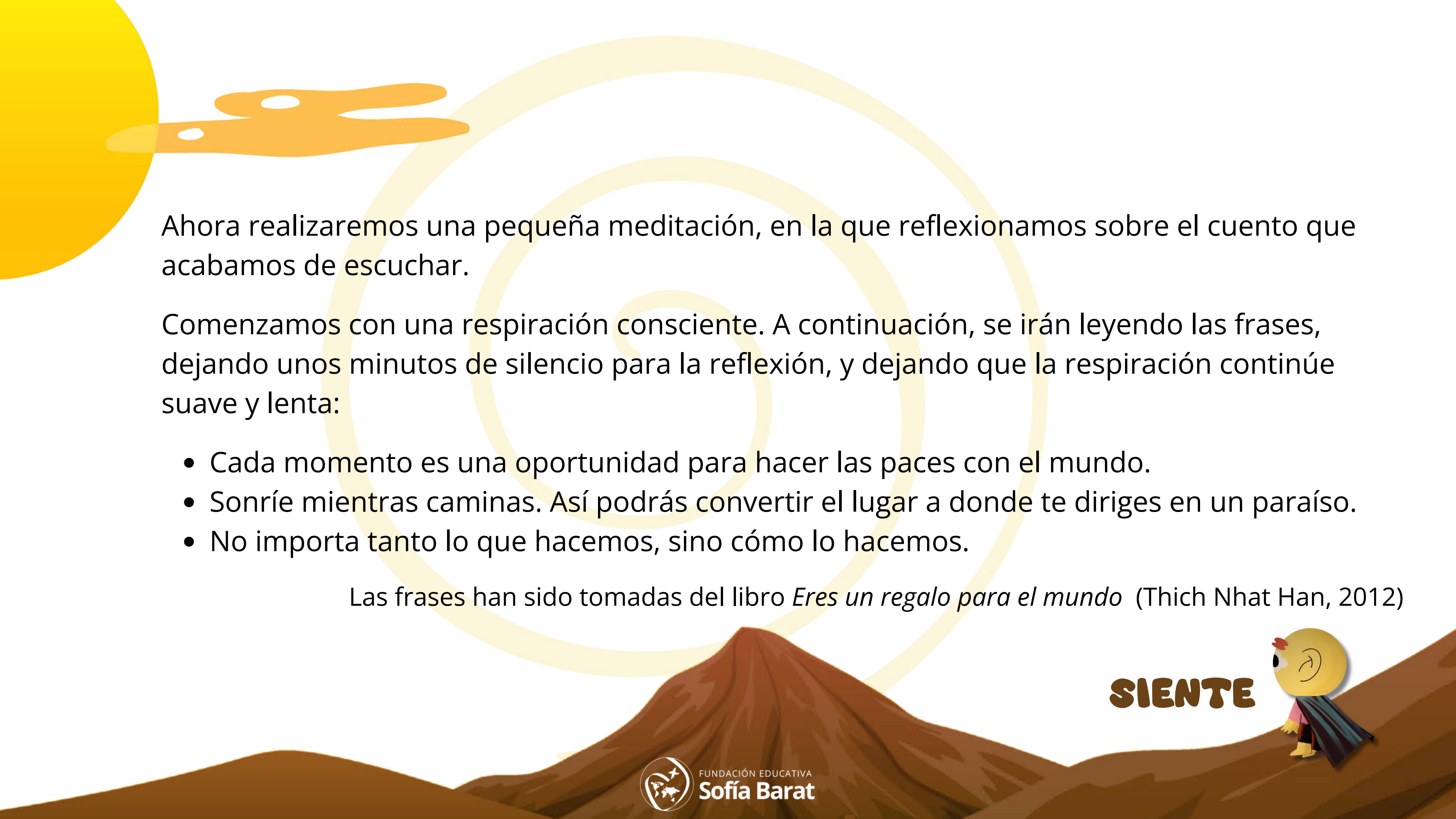
Este es el cartel que tendremos presente durante este tiempo. Emprendemos esa travesía por el desierto con valentía, acompañando a Jesús, como lo hace Listen, respetando el silencio, ayudando a la reflexión y mirando hacia dentro, pero también hacia fuera: escúchale, escúchate.

ESCUCHA

A continuación, vamos a escuchar atentamente un cuento llamado: *El propósito de Leo*.

¿Cuál es tu propósito?





Ahora realizaremos una pequeña meditación, en la que reflexionamos sobre el cuento que acabamos de escuchar.

Comenzamos con una respiración consciente. A continuación, se irán leyendo las frases, dejando unos minutos de silencio para la reflexión, y dejando que la respiración continúe suave y lenta:

- Cada momento es una oportunidad para hacer las paces con el mundo.
- Sonríe mientras caminas. Así podrás convertir el lugar a donde te diriges en un paraíso.
- No importa tanto lo que hacemos, sino cómo lo hacemos.

Las frases han sido tomadas del libro *Eres un regalo para el mundo* (Thich Nhat Han, 2012)

SIENTE



COMPARTE



Como Leo, cada uno de nosotros tenemos un propósito en la vida. Puede que pensemos que aún somos pequeños para saber cuál es, pero si hay algo de lo que podemos estar seguros, es de que ese propósito va más allá de nuestros logros personales y riquezas, y es maravilloso comprobar cómo nuestras acciones pueden impactar positivamente en la vida de los demás.

Ahora vamos a escucharnos a nosotros mismos (**ESCUCHA-TE**), y de todas las actitudes relacionadas con la Cuaresma, nos centraremos en la limosna, en cómo compartir con los demás lo que tengo, y lo que soy.



Iniciamos un **diálogo en la clase:**

1. ¿Qué te hace sentir bien cuando ayudas a alguien?
2. ¿Alguna vez has visto a alguien necesitado y has pensado en cómo podrías ayudar?
3. ¿Cuáles son tus habilidades o talentos que podrían ser útiles para ayudar a otros?
4. ¿Qué tipo de ayuda crees que sería más importante para las personas que están pasando por momentos difíciles?
5. ¿Has experimentado la alegría de recibir ayuda de alguien más? ¿Cómo te hizo sentir?
6. ¿Qué crees que podría cambiar en la vida de alguien si le brindas tu ayuda?
7. ¿Cómo te gustaría ser recordado por tus amigos o familiares en términos de cómo ayudaste a los demás?
8. ¿Qué pequeñas acciones crees que podrías hacer para marcar una gran diferencia en la vida de alguien?
9. ¿Qué tipo de proyectos o actividades te gustaría realizar para ayudar a quienes lo necesitan?
10. ¿Qué valores crees que son importantes cuando se trata de ayudar a los demás?



TRANSFORMA

Para finalizar, formularemos un compromiso a llevar a cabo durante la Cuaresma. Cada uno de nosotros nos comprometeremos a ayudar a alguien que realmente lo necesite y comprobaremos si lo hemos llevado a cabo al finalizar la Cuaresma, poniendo especial atención en los efectos que esta ayuda ha provocado.

Podemos ayudarnos, dibujando una tabla de este tipo en nuestra agenda y dedicando unos minutos al día a pensar sobre mi compromiso y rellenarla.

COMPROMISO	DÍA EN EL QUE LO HE CUMPLIDO	EFFECTO QUE HA PROVOCADO



Si necesitas ayuda, estos ejemplos pueden orientarte:

- Visitar a personas mayores: Pasar tiempo con personas mayores en un centro de ancianos o familiares o vecinos mayores, que podrían disfrutar de compañía y conversación.
- Donar ropa y juguetes: Reunir ropa que ya no uses o juguetes en buen estado y donarlos a organizaciones que los repartan entre quienes los necesitan.
- Ayudar en casa: Ofrecerse para hacer tareas extra en casa sin que se lo pidan, como lavar los platos, barrer o ayudar en la cocina.
- Hacer tarjetas o dibujos: Crear tarjetas o dibujos para pacientes en hospitales o personas que están pasando por momentos difíciles para alegrarles el día.
- Apoyar en la escuela: Ayudar a compañeros de clase que puedan estar teniendo dificultades con alguna materia o simplemente ser un buen compañero para aquellos que se sientan solos o excluidos.
- Cuidar a mascotas: Ofrecerse para pasear perros de vecinos o cuidar las mascotas de amigos o familiares cuando estén de viaje.
- Plantar árboles o cuidar plantas: Participar en actividades de reforestación o cuidar las plantas en parques o jardines comunitarios.
- Compartir el tiempo: Simplemente pasar tiempo de calidad con alguien que se sienta solo, jugar con un hermanito o escuchar a un amigo que necesite desahogarse.

Estas acciones pueden parecer pequeñas, pero tienen un gran impacto. Recuerda que ayudar a los demás no siempre implica grandes gestos, a menudo las pequeñas acciones pueden suponer una gran diferencia en la vida de las personas que nos rodean.

ESCÚCHALE

solo hay que ser

VALIENTE

¡BUEN CAMINO!

