

CUARESMA 2024

# ESCÚCHALE

solo hay que ser

# VALIENTE



## PROPUESTA CUARESMA 2024

## EDUCACIÓN INFANTIL



Hoy empieza la Cuaresma, cuarenta días de preparación para la gran fiesta de la Pascua. Jesús estuvo cuarenta días en el desierto. En ese tiempo se preparó dedicando tiempo a orar y a reflexionar sobre su vida y su misión. Al terminar esos días Jesús, ya fuerte, se dedicó a vivir y a compartir la buena noticia del Reino. Y así, nos enseñó a vivir como hermanos y como hijos de Dios. Jesús quería que fuésemos felices y no hay mayor felicidad que ser todos amigos, ser buenos con los demás y ayudarnos siempre.

En estos días de la Cuaresma nosotros también nos preparamos, como Jesús. Y en este tiempo vamos a renovar nuestro corazón para ser mejores personas. Nos va a ayudar dedicar un tiempos todos los días a hablar con Jesús, nuestro gran amigo, Y también nos ayudará comprometernos como clase a ser mejores personas con los demás.

Listen nos va a ayudar. Él nos acompañará y cada día, nos invitará a una propuesta para mejorar, en nuestro calendario de Cuaresma.





CUARESMA 2024

# ESCÚCHALE

solo hay que ser

# VALIENTE



## ¿QUÉ VEMOS EN EL CARTEL?

Os invitamos a acompañar a vuestros alumnos y a darle sentido a la Cuaresma desde los elementos del cartel.

Te ayudará leer en el Documento General la explicación de los símbolos para poderlo adaptar a tus alumnos.

## PRIMERA SEMANA:

# ESCUCHA

Jesús es nuestro mejor amigo. Él nos habla al corazón. Es necesario hacer silencio para escuchar lo que Él nos dice. Cuando estamos con Él, además de escucharle, podemos hablarle, contarle qué nos pasa, darle gracias por las cosas buenas y pedirle que nos acompañe cada día. Esta semana vamos a practicar esa escucha honda.



ESCUCHA





Comenzamos la Cuaresma recordando la canción del lema de este curso.

La proyectamos y la cantamos y bailamos con ellos. Es posible que la tengamos un poco olvidada, por lo que aprovechamos para traerla de nuevo al aula.

Ayudamos a descubrir la frase de la canción que nos acompañará en la Cuaresma:

**ESCÚCHALE**  
solo hay que ser  
**VALIENTE**

Canción: **Soy todo oídos**





# JUEGO DEL TELÉFONO ROTO

Después de cantar y bailar les proponemos jugar al teléfono roto. Para facilitarlo, sobre todo con los mas pequeños, se recomienda dividir la clase en dos o tres grupos si hay posibilidad de que participen más profesores en la actividad.

Con esta dinámica queremos hacer caer en la cuenta a los niños de la importancia de estar atentos y escuchar con el corazón.

## Propuesta de frases:

- En Cuaresma queremos escuchar todos los días a Jesús.
- Escucha a Jesús y camina junto a él.
- En Cuaresma somos amigos de Jesús.
- Si escuchas con atención oirás a Jesús.



**ESCUCHA**



# ORACIÓN

Todos juntos, en círculo y cogidos de la mano, repetimos esta oración. Puede ir leyéndola el maestro y los niños la repiten.

*Gracias por estar siempre con nosotros.  
Hoy queremos aprender a escucharte,  
al igual que Jesús te escuchó en el desierto.  
Ayúdanos a oír tu voz suave en nuestro corazón.*

Al terminar, apretaremos suavemente la mano de los compañeros que tenemos al lado, de este modo, todos sentiremos la fuerza del grupo al compartir esta oración.



**ESCUCHA**





# INTERIORIDAD



Vamos a realizar una visualización con ellos. Crearemos primero un ambiente relajado en clase. Prepararemos para cada alumno un vasito de agua que tomaran al final de la visualización. Mientras lo hacemos podemos proyectar este vídeo.




## Paisaje el desierto



**ESCUCHA**







Imagina que estás andando por el desierto, caminas tú solo, hace calor. La arena se mete en tus zapatillas como si estuvieras en la playa. Miras al fondo y solo ves arena, no hay nadie más. Pero no estás solo, Dios está contigo. Igual no lo oyes, pero Él te está hablando. Te dice que eres una persona especial para Él. Está contigo, siempre estará contigo.

Hace mucho calor, cada vez más. Pero no te preocupes, Dios está contigo. El calmará tu sed. El sudor te cae por la frente mientras Dios te sigue hablando, solo tienes que confiar en Él. Sigues andando mucho rato hasta que por fin llegas al final.

Por fin, ahora mira dentro de tu vaso, allí está Dios. Bebe agua y calma tu sed.

**ESCUCHA**

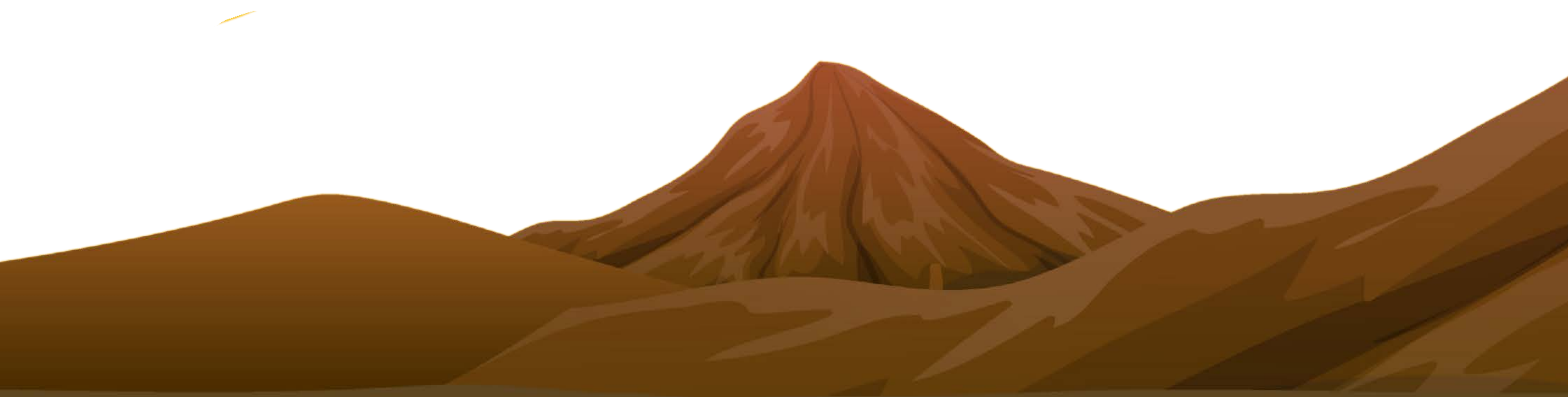




# SEGUNDA SEMANA:

# SIENTE

Siente la luz de Jesús y cómo todo queda iluminado desde Él.





¿Sabéis que Jesús estuvo 40 días solo en el desierto?

Durante ese tiempo pasó miedo, se sintió solo, estuvo alegre y triste. Pero lo más importante es que aprendió a darse cuenta de que todo lo que sentía era importante y que no pasa nada por estar triste a veces.

Vamos a jugar, a ver si somos capaces de estar tristes, enfadados, tener calor... para al final estar alegres como a Jesús le gusta.



**SIENTE**





Proyectamos el power point de las emociones para que las interpreten. Podemos decirles de que emoción se trata, pero es más interesante darles tiempo a que ellos mismos las identifiquen (adjunto 1).

Tratamos de realizar con ellos un proceso en el que identifiquen situaciones en las sientan esas emociones...

**COMPARTE**



**SIENTE**



## ORACIÓN

Pedimos a los niños que pongan su mano en el corazón y vamos leyendo la oración dejando que ellos la repitan en alto:

*Querido Dios, gracias por estar siempre cerca de nosotros.  
Queremos sentir tu amor en los demás,  
en la risa de nuestros amigos,  
en los abrazos de nuestra familia  
y en la amabilidad de quienes nos cuidan.  
Ayúdanos a ser amables con los demás.  
Gracias por estar siempre con nosotros.*

Al terminar la oración pedimos a los niños que, en silencio, den un abrazo al compañero más cercano como muestra de amabilidad y cariño.



**SIENTE**

# INTERIORIDAD



Colocamos a los alumnos por parejas, sentados o en el suelo. Les contamos que se van a hacer un masaje los unos otros. Para ello, les proyectamos un video que les ayudará a realizar el masaje a su compañero. Pasados unos minutos cambiamos el turno.

## Vídeo de masajes

Después de los masajes podemos preguntarles cómo se sienten, si les ha gustado y qué ha sido lo que más les ha gustado.



**SIENTE**





# TERCERA SEMANA: COMPARTE

Comparte y vive desde la generosidad; Dios es de todos y para todos..

COMPARTE





# UN CORAZÓN

**¡MÁS GRANDE!**

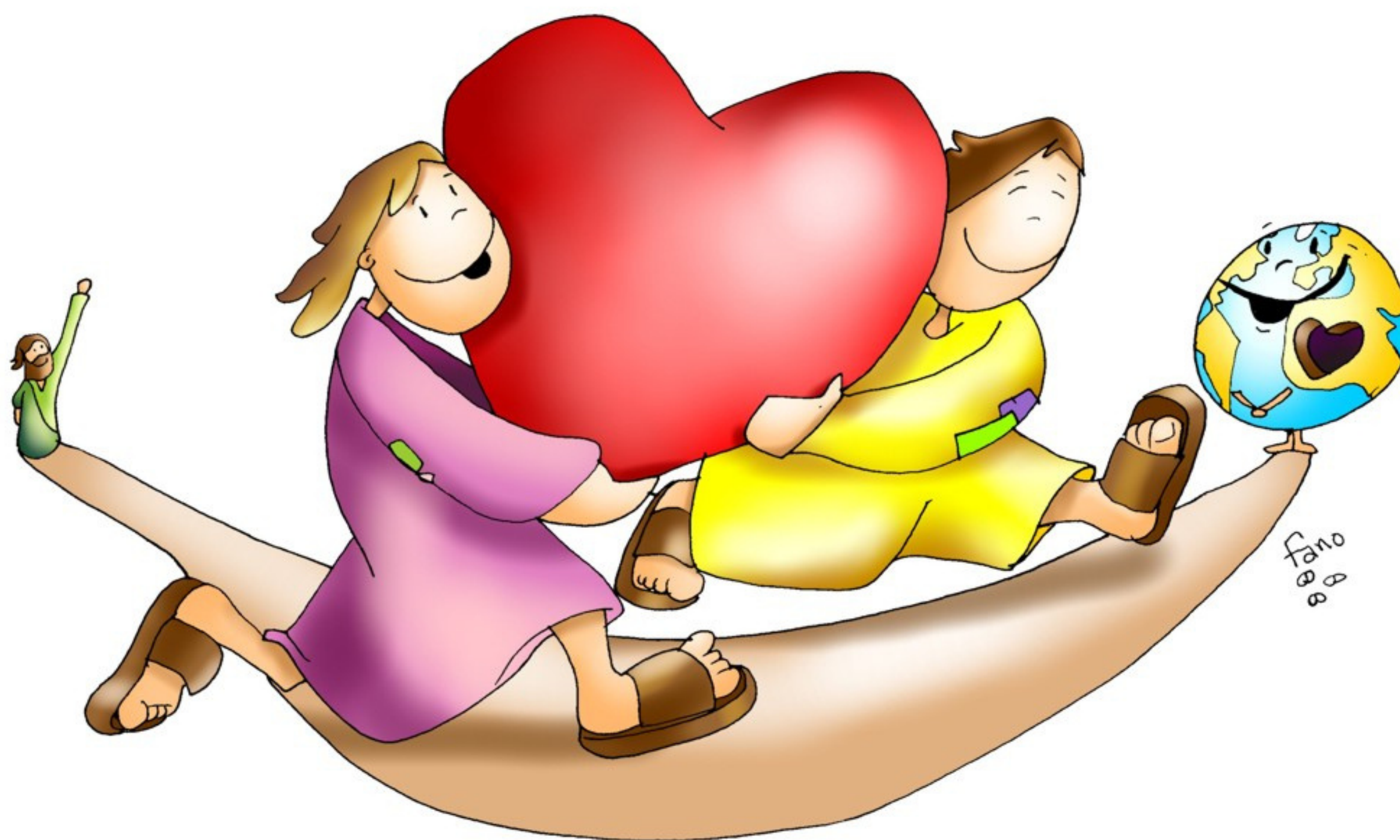


Escuchamos la canción con mucha atención:

**UN CORAZÓN MÁS GRANDE**

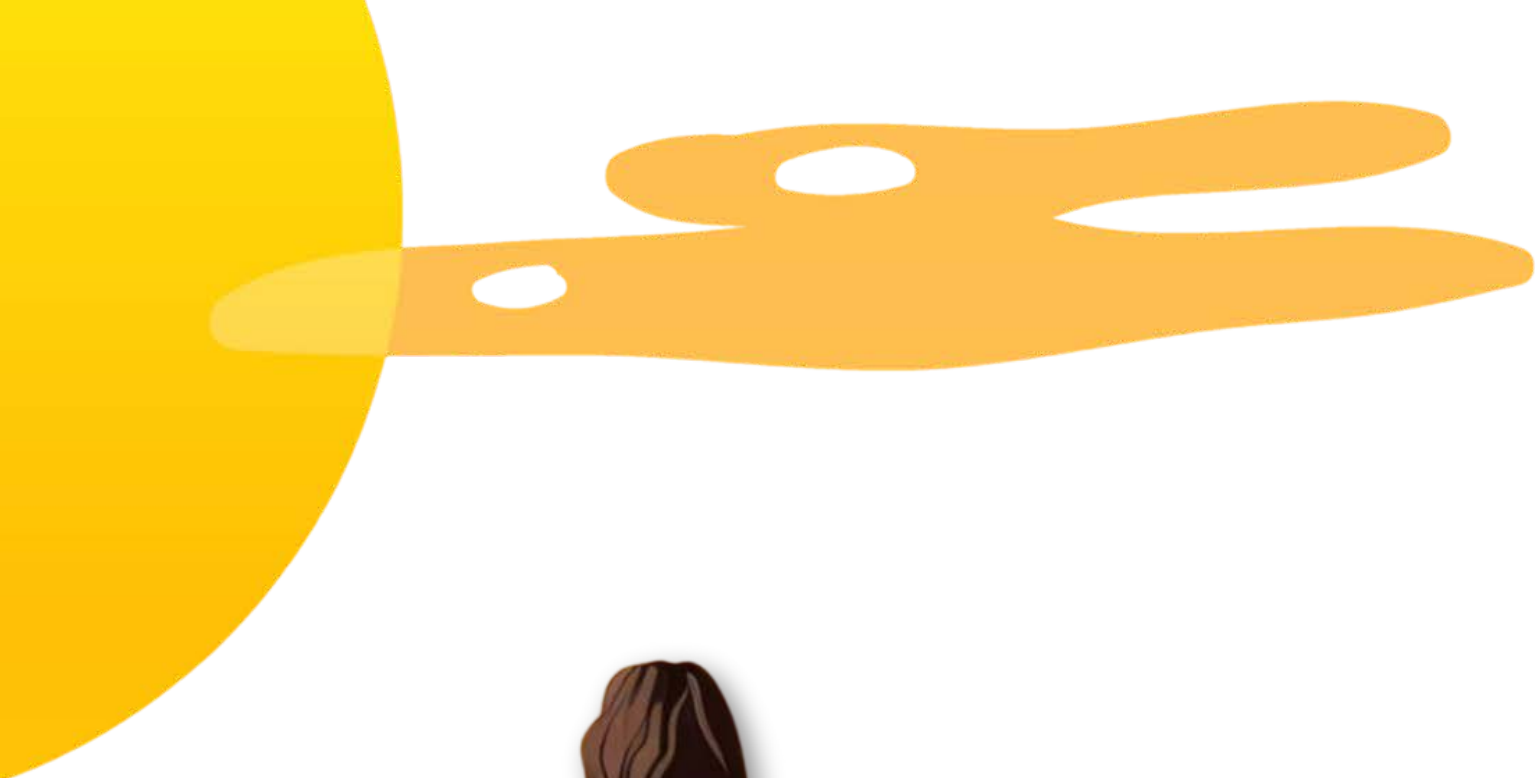
**Unai Quirós**





En este tiempo de Cuaresma nuestro amigo Jesús está a nuestro lado y nos ayuda a tener un corazón tan grande como el suyo.

Por los evangelios sabemos que Jesús estaba cerca siempre de quien lo necesitaba, ayudaba a los demás, compartía el pan y disfrutaba mucho con los niños.



Y en esta semana vamos a practicar cómo tener un corazón como Jesús: grande y bueno.

Vamos a pensar una acción que vamos a realizar cada día. Una acción que haga nuestro corazón más grande.

Después de pensarlo vamos a escucharnos con mucha atención. Así podremos ayudarnos unos a otros en nuestro compromiso.







En el documento adjunto n°2 tienes un corazón que cada alumno puede colorear.

Una vez coloreados pueden pegarse en la pared para recordar cada día nuestro compromiso.



# ORACIÓN

Pedimos a los niños que pongan su mano en el corazón y vamos leyendo la oración dejando que ellos la repitan en alto:

*Querido Dios, te queremos mucho.  
Danos un corazón igual al tuyo:  
generoso con todos,  
atento a lo que necesitan los demás,  
bueno con todas las personas.*

*Un corazón que escuche y te escuche siempre.  
Un corazón grande donde todos se sientan bien;  
donde todos se sean siempre acogidos con un abrazo.  
Gracias, Señor, porque siempre estás con nosotros. Amén.*



**SIENTE**



# INTERIORIDAD



Agradecer es un bonito ejercicio que nos ayuda a todos a tener un corazón bueno y grande. Vamos a dedicar unos minutos a dar gracias. Así podemos ayudar a los niños a ser agradecidos y poner el foco en todo lo que tienen en vez de en lo que desean.

Elegimos un momento un momento adecuado. El docente decidirá si este ejercicio se hace todos los días durante esta semana; es interesante crear un ritual bonito de agradecimiento para que los niños pongan atención en todo lo bueno que tienen en el presente y repetirlo con frecuencia.

Comenzamos invitándoles a calmarse escuchando la música. Ya más tranquilos se les pide que cierren los ojos. Es momento de repasar mentalmente el día. El profesor, o la persona que guíe la dinámica, les ayuda a recordar todo lo que hoy han vivido haciendo hincapié en las personas que le han ayudado y las cosas buenas que hoy han vivido. Terminamos este momento dando gracias por todo ello y sonriendo.



música relajante





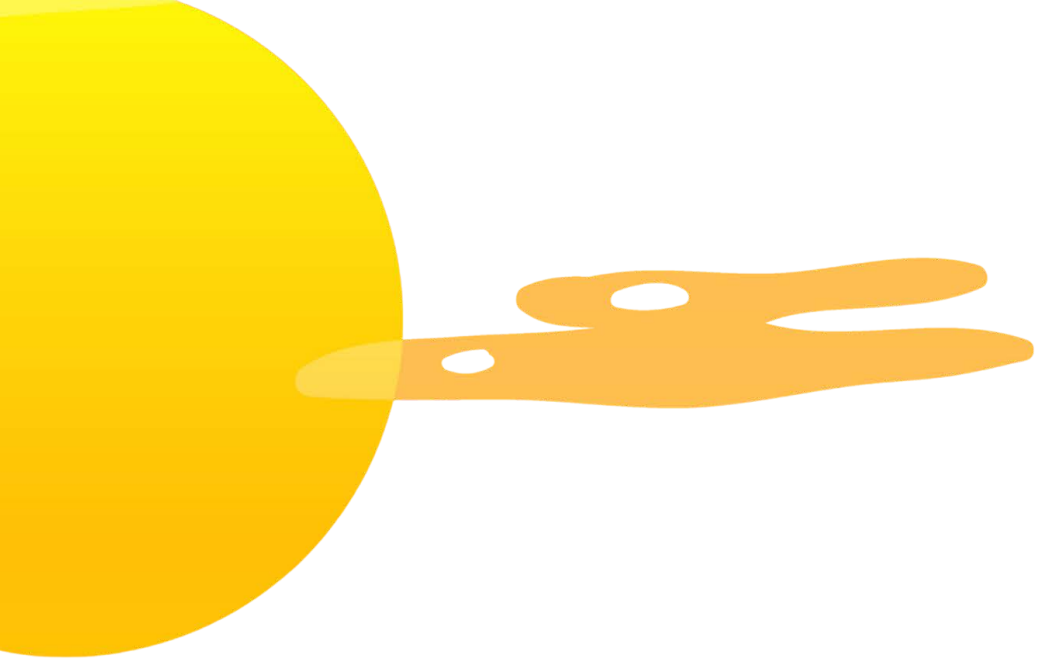
# CUARTA SEMANA: TRANSFORMA

Esta Cuaresma vivo con alegría esta nueva oportunidad de ser transformado por la luz de Jesús, por su Palabra, por sus gestos y por su nueva forma de vivir la relación con Dios.



**TRANSFORMA**





Jesús quiere que nos transformemos como lo hacen las mariposas.

¿Sabéis que significa **transformar**?  
¿Queréis convertirnos en mariposas?

Podemos proyectar los cuentos que más nos gusten sobre las mariposas, además tenemos un vídeo que a cámara rápida reproduce la metamorfosis real de una mariposa monarca.

**TRANSFORMA**



# CUENTOS

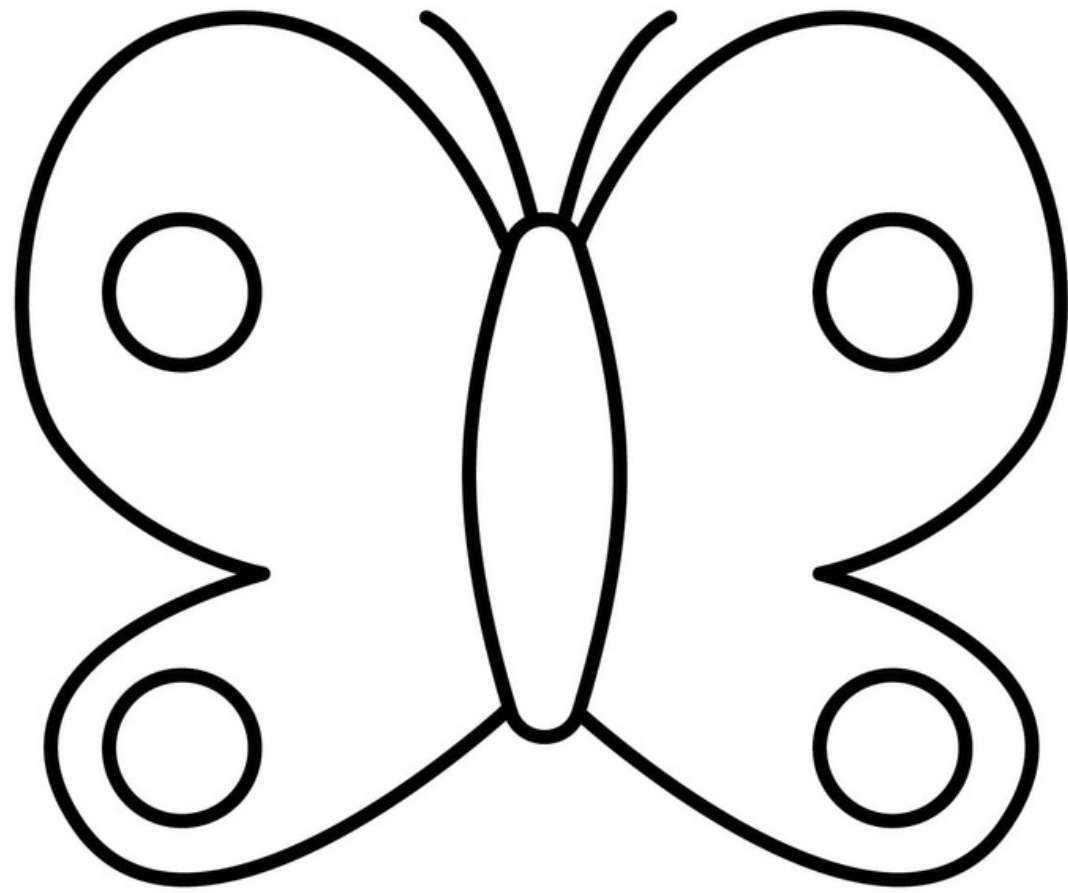
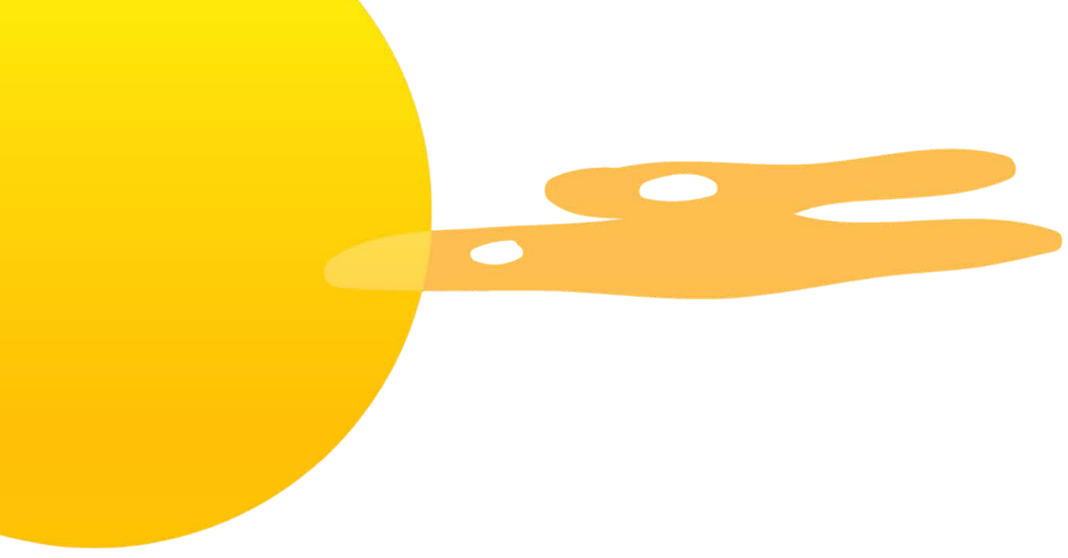
- La pequeña oruga que quería volar: <https://www.youtube.com/watch?v=6dIRsBYhsgo>
- Mariposa y gusanito: <https://www.youtube.com/watch?v=e9R7RZglz18>
- Metamorfosis de la mariposa monarca: <https://www.youtube.com/watch?v=oenoHuBdFLw>



**TRANSFORMA**







Después de ver los videos realizaremos una pequeña actividad plástica.

Le daremos a cada niño un trozo de plastilina con forma de churro o de gusano. Les diremos que vamos a transformar ese gusano en una mariposa. Para ello cada niño tendrá una plantilla de una mariposa que luego tendrán que colorear. Una vez que hayan terminado colocaran el "churro" de plastilina en la parte de la mariposa que corresponde al cuerpo.

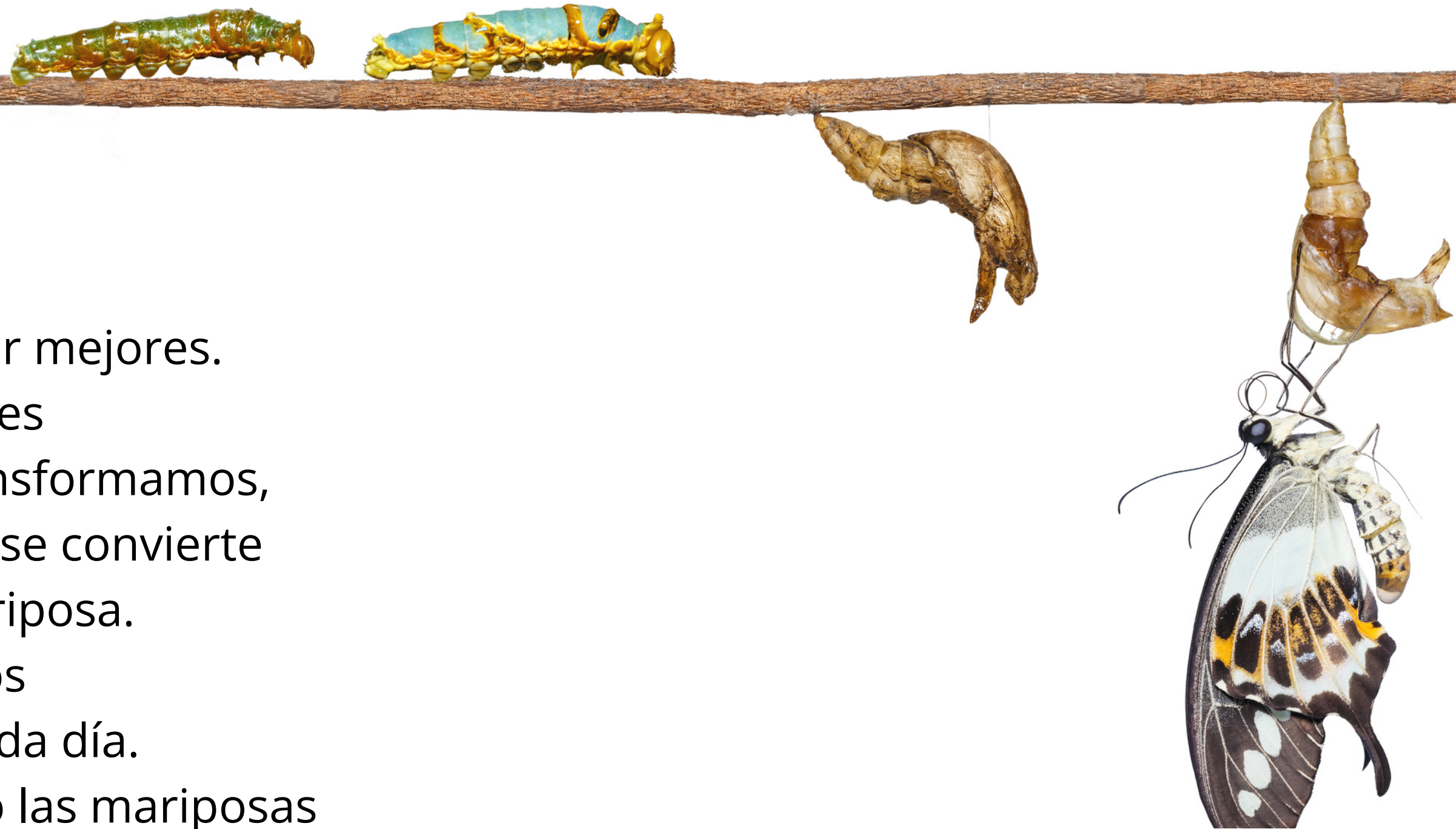
La imagen de la mariposa se encuentra en el adjunto 4.

**TRANSFORMA**



## ORACIÓN

Dios nos ayudas a ser mejores.  
Nos hacemos mayores  
y gracias a ti nos transformamos,  
al igual que la oruga se convierte  
en una hermosa mariposa.  
Gracias por cuidarnos  
y hacernos crecer cada día.  
Queremos ser como las mariposas  
alegres y llenos de color.



**TRANSFORMA**





# INTERIORIDAD

## Opción 1: Nos convertimos en mariposas

Vamos a jugar con ellos a realizar la metamorfosis de la mariposa. Empezamos dibujando en su dedo índice dos ojitos y una boca. Este dedo representará el gusanito que se convertirá en mariposa.

Una vez que todos tengan el gusanito en el dedo les decimos que el gusanito puede moverse por la mesa, por su cuerpo o por el cuerpo de otro compañero. El gusanito está buscando un sitio para descansar y dormir un poco.

Apagamos las luces y les decimos que se pueden echar en el suelo haciéndose una bola, como si estuvieran formando un capullo. Les decimos que se están transformando en mariposa y les ponemos un gommet en los mofletes. Cuando todos tengan los gomets puestos encendemos las luces ponemos el video de las mariposas mientras vuelan por la clase.



**Opción 2: Yoga para niños :**  
El cuento de las mariposas



**YOGA PARA NIÑOS**





**QUINTA SEMANA:**

**SOLO HAY QUE SER VALIENTE**

Escúchale, solo hay que ser valiente  
para dejarte transformar por la entrega de Jesús.  
Quiero que mi vida sea a su estilo.



**SOLO HAY QUE SER VALIENTE**

Empezamos con el cuento de los niños superhéroes:

## Niños-superhéroes



Iniciamos una ronda de preguntas que despierten su curiosidad:

- ¿Os gustan los superhéroes? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los que más os gustan?
- ¿Vosotros os parecéis a ellos?
- ¿Sabéis quién era muy valiente?

Jesús era muy valiente; hoy vamos a colorear un dibujo suyo y le vamos a dibujar una capa de superhéroe (adjunto 3). Podemos abrir un diálogo en la clase para expresar en qué momentos de la vida de Jesús fue valiente y por qué nos gustaría parecernos a Él.

**TRANSFORMA**





# ORACIÓN

Pedimos a los niños que hagan silencio y se calmen. Podemos proyectar el cartel de la Cuaresma p y centramos la mirada en Jesús. El profesor va leyendo la oración dejando que ellos la repitan en alto:

***Amigo Jesús,***

***hoy te damos las gracias por estar siempre a nuestro lado;  
gracias por darnos tu fuerza y tu compañía.***

***Gracias por ser tan valiente y descubrir en los demás todo lo bueno que hay en ellos.***

***Gracias por ayudar siempre a todo el que se acercaba a ti.***

***Gracias por querernos tanto y siempre, aunque alguna vez te fallemos.***

***Gracias, Jesús, tú siempre nos cuidas y nos das fuerzas.***

***Ayúdanos a no olvidarte nunca y a crecer cada día pareciéndonos más a ti.***

***Amén.***





**¡FELIZ PASCUA!**

Fano  
••••



## **ACTIVIDAD DE PASCUA**

Ofrecemos esta actividad para trabajar la Pascua de Resurrección con los niños de la clase. Como la motivación de las semanas de Cuaresma consta de una actividad sencilla con un momento de interioridad y oración.



# ACTIVIDAD DE PASCUA

(TRAS VIVIR LA PASCUA Y RESURRECCIÓN DE JESÚS)



## MOTIVACIÓN

Antes de empezar este día será necesario comprar huevos de Pascua. Un huevo para cada dos niños. Podemos empezar poniendo el video de Pocoyo sobre los huevos de Pascua. Es un poco largo, 14 minutos. No es necesario verlo entero. Después de verlo podemos preguntarles si los conocen.

Si queremos podemos ver también el video sobre el origen de los huevos. Una vez que hemos hablado de los huevos de Pascua les diremos que Listen nos ha hecho un regalo y que ha escondido unos huevos para nosotros en el patio o en el huerto. Salimos a buscar huevos al patio que previamente habremos escondido. La idea es comprar huevos que no sean pequeños para que los puedan compartir después ya que no habrá suficientes para todos. Los huevos los guardamos para la sesión de interioridad.



**POCOYO**



**ORIGEN DE LOS  
HUEVOS DE PASCUA**



# ACTIVIDAD DE PASCUA

(TRAS VIVIR LA PASCUA Y RESURRECCIÓN DE JESÚS)



## INTERIORIDAD



Vamos a comernos los huevos de chocolate de manera guiada como un ejercicio de mindfulness. Crearemos un ambiente relajado y acogedor en la clase. Repartiremos los trocitos de huevo entre los alumnos. Les pedimos que no los cojan hasta que se lo digamos y empezamos con el texto. El objetivo es que el trocito de chocolate dure en su boca el mayor tiempo posible y que presten atención plena al momento de comérselo acercándose poco a poco a su color, su olor y su sabor.





# ACTIVIDAD DE PASCUA

(TRAS VIVIR LA PASCUA Y RESURRECCIÓN DE JESÚS)



## INTERIORIDAD

La persona que acompaña a los niños dice estas palabras o parecidas:

*"Toma entre tus manos un trozo de chocolate, no te lo metas en la boca.*

*Obsérvalo ¿de qué color es?,*

*Acércatelo a la nariz y huélelo ¡Mmm! ¡Qué rico?*

*Ahora muerde un pequeño trozo e intenta notar su textura al morder, su sabor. Chúpalo hasta que se deshaga en tu boca y aplástalo con tu lengua antes de tragar.*

*Metete en la boca el trozo que te queda en la mano, no lo muerdas, no lo tragues. De nuevo chúpalo hasta que no quede nada mientras lo saboreas.*

*Ahora coge otro trozo y volvemos a empezar."*





# ACTIVIDAD DE PASCUA

(TRAS VIVIR LA PASCUA Y RESURRECCIÓN DE JESÚS)



## ORACIÓN

*Querido Dios, mucho más que el chocolate  
que nos llena de dulzura y alegría.*

*Tú “endulzas” nuestra vida a través de tantas personas  
que nos quieren, nos abrazan y nos cuidan.*

*Te agradecemos por estar siempre a nuestro lado  
iluminando nuestras vidas con amor y bondad.*

*Disfrutamos del delicioso sabor del chocolate,  
como disfrutamos de tu amor que nos envuelve  
y nos hace sentir seguros.*

*Gracias por ser nuestro amigo  
y por regalarnos momentos tan dulces como el chocolate.*

