

CUARESMA 2024

ESCÚCHALE

solo hay que ser

VALIENTE



PROPUESTA CUARESMA 2024

CURSOS 1º, 2º Y 3º DE EDUCACIÓN PRIMARIA



En estos tres primeros cursos de Primaria la propuesta que ofrecemos tiene dos partes:

- **Motivación inicial:** una primera motivación general a la Cuaresma en la que se invita a descubrir el sentido de la Cuaresma.
- **Propuesta semanal:** cada semana se inicia con una sencilla dinámica que nos recuerda el núcleo de este tiempo litúrgico: Jesús. Ayudará a los niños a mantener el ritmo de este tiempo litúrgico.

SIENTE



MOTIVACIÓN INICIAL

Hoy empieza la **Cuaresma**. Durante este tiempo nos preparamos para la gran fiesta de Pascua en la que celebramos la resurrección de Jesús.

Es un tiempo especial para rezar, ser amables y prepararnos para celebrar la gran fiesta de la VIDA, la Pascua.

Recuerda que nuestro amigo Listen nos está enseñando a **ESCUCHAR**. En este tiempo, es muy importante la escucha atenta para saber lo qué es la Cuaresma y lo que quiere nuestro amigo Jesús de nosotros durante este tiempo

ESCUCHA



Parábola de los trabajadores de la viña

Escuchamos la parábola de los trabajadores de la viña.
Si preferimos leerla la encontramos en Mt 20, 1-6 (Adjunto 1)



Valivan-Parábola

ESCUCHA





Cerramos los ojos, nos ponemos en posición cómoda...
Escuchamos: Hymn VANGELIS (adjunto 2).



Y pensamos:

- Cómo me siento cuando el maestro felicita a un niño por un trabajo que yo también he hecho bien. ¿Me alegro o me da rabia que no me felicite a mí?
- Cómo me siento cuando mamá le dice a mi hermana pequeña que ha comido muy bien y yo he terminado antes y no me ha dicho nada. ¿Me parece justo?
- Cómo me siento cuando ayudo a hacer mi cama o a arreglar mi habitación y no me regalan nada de premio. ¿Es motivo de premio?
- Cómo me siento cuando veo a un niño triste en el patio. ¿Me afecta, le intento ayudar o sigo jugando?

SIENTE



Jesús quiere que seamos generosos y ser generoso no es solo regalar cosas.
Ser generoso es...

Compartir
tiempo de juegos
con mi familia.



Este vídeo está en el material adjunto (Adjunto 3). También puedes verlo en la siguiente página.



Compartir
tiempo de juegos
con mi familia.



¿Qué quiere Jesús de nosotros?

Jesús quiere que seamos generosos. Para aprender a ser generosos y mejores personas, nos propone un reto en tres acciones:

AYUNO: Significa cambiar hábitos menos saludables, por aquellos que lo son más. Dejar de hacer algo que te gusta mucho para recordar que este es un tiempo especial.

Por ejemplo: ver menos la televisión, dejar de comer unos días chocolate o chuches, cambiar un tiempo los videojuegos por juegos de mesa...



COMPARTE





LIMOSNA: Compartir las cosas buenas que tengo sin esperar nada a cambio.

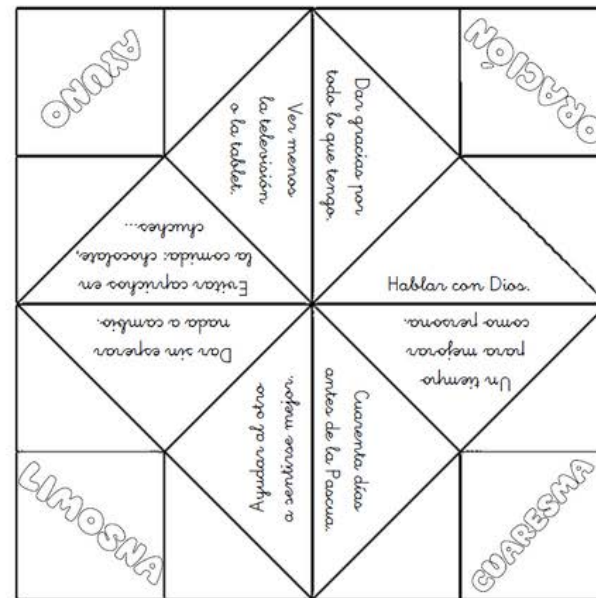
Algunos ejemplos: compartir mi alegría, dar una limosna de mi hucha a la parroquia, pasar mi tiempo con mi hermana o hermano o amigo...

ORACIÓN: hablar con Jesús como hablas a un amigo y ESCUCHAR lo que quiere de nosotros.

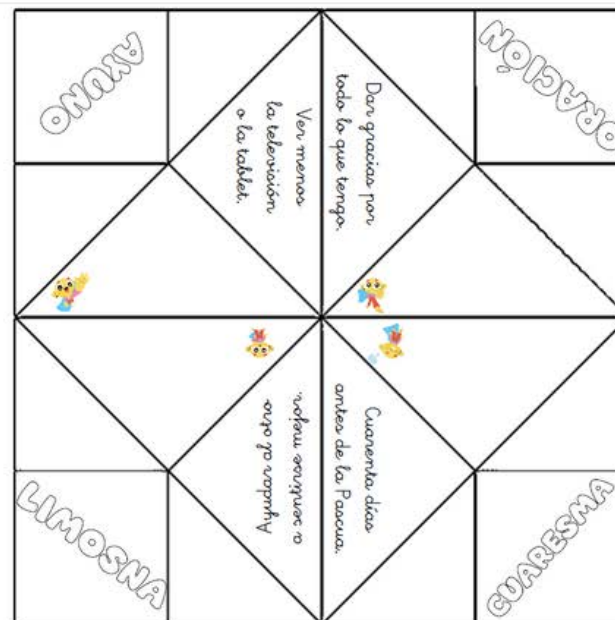
Por ejemplo, dar gracias por las cosas que tengo, rezar el Padre Nuestro cada día, pedir calma a Jesús cuando me enfado...

ACTIVIDAD PLÁSTICA: COMECOCOS

Vamos a realizar un comecocos para poder jugar con nuestros amigos y compartir qué son el ayuno, la oración y la limosna.

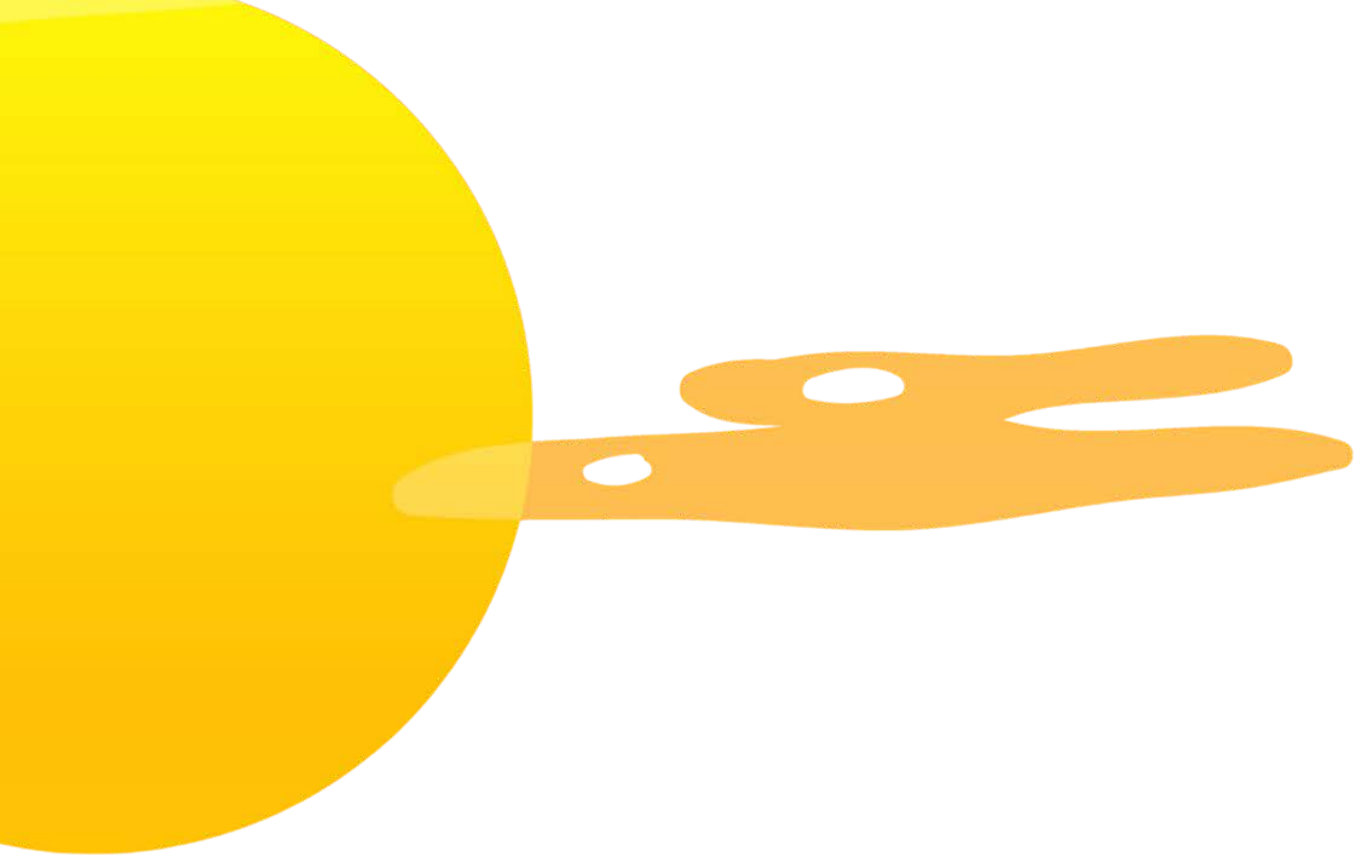


Hay dos versiones: la que simplemente se recorta y monta 4 Comecocos de la Cuaresma (Adjunto 4) y el comecocos que tienen que completar ellos con otra acción en los lugares donde está Listen: comecocos PARA COMPLETAR de la Cuaresma (Adjunto 5).



Vídeo: cómo realizar un comecocos





Hoy es Miércoles de Ceniza. Comenzamos la Cuaresma decididos a parecernos más a Jesús. Por eso hoy nos hacen una cruz con ceniza en nuestra frente . Esas cenizas hechas de las palmas del Domingo de Ramos del año anterior.

Cuando estés en la celebración de la ceniza dedica un tiempo a pensar qué puedes cambiar para ser mejor: mejor amigo, mejor hijo, mejor compañero, mejor cristiano, mejor persona...



TRANSFORMA





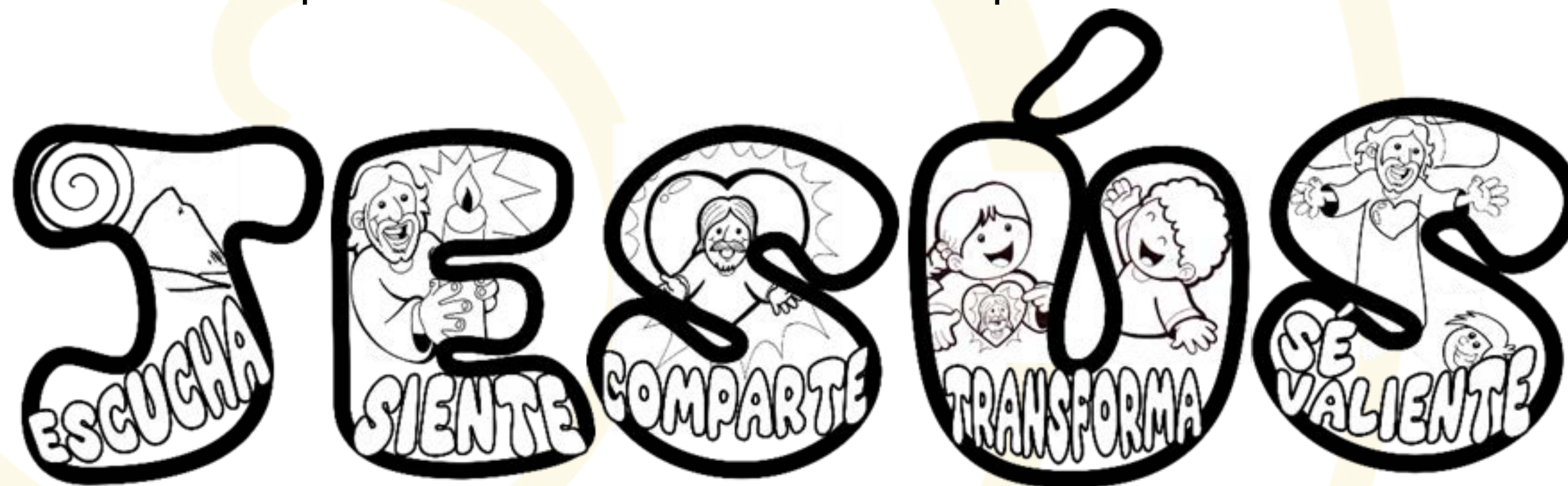
A lo largo del día de hoy escribirás en un papel las cosas que no te gustan y que quieres cambiar (aquellas que dependen solamente de ti).

Piénsalo bien, cierra los ojos y cuéntale a Jesús aquellos comportamientos o actitudes que quieres que desaparezcan de tu corazón: cuando me peleo con mi hermano/a, cuando no me como la comida, cuando me quejo por todo, cuando dejo a un amigo solo... Como no podemos quemar los papeles, cuando lo tengamos, lo romperemos en pedacitos muy pequeños y lo echaremos a la papelera de reciclado azul como símbolo de lo que vamos a cambiar esta Cuaresma.

Durante este tiempo vamos a tener la oportunidad de ser un poco mejores.

PROPUESTA SEMANAL

Cada semana, tras la motivación inicial, se pondrá en un lugar visible de la clase una letra de la palabra JESÚS (Las letras están en el adjunto 5). De manera que al finalizar quede el nombre completo. Puede ir coloreándose por los niños:



PRIMERA SEMANA: ESCUCHA

Explicamos a los niños que a lo largo de la Cuaresma vamos a intentar completar la palabra JESÚS. Porque estos días tienen como objetivo, acercarnos más a Él.

Dinámica: El desierto de Jesús

Objetivo:

- Comprender de manera sencilla la estancia de Jesús en el desierto para ganar la **J** de su nombre.

Materiales:

- Manta o alfombra (que simule el desierto)
- Playmobil, muñeco de lego o similar, que represente a Jesús.





Explicar a los niños que vamos a representar el tiempo que Jesús pasó en el desierto de manera simbólica: la manta es el desierto y el muñeco, Jesús.

Les invitamos a sentarse alrededor del "desierto" y pregúntales qué creen que Jesús pudo haber sentido en el desierto. Los animamos a compartir ideas simples: pensar, pasear, rezar, aburrirse...

Cuando creamos conveniente pueden cerrar los ojos e imaginarse que son ellos los que están solos en el desierto. Representar la soledad y el silencio de Jesús en el desierto.

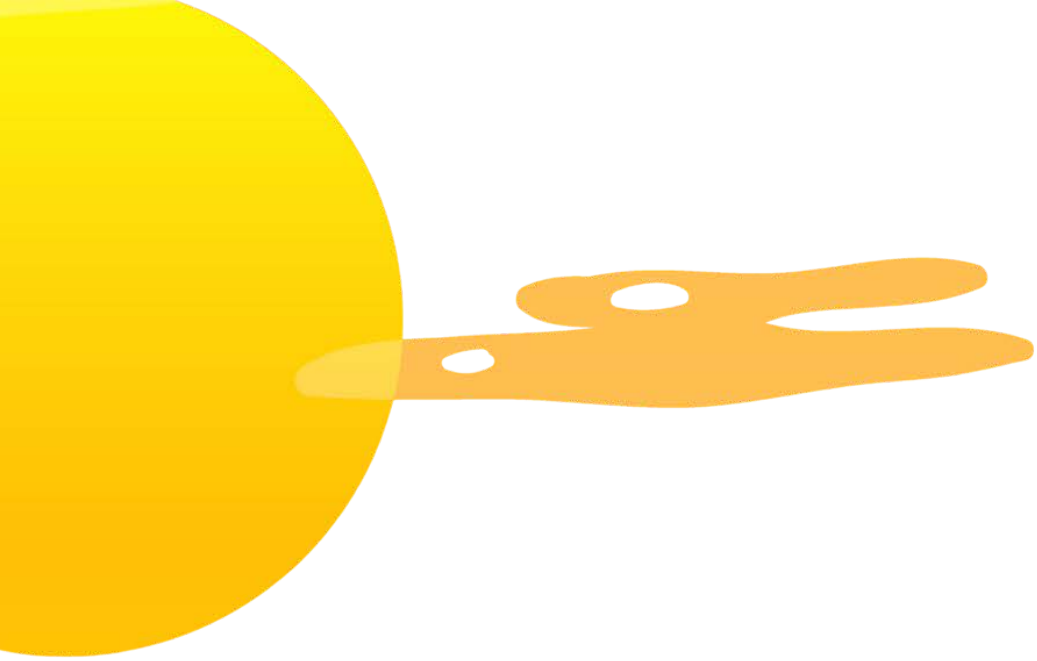


Después del momento de silencio, preguntamos a los niños cómo se sintieron y qué pensaron durante ese tiempo. Lo relacionamos con la idea de cómo Jesús pudo haber reflexionado y cómo se debió sentir allí.

Podemos hablar de las tentaciones que tuvo Jesús y relacionarlas con las nuestras de hacer trampas, de copiar en algún trabajo, decir alguna mentira, contestar mal a nuestros padres...

¡HAY QUE SER MUY VALIENTE PARA SUPERARLAS!

Tras la dinámica, pintamos, o simplemente ponemos la J en un lugar visible de la clase dejando espacio para conseguir todo el nombre de Jesús a lo largo de estas semanas.



Tras la dinámica, pintamos, o simplemente ponemos la **J** en un lugar visible de la clase dejando espacio para conseguir todo el nombre de Jesús a lo largo de estas semanas.



ORACIÓN

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

***Jesús, ayúdame a hacer silencio dentro de mí,
como tú hiciste en el desierto.***

***Enséñame a escuchar
para no perderme ni un detalle
de cada día que Dios me regala.***

***Haz que así, mi corazón sea cada día más fuerte
para ser feliz y hacer felices a las personas que me rodean.***

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.



INTERIORIDAD



Esta semana trabajaremos el silencio como “escucha de nuestro interior”.

Explicaremos a los niños que a nuestros oídos les encanta estar atentos a todos los sonidos que encontramos en el día a día: el canto de un pájaro, la música de una flauta, el crujir de las hojas, la risa de un amigo...

Pero también les gusta descubrir un lugar llamado silencio, donde pueden escuchar sus propios sentimientos, sentir la calma y hasta notas los latidos de su propio corazón.

Encenderemos una vela, y mirando la llama, estaremos un ratito (de 2 a 5 minutos en función del grupo) en ese lugar llamado SILENCIO.



SEGUNDA SEMANA: SIENTE

Dinámica: Sombras en movimiento

Objetivo:

- Entender que Jesús es la Luz y que somos más “grandes” cuando estamos cerca de Él.

Materiales:

- Una linterna.
- Dos objetos pequeños.
- Una pared clara o folio blanco pegado en la pared.

Fijamos la linterna de forma que alumbre la pared o el papel blanco.

Colocamos uno de los objetos cerca de la linterna y el otro más lejos, ambos dentro del área que vamos a iluminar.

Encendemos la linterna y observamos las sombras que producen.

¿Cómo son esas sombras?

Movemos uno de los objetos cerca y lejos de la linterna mientras observamos las sombras.



Reflexión:

Los objetos somos nosotros. La linterna es la luz de Jesús.

Igual que la linterna ilumina los objetos para que vean sus sombras, Cristo ilumina nuestras vidas y nos muestra cómo vivir de una manera adecuada.

Cuando más cerca estamos de Él, más grandes somos, más fuertes, mejores. Al alejarnos, perdemos la luz de Jesús y somos más insignificantes. Cuando estamos cerca de Él, su luz nos guía y nos muestra cómo ser mejores personas. Mantenernos cerca de Él nos hace más felices y amables.

Tras la dinámica, pintamos, o simplemente ponemos la **E** del nombre de JESÚS.



ORACIÓN

El docente lee la oración y va dando las indicaciones.

Querido Jesús,

Hoy queremos sentir tu luz en nuestra vida de una manera especial.

Cierra los ojos e imagina que estamos rodeados por la luz de Jesús.

En este momento, los niños pueden cerrar los ojos e imaginar una luz cálida y brillante a su alrededor. Ahora, con tus manos, haz un gesto como si estuvieras sosteniendo una pequeña luz en tu corazón. Invita a los niños a hacer el gesto de sostener una luz imaginaria en sus manos.

Esta luz representa el amor de Jesús.

Cuando la luz brilla, nos sentimos felices y llenos de amor.

Ahora, abramos nuestros ojos y, juntos, demos gracias a Jesús por ser la luz en nuestras vidas.

Todos juntos decimos:

Gracias, Jesús, por ser la luz que nos guía y llena nuestro corazón de amor.





Meditación de la vela

Durante unos minutos vamos a centrarnos en la imagen de la vela (puede hacerse también con una vela grande)

Les explicamos que deben observar la llama de la vela, cómo baila y se mueve.

Después, observaremos nuestra respiración, la posición de nuestro cuerpo, cómo nos sentimos...

Tras de unos minutos, podemos invitar suavemente a los niños a abrir los ojos y preguntar cómo se sintieron durante la meditación y si notaron algún cambio en su estado de ánimo

[Vela encendida](#)



TERCERA SEMANA: COMPARTE

MOTIVACIÓN

Lo primero que vamos a hacer es escuchar este cuento muy atentamente:

El corazón más hermoso

Había una vez, en un pequeño pueblo, un niño llamado Mateo. Mateo era conocido por tener el corazón más hermoso de todos los niños en su escuela. Pero no era porque su corazón fuera más grande o más fuerte, sino porque siempre mostraba bondad y compasión hacia los demás.

Un día, mientras Mateo caminaba por el parque, vio a un niño triste sentado en un banco. Se acercó con una sonrisa y le preguntó: "¿Estás bien? ¿Puedo ayudarte en algo?". El niño triste le contó que se sentía solo y que no tenía amigos para jugar.

Sin dudar, Mateo le extendió la mano y lo invitó a jugar con él y sus amigos. Desde ese día, el niño triste se convirtió en uno de los mejores amigos de Mateo, y el parque se llenó de risas y juegos.

Pero la historia de Mateo no termina ahí. Un día, mientras paseaba por el pueblo, vio a una anciana con bolsas pesadas. Se acercó y le ofreció ayuda para llevarlas a su casa. La anciana, agradecida, le dijo: "Eres un niño con el corazón más hermoso que he conocido".

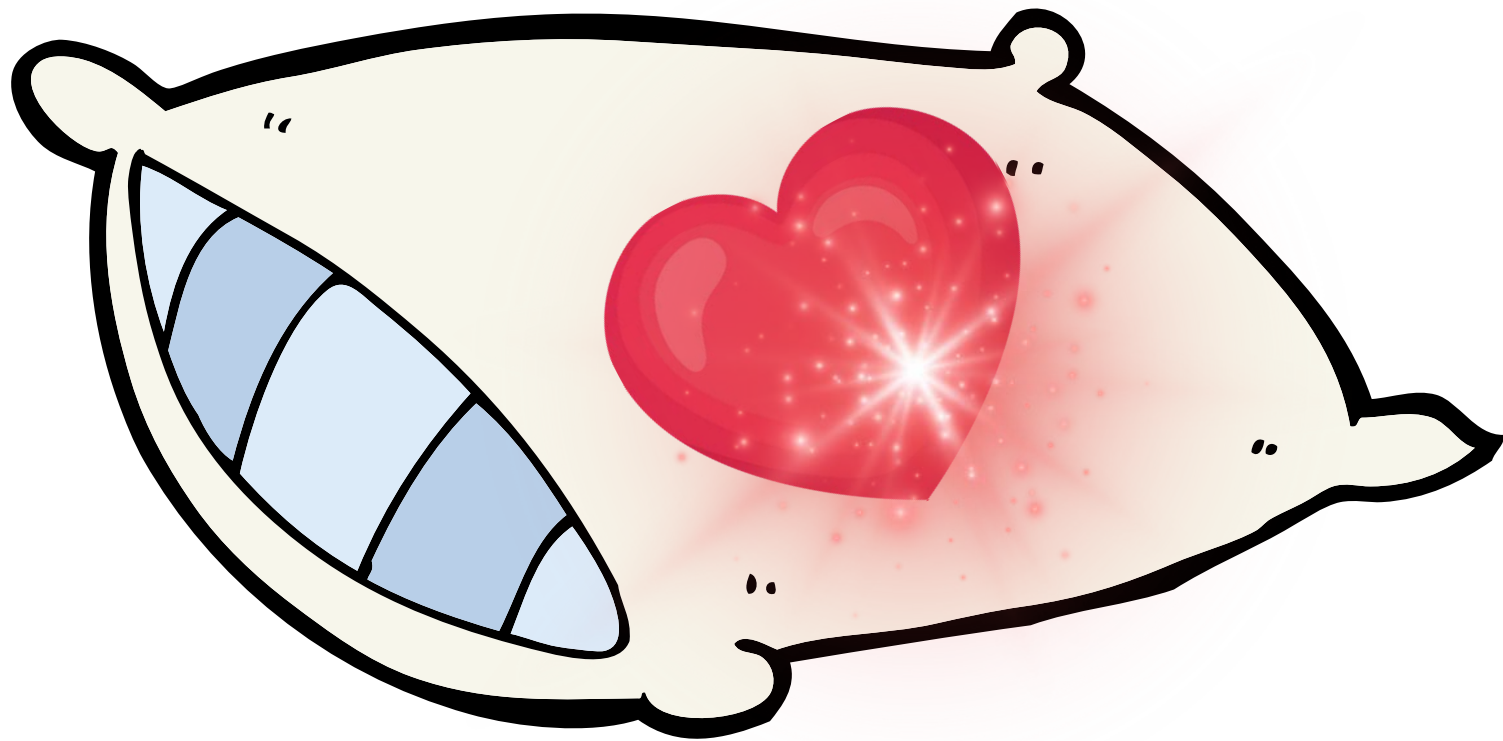


Mateo sonrió y siguió su camino, sin darse cuenta de que un hada pequeña lo observaba desde lejos. El hada, impresionada por la bondad de Mateo, decidió otorgarle un regalo especial.

Esa noche, cuando Mateo se quedó dormido, el hada le dejó un pequeño corazón brillante junto a su almohada. Al despertar, Mateo encontró el regalo y lo sostuvo en sus manos. Este corazón brillante era un recordatorio de que su bondad lo hacía especial.

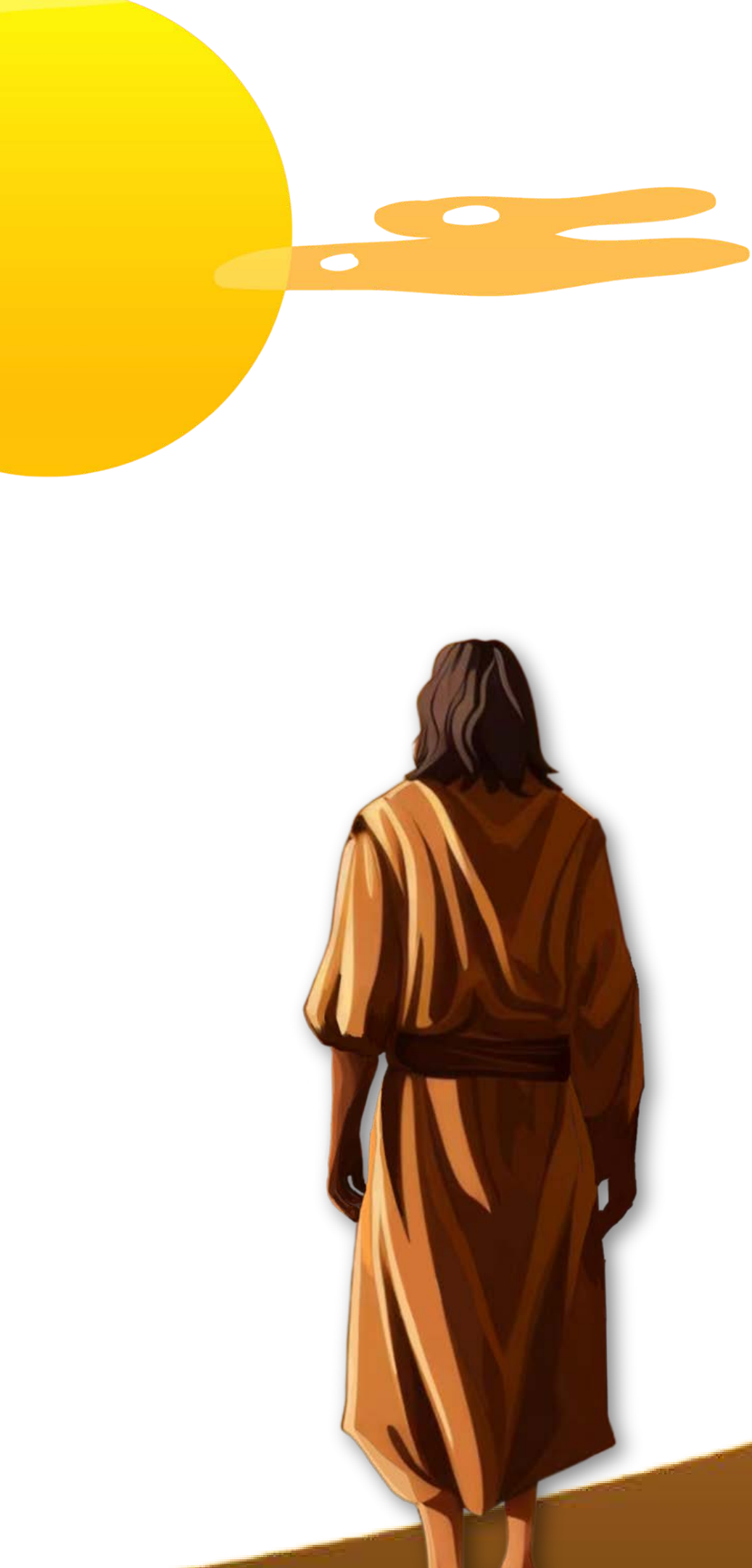
A partir de ese día, Mateo continuó compartiendo su corazón con todos en el pueblo, haciendo que cada rincón se llenara de amor y amistad.

Y así, la historia de "El Corazón Más Hermoso" nos enseña a todos que la verdadera belleza está en cómo tratamos a los demás, y que un corazón amable y generoso es el más hermoso de todos.



Otra alternativa es escuchar esta historia: [El corazón más hermoso](#)





Recortamos la cartulina en forma de tronco y la pegamos en la puerta de la clase, en un lugar visible para los alumnos de otras aulas. En los corazones, los niños tienen que expresar cosas buenas que les han pasado o que han experimentado y quieran compartir. Destacamos la importancia de ir haciendo crecer ese árbol y la alegría de compartirlo con los demás.

Tras la dinámica, pintamos, o simplemente ponemos la **S** del nombre de JESÚS.

Después, tras realizar la reflexión sobre el cuento o la historia que hemos escuchado, realizaremos la dinámica “El árbol de los corazones bondadosos”.



Objetivo:

- Fomentar la importancia de ser bondadosos y compartir las cosas buenas del corazón.

Materiales:

- cartulina marrón, tijeras, pegamento, rotuladores y post-it en forma de corazón o corazones recortados.

Recortamos la cartulina en forma de tronco y la pegamos en la puerta de la clase, en un lugar visible para los alumnos de otras aulas. En los corazones, los niños tienen que expresar cosas buenas que les han pasado o que han experimentado y quieran compartir.

Destacamos la importancia de ir haciendo crecer ese árbol y la alegría de compartirlo con los demás.

Tras la dinámica, pintamos, o simplemente ponemos la S del nombre de JESÚS.



ORACIÓN

Se mira el vídeo 6 LA ORACIÓN PERFECTA (Adjunto 6) mientras se lee la oración, o bien simplemente, se lee:

Un día, los amigos de Jesús le preguntaron:

- Si queremos HABLAR CON DIOS, ¿qué tenemos que hacer?

Jesús se sentó y comenzó a enseñarles:

- Lo primero, es buscar un lugar adecuado donde estar a solas con Él.

El CORAZÓN es un buen lugar, es como una habitación en la que Dios siempre os está esperando.

Podéis decirle así:

“Padre-Madre Dios,
santificado sea tu nombre,
porque podemos llamarte Papá

Venga tu Reino, tu paz y tu amor al mundo.
Hágase tu voluntad,
para que todas las personas sean felices.

Danos el pan de cada día,
y ayúdanos a repartirlo
para que nadie pase hambre.
Perdónanos si nos portamos mal,
porque nosotros también queremos perdonar.
Y enséñanos a hacer el bien”. Amén.

Mi Biblia Infantil. Ed Laude



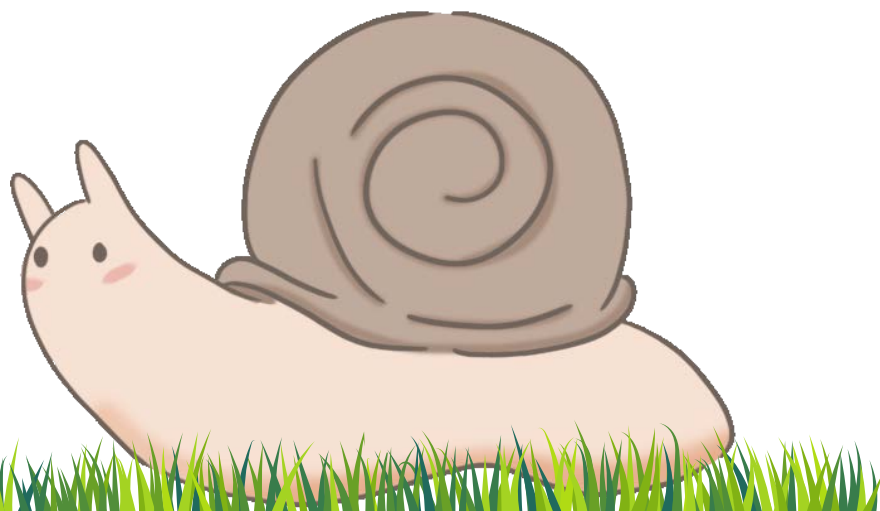


Encogidos como caracoles

Ponemos los brazos sobre la mesa y metemos nuestra cabeza dentro/encima de ellos. Nos imaginamos que somos un caracol y, para estar tranquilos y no escuchar los ruidos de fuera, nos encogemos y nos encerramos en nuestra casita. Ahí respiramos y nos relajamos. Recordamos una acción bondadosa de esta semana; bien si la he hecho yo, bien si la he recibido. Todo es bueno.

Alternativa: Vídeo del caracol (**Adjunto 7**)

Ver el vídeo del caracol que ya conocemos. Escuchamos la música. Sin distraernos en nada, como el caracol que sigue su ritmo, aunque la música varíe de intensidad, recuerdo una acción bondadosa de esta semana; bien si la he hecho yo, bien si la he recibido. Todo es bueno.



CUARTA SEMANA: TRANSFORMA

Dinámica: Construyendo con Jesús

Objetivo:

- Aprender que Jesús puede transformar nuestras vidas igual que los niños pueden transformar simples piezas de lego en cosas bonitas

Materiales:

- Legos o bloques de construcción.

Individualmente (si es posible por el material) o por equipos, deben construir lo más bonito que se les ocurra con las piezas de lego que previamente les hemos dejado.

Es importante que les expliquemos que la transformación no siempre es fácil, que no importa si les cuesta, si cometen errores y cambian las piezas de lugar, si necesitan ayuda...

Reflexión:


Tras un tiempo prudente, deben explicar qué han construido y cómo se han sentido al hacerlo. Y después de la puesta en común, les explicaremos que ese es el modo en que Jesús puede transformar nuestras vidas en algo bonito.

Tras la dinámica, pintamos, o simplemente ponemos la Ú del nombre de JESÚS.



ORACIÓN

Hay personas que también ayudan a transformar el mundo en un lugar mejor, como TERESA DE CALCUTA. Ésta era su oración que escucharemos con mucha atención.



El día más bello: hoy.
La cosa más fácil: equivocarse.
El obstáculo más grande: el miedo.
El error mayor: bajar los brazos.
La raíz de todos los males: el egoísmo.
La distracción más bella: el trabajo.
La peor derrota: el desaliento.
Los mejores profesores: los niños.
La primera necesidad: comunicarse.
Lo que hace más feliz: ser útil a los demás.
El misterio más grande: la muerte.
El peor defecto: el malhumor

La persona más peligrosa: la mentirosa.
El sentimiento más ruin: el rencor.
El regalo más bello: el perdón.
Lo más imprescindible: el hogar.
La ruta más rápida: el camino correcto.
La sensación más grata: la paz interior.
El resguardo más eficaz: la sonrisa.
El mejor remedio: el optimismo.
La mayor satisfacción: el deber cumplido.
La fuerza más potente del mundo: la fe.
Las personas más necesarias: los padres.
La cosa más bella de todas: EL AMOR.





Respiración de la hormiga y el león

Pedimos los niños que imaginen que son un animal muy pequeño como la hormiga y que deben respirar como ella.

Después, deben imaginarse que son un animal grande como el león. Damos la instrucción de que la hormiguita respira lenta y profundamente, mientras que el león lo hace rápido y fuerte.

Tras respirar varias veces como la hormiga y el león, les preguntamos cuál les ha gustado más y les ha dejado más tranquilo para que, de esta forma, aprenda que la manera correcta de respirar es la de la hormiga.

Tras esta experimentación, realizaremos un minuto de calma escuchando esta música y respirando como la hormiga. Se puede proyectar también un minuto del vídeo.



Calma

QUINTA SEMANA: SOLO HAY QUE SER VALIENTE

Dinámica: Siguiendo a Jesús con valentía

Objetivo:

Descubrir que somos valientes para seguir a Jesús.

Materiales:

- Dibujos de huellas 8 HUELLA (Adjunto 8)
- Rotus, pinturas, gomets...

En primer lugar, contaremos esta historia a los niños, dando importancia a la parte en la que la niña debe superar sus dificultades:

Había una vez una niña llamada Ana, que vivía en un pequeño pueblo rodeado de colinas verdes y flores de colores brillantes. Ana era curiosa y siempre le encantaba explorar, pero había algo que la asustaba: el sendero misterioso que llevaba al bosque.

Este sendero era conocido por todos como "El Camino Brillante", y se decía que aquellos que lo seguían encontraban tesoros ocultos y secretos emocionantes. Pero también se decía que el camino estaba lleno de desafíos y miedos que debían superarse.

Una tarde, mientras jugaba en el prado con sus amigos, Ana escuchó a una anciana contar historias sobre El Camino Brillante y cómo seguirla podría llevar a aventuras extraordinarias. Pero, para hacerlo, se necesitaba valentía.

Esa noche, Ana no podía dejar de pensar en el misterioso camino. Se preguntaba sobre los tesoros que podría descubrir y las emocionantes aventuras que podrían estar esperándola. Pero también sentía un cosquilleo de miedo en su estómago.

Al día siguiente, Ana decidió enfrentar sus miedos y seguir El Camino Brillante. Se puso su vestido más valiente y empacó una pequeña merienda en su mochila. Con cada paso que daba, su corazón latía fuerte, pero recordaba la historia de valentía que su abuela le contó sobre enfrentar los miedos.

El camino estaba lleno de sombras y susurros misteriosos, pero Ana no se detuvo. Cantaba una canción alegre y recordaba las palabras de su abuela sobre la importancia de seguir adelante incluso cuando sentimos miedo.

A medida que avanzaba, Ana encontró pequeños desafíos, como cruzar puentes estrechos y escalar pequeñas colinas, pero cada vez que superaba uno, se sentía más fuerte y valiente.

Finalmente, Ana llegó a un claro lleno de luz dorada. En el centro, encontró una caja mágica llena de estrellas brillantes. Eran estrellas de valentía y coraje, y Ana sabía que las había ganado al superar sus miedos en El Camino Brillante.

Al regresar a su pueblo, Ana contó a todos sobre sus aventuras y cómo el camino le enseñó que la valentía podía llevar a descubrimientos maravillosos.

Desde ese día, Ana dejó de temer a los senderos desconocidos y recordaba que, aunque no siempre podía verlo, la valentía estaba dentro de ella y la guiaba en su propio camino brillante de la vida.

Reflexión: Hablaremos sobre Ana y lo valiente que fue al seguir el sendero. Lo compararemos con seguir a Jesús. A veces no es fácil, pero Él nos enseña a ser valientes y fuertes, incluso cuando enfrentamos miedos y desafíos.

En la historia de Ana, ella cantaba una canción alegre mientras caminaba. Nosotros también podemos cantar canciones y rezar para sentirnos fuertes.

Al final, la niña encontró estrellas brillantes. Como cuando seguimos a Jesús y hacemos cosas buenas. Ganamos estrellas de valentía en nuestro corazón.

Actividad plástica

Decoraremos una huella cada uno 8 HUELLA (**Adjunto 8**).

Entre todos haremos con las huellas un camino por la clase (en una pared, por el suelo...) que nos recordará lo bonito que es seguir a Jesús.

Y con la siguiente **S** completaremos nuestro cartel de JESÚS.



ORACIÓN

Rezamos cantando:

Amó, curó, lloró y resucitó.

Nació a la vida como un bebé, cambió su vida, también yo sé.

Perdió su vida y la recuperó, entregó la vida y resucitó.

Estaba haciendo un mundo mejor, le hicieron daño hombre sin valor.

Tejió un capullo y se acurrucó como mariposa resucitó.

Nació a la vida, cambió la vida volvió a la vida y resucitó.

Volvió a la vida desde el capullo, la mariposa resucitó.



Resucitó



INTERIORIDAD



Busquemos una posición cómoda sentándonos con los pies en el suelo y las manos descansando suavemente sobre las piernas.

Comencemos a imaginar que somos como un globo, ligeros y llenos de energía. Visualicemos este globo en nuestra mente, con colores vibrantes y alegres.

Ahora, con nuestras manos, simularemos el globo en el aire. Suavemente, haremos círculos en el aire, sintiendo la ligereza y la suavidad del globo que representamos.

Seguimos con la imaginación y visualizamos que estamos inflando nuestro globo. Elevamos las manos lentamente como si estuviéramos inflando el globo con aire fresco. Sentimos cómo nuestro globo crece con cada inhalación.

Ahora, exhalando suavemente, simularemos el desinflado del globo. Bajamos las manos lentamente, visualizando cómo el globo se reduce con cada exhalación. Sentimos cómo nos relajamos.

¡ESTAMOS FELICES Y RELAJADOS!





¡FELIZ PASCUA!

Fano
••••