

EL RECORRIDO DEL **Miércoles de Ceniza a la Pascua**

Actividades Que Puedes Hacer en Familia

La Cuaresma 2022





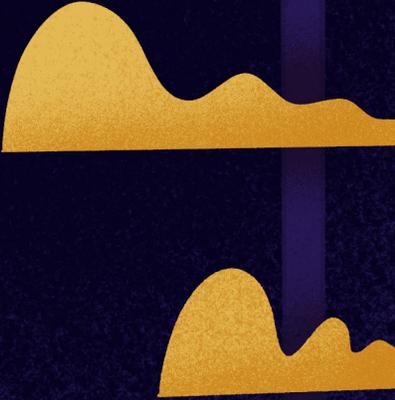
EL RECORRIDO DEL **Miércoles de Ceniza a la Pascua**

Unbound se complace en compartir actividades familiares fáciles y sencillas de realizar durante la Cuaresma. Están diseñadas para ayudar a tu familia a orar y aprender juntos en su recorrido Cuaresmal, y para poner tu fe en acción en tu hogar y en tu comunidad.

En Unbound, hemos estado trabajando desde 1981 con personas que van poco a poco superando la pobreza en África, Asia y América Latina. Fuimos fundados por Católicos laicos de los EUA, que deseaban crear una manera efectiva y confiable para que las personas solidarias pudieran marcar la diferencia en la vida de otros. Unbound ayuda a cerca de 300,000 niños, familias y ancianos a cubrir sus necesidades escolares, vivienda, alimentos, y más.

Te deseamos una Cuaresma llena de bendiciones y una Feliz Pascua,
Tus amigos de Unbound

Nota: Los enlaces de varias lecturas de las Escrituras provienen de la Nueva Biblia Americana. Para las familias con niños más pequeños, también proporcionamos enlaces a la Biblia Internacional para Niños, que los padres pueden encontrar más apropiada para su edad.



PRIMER DOMINGO DE CUARESMA
Jesús nos ayuda a tomar buenas decisiones



ALGO EN QUE PENSAR:

Todos enfrentamos opciones, pero las familias que viven en la pobreza a menudo tienen que elegir entre cosas como comprar medicamentos, alimentar a sus hijos, o retirar a un hijo de la escuela para que ayude a mantener a la familia. En Unbound trabajamos con las familias para ayudarlas a salir adelante, de modo que sus decisiones giren en torno al futuro, y no solo para sobrevivir al día.

[Conoce más.](#)

SEMANA DEL 6 DE MARZO

Lee el Evangelio de hoy ([Lucas 4:1-13](#)).

REFLEXIÓN:

Todos los días tenemos que tomar decisiones. Algunas son fáciles y otras difíciles. A veces queremos hacer cosas que sabemos que están mal. El Evangelio nos dice que incluso Jesús fue tentado a tomar malas decisiones, pero nunca lo hizo. Siempre hacía lo correcto, incluso cuando le resultaba difícil.

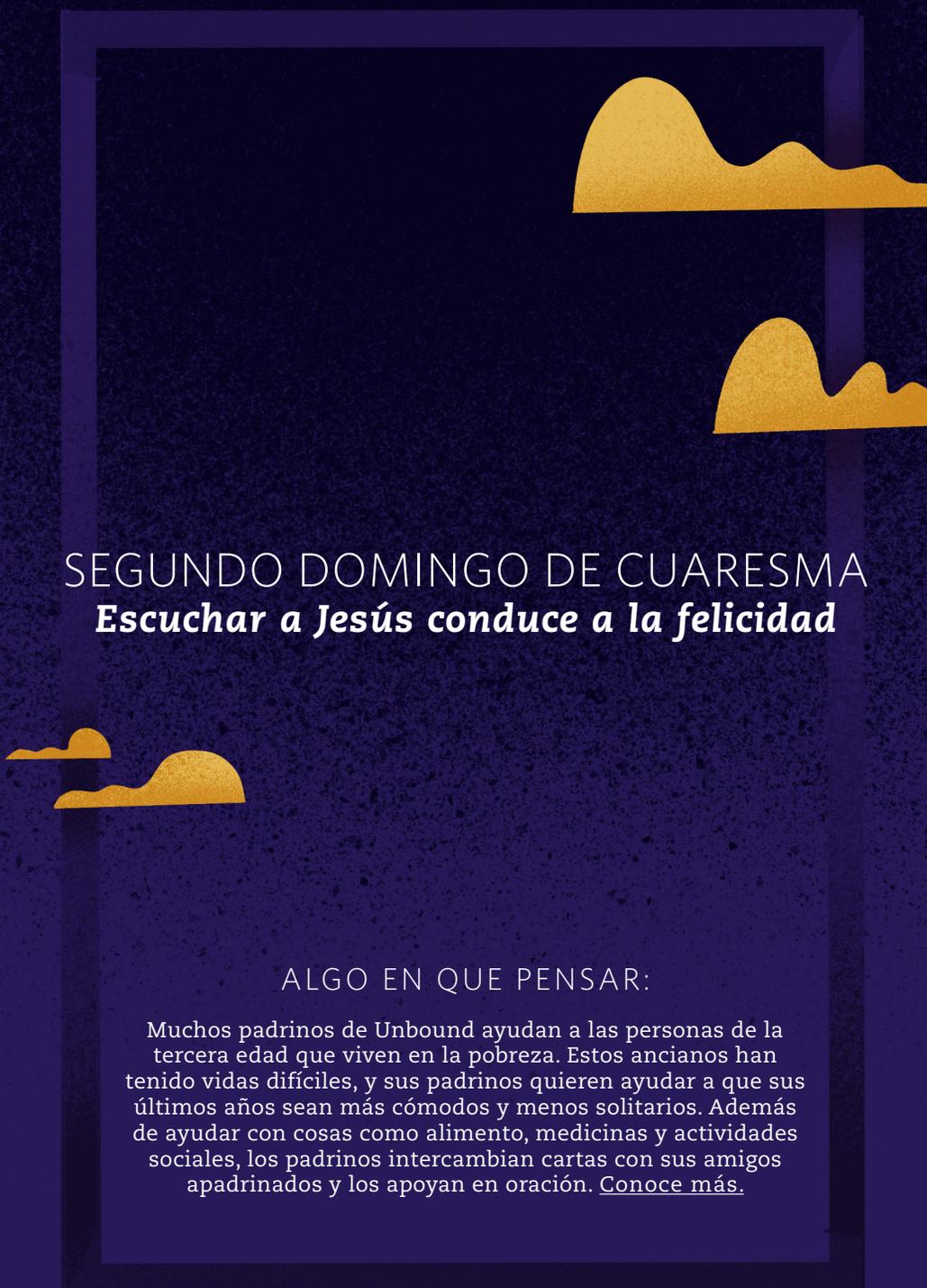
ORACIÓN:

Jesús, ayúdanos a tomar buenas decisiones como tú lo hiciste. Recuérdanos que oremos cuando necesitemos ayuda, y que pidamos el apoyo de las personas que nos aman y nos cuidan, como nuestros padres y maestros. Amén.

ACTIVIDAD:

Jesús se fue al desierto sin algunas cosas que hacen que las personas se sientan cómodas. Lo hizo como preparación para el importante y arduo trabajo que estaba por comenzar. ¿Qué es lo que hace que tu vida sea un poco más cómoda, un poco más fácil, a lo que podrías renunciar durante los 40 días de Cuaresma? Podría ser un regalo especial o un videojuego, o tal vez un poco de tu dinero para gastos que podrías destinar a una buena causa.

Ve y pídele a cada integrante de tu familia que comparta una cosa sencilla a la que esté dispuesto a renunciar durante la Cuaresma. O tal vez podrían decidir algo juntos como familia.



SEGUNDO DOMINGO DE CUARESMA

Escuchar a Jesús conduce a la felicidad

ALGO EN QUE PENSAR:

Muchos padrinos de Unbound ayudan a las personas de la tercera edad que viven en la pobreza. Estos ancianos han tenido vidas difíciles, y sus padrinos quieren ayudar a que sus últimos años sean más cómodos y menos solitarios. Además de ayudar con cosas como alimento, medicinas y actividades sociales, los padrinos intercambian cartas con sus amigos apadrinados y los apoyan en oración. [Conoce más.](#)

SEMANA DEL 13 DE MARZO

Lee el Evangelio de hoy ([Lucas 9:28b-36](#)).

REFLEXIÓN:

Cuando Jesús llevó a sus amigos a la montaña, sucedió algo asombroso. Sus amigos lo vieron por primera vez como el Hijo de Dios, de pie, hombro con hombro con algunos de los más grandes héroes de la Biblia. Y finalmente entendieron lo importante que era para ellos y para el mundo.

ORACIÓN:

Jesús, ayúdanos a recordar lo importante que eres para cada uno de nosotros y para nuestra familia. Ayúdanos a confiar en ti cuando necesitemos ayuda, orando todos los días. Ayúdanos a no olvidar nunca que escuchar lo que dijiste y seguir tu ejemplo conduce a la felicidad. Amén.

ACTIVIDAD:

Después del increíble evento en la cima de la montaña, los amigos de Jesús querían quedarse allí. Pero Jesús sabía que todavía había un trabajo importante que hacer, curar a las personas que estaban enfermas y enseñarles a todos sobre el amor de Dios por ellos, así que bajo de la montaña con sus amigos.

Nosotros también tenemos un trabajo importante que hacer para ayudar a otras personas como lo hizo Jesús. ¿Qué pueden hacer en familia para ayudar a las personas de su comunidad? Tal vez podrían realizar una donación a un banco de alimentos local o apoyar a una familia nueva en el país mientras se establecen.

Platiquen en familia algo que pudieran hacer juntos para ayudar a otros y preparen un plan para hacerlo.

TERCER DOMINGO DE CUARESMA

El amor de Dios es para todos

ALGO EN QUE PENSAR:

Los padrinos de Unbound se mantienen en contacto con sus amigos apadrinados a través de cartas. Muchas personas eligen nuestra opción de eCarta que les permite enviar un mensaje motivador y de apoyo directamente desde su computadora. En la pandemia, cuando muchas familias de nuestro programa han estado confinadas en sus hogares en varias ocasiones, ellas lo han apreciado más que nunca.

[Conoce más.](#)

SEMANA DEL 20 DE MARZO

Lee el Evangelio de hoy ([Juan 4:5-42](#)).

REFLEXIÓN:

Jesús ayudó a la gente de muchas maneras. En el Evangelio de hoy, ayudó a una mujer a superar los muchos errores que había cometido en el pasado. Él la ayudó a ver cuánto Dios la ama. Una vez que ella entendió eso, quiso compartir la buena noticia con todos en su comunidad.

ORACIÓN:

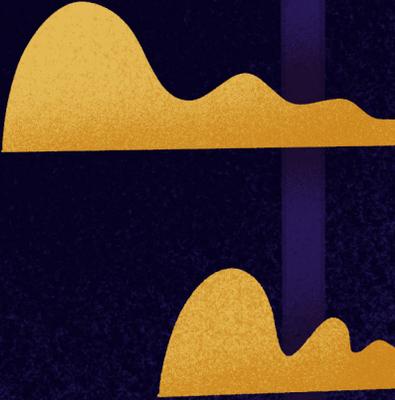
Jesús, nos enseñaste que Dios ama a todos y que nada debe interponerse en el camino de conocer a Dios. Ayúdanos a seguir tu ejemplo de amar y ayudar a los demás para que vean tu amor en nosotros y recuerden cuánto los amas. Amén.

ACTIVIDAD:

Jesús nunca permitió que nada se interpusiera en el camino para mostrar el amor de Dios por los demás. Quería que todas las personas pudieran escuchar las Buenas Nuevas del amor, y el perdón de Dios.

Algunas personas tienen dificultades para ir a la iglesia, y muchas otras, no pueden ir en estos días debido al COVID-19. ¿Conoces a alguien a quien pudieras acercarte, motivarle, y tal vez orar? Hasta que sea seguro volver a visitarles en persona, puedes llamarles o hacerles una visita por teléfono o computadora. ¡O hazlo a la antigua y escribe una carta o haz una tarjeta!

Juntos como familia, piensen en alguien cuya vida puedan alegrar, y hagan un plan para hacerlo.



CUARTO DOMINGO DE CUARESMA

Jesús nos muestra el amor de Dios



ALGO EN QUE PENSAR:

Los jóvenes apadrinados en el programa Unbound también tienen tareas que hacer y, a menudo, las hacen antes del amanecer o después del atardecer. ¿Por qué? Esto se debe a que, para muchos, la mayor parte del día lo pasan recorriendo largas distancias hacia y desde la escuela. Algunos caminan a través de ríos y bosques, y otros toman autobuses abarrotados. Pero todos tienen algo en común. Todos saben que la educación es la clave para un futuro mejor. [Conoce más.](#)

SEMANA DEL 27 DE MARZO

Lee el Evangelio de hoy ([Juan 9:1-41](#)).

REFLEXIÓN:

En el Evangelio de hoy, Jesús sana a un hombre que era ciego. Algunas personas no estuvieron de acuerdo con eso porque pensaron que el hombre merecía ser ciego, pero Jesús les mostró que eso estaba mal. Al hacerlo, también nos enseña que la peor “ceguera” de todas es no amar ni ayudar a los demás.

ORACIÓN:

Jesús, sabemos que te convertiste en uno de nosotros para enseñarnos cómo vivir una buena vida, mostrarnos la importancia de amar y ayudar a los demás y, en última instancia, dar tu vida por nosotros. A medida que continuamos nuestro recorrido de Cuaresma, ayúdanos a comprender mejor tu sacrificio y lo que significa para nosotros. Amén.

ACTIVIDAD:

Jesús utilizó las imágenes de la visión, la ceguera, la luz y la oscuridad para describir la diferencia entre tomar buenas decisiones y tomar malas decisiones. Cuando nuestras malas decisiones conducen al pecado, de alguna manera tenemos menos luz en nuestras vidas, y eso, no es lo que Dios quiere para nosotros.

Ahora, cuando las familias pasan más tiempo juntas en su hogar, es un buen momento para prestar más atención a los pequeños momentos de “luz” que podemos ofrecer en la casa: cosas como guardar juguetes, ofrecer ayuda con las tareas del hogar y, hacer un esfuerzo adicional para no discutir con los hermanos. Este es el tipo de cosas que, poco a poco, pueden hacer que un hogar sea más feliz y afectuoso.



QUINTO DOMINGO DE CUARESMA

Seguimos a Jesús

ALGO EN QUE PENSAR:

Muchas familias de Unbound se ganan la vida cultivando la tierra, y la mayoría vive en lugares donde el clima y otras condiciones lo dificultan. Pero continúan trabajando duro y con un espíritu valeroso. [Conoce más.](#)

SEMANA DEL 3 DE ABRIL

Lee el Evangelio de hoy ([Juan 11:1-45](#)).

REFLEXIÓN:

Un amigo de Jesús ha muerto. La familia del hombre está triste y confundida. No entienden por qué Jesús, que ayudó a mucha gente, no ayudó a su amigo. Pero cuando Jesús hace un milagro y le devuelve la vida a su amigo, entienden que nada es imposible para Dios.

ORACIÓN:

Jesús, no entendemos completamente por qué las personas que amamos sufren y mueren, pero creemos en ti y en tu amor por ellos y por nosotros. Así como moriste por amor a nosotros, ayúdanos a tener fe en ti y seguir tu ejemplo de amor y servicio. Te lo pedimos en tu santo nombre. Amén.

ACTIVIDAD:

Para ayudar a sus amigos a comprender los misterios de la muerte y la resurrección, Jesús utilizó la imagen de una semilla que se plantaba en la tierra. Dijo que sólo cuando una semilla “muere” de esta manera puede crecer una nueva planta.

Juntos como familia, planten algunas semillas en su jardín. Deja que los diferentes integrantes de la familia se turnen para regarlas y cuidarlas. Obten algunas fotografías de la actividad de siembra, y de las plantas a medida que crecen. Platiquen de lo que significa dar una nueva vida de esta manera.

SEMANA DEL 10 DE ABRIL

Nota: La lectura de la Pasión para el Domingo de Ramos es muy larga, por lo que es posible que desees leer sólo la lectura de la Procesión ([Lucas 19:28-40](#)).

REFLEXIÓN:

Cuando Jesús llegó a la ciudad de Jerusalén, las personas lo trataron como a un héroe, agitando palmas y vitoreando. Sólo unos días después, muchas de esas mismas personas se volverían contra él y clamarían por su muerte. Siguieron a la multitud porque tenían miedo, en lugar de defender lo que sabían que era correcto.

ORACIÓN:

Jesús, cada vez que fallamos en defender a aquellos que son tratados injustamente, somos como la multitud en Jerusalén que te dio la espalda. Ayúdanos a tener el valor de defender a los demás y de decir siempre la verdad. Te lo pedimos en tu santo nombre. Amén.

ACTIVIDAD:

Jesús dijo que todo lo que hacemos por otra persona, lo hacemos por él. ¿Quiénes, en tu comunidad, necesitan a alguien que les defienda o les muestre apoyo de otras maneras? ¿Podría ser una familia que vino a Estados Unidos desde otro país? ¿Alguien de otra religión? ¿Alguien que no habla Inglés?

Investiga las agencias de servicio social y religiosas en tu comunidad y platica en familia de qué manera podrían apoyar a una familia o persona necesitada.

DOMINGO DE RAMOS

Jesús mostró su amor por nosotros

ALGO EN QUE PENSAR:

Cuando apoyas a un niño, joven o anciano a través de Unbound, ayudas a esa persona a hablar por sí misma y, a tomar decisiones que tal vez nunca haya podido tomar antes.

[Conoce más.](#)



DOMINGO DE PASCUA

Jesús vive por nosotros

ALGO EN QUE PENSAR:

Existen muchas maneras de seguir llevando vida y alegría a los demás. Una de ellas es apadrinar a un niño, joven o anciano necesitado en Unbound. Llegarás a conocer a la persona que estás apoyando a través de cartas y fotos, y podrás escribirle para hacerle saber que te preocupas por ella. Para saber de que manera tú y tu familia pueden unirse a nuestra comunidad mundial de compasión, visita unbound.org.

SEMANA DEL 17 DE ABRIL

Lee el Evangelio de hoy ([Juan 20:1-9](#)).

REFLEXIÓN:

En la mañana de Pascua, poco a poco comenzó a difundirse la noticia de que el cuerpo de Jesús ya no estaba en la tumba. Sus amigos no sabían qué pensar, así que fueron a ver por sí mismos. Cuando entraron en la tumba y vieron que Jesús no estaba allí, recordaron que les había dicho que se levantaría de entre los muertos, y creyeron.

ORACIÓN:

Jesús, incluso antes de que te vieran después de tu resurrección, tus amigos más cercanos creyeron. Nosotros también tenemos fe en ti porque has sido un amigo para nosotros. Acompáñanos todos los días y muéstranos cómo vivir para ti, así como tú vives para nosotros. Te lo pedimos en tu santo nombre. Amén.

ACTIVIDAD:

Tu recorrido Cuaresmal en familia se inició hace más de 40 días. ¿Qué has aprendido de Jesús durante ese tiempo? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo y tu familia? ¿Y qué pueden hacer para mantener vivo en sus corazones el espíritu de la Pascua, el espíritu de una nueva vida? Analiza estas preguntas en familia.

Gracias por caminar con nosotros en el recorrido hacia la Pascua.

Nos sentimos muy agradecidos de que te hayas unido a nosotros en este recorrido Cuaresmal. Esperamos que haya sido una experiencia positiva para ti y tu familia. Consulta de vez en cuando con nosotros para conocer otros recursos diseñados para ayudar a las personas y a sus familias a conocer más la enseñanza social Católica y el profundo amor de Dios por los pobres y marginados.



UNBOUND

unbound.org