



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

LA CUARESMA EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

Queridos catequistas:

Los queremos acompañar en este tiempo cuaresmal que estamos transitando camino a la Pascua en tiempos del coronavirus, por eso les compartimos este material para adultos y niños dónde con distintos recursos para todos los catecúmenos, ustedes puedan armar el propio y lo puedan difundir por las redes manteniendo el vínculo con sus familias y grupos.

A este sumamos el que subimos diariamente en nuestra página de Facebook: Secretariado de catequesis diócesis de Mdp, al cual también se pueden dirigir por mensaje ante cualquier duda sobre este material y por las consultas.

➤ **Material para adultos¹:**

❖ **Primera propuesta: Cuaresma en cuarentena**

- Leemos para reflexionar

El coronavirus es un suceso inesperado en nuestras vidas. Nadie imaginaba las consecuencias que iba a tener en el desarrollo normal de nuestras actividades, pero es tan real como que ya se viven medidas tan drásticas como el aislamiento, la cuarentena, la limitación de viajes, reuniones y la saturación de hospitales.

Estamos en plena Cuaresma y esto nos puede ayudar a vivir el coronavirus con un sentido cristiano. ¿Por qué no encajar el coronavirus con la Cuaresma entendida como acercamiento a Dios?

El coronavirus es algo que nos viene dado, pero cada uno puede hacer de esta etapa lo que quiera: unos días de queja estéril y mal humor, o un período de acercamiento a Dios.

- ✓ ¿Consejos para la cuarentena? ¡¡Sí!! Acá van cinco consejos:

Quisimos hacer una lista con consejos que deberíamos seguir para sacarle el lado positivo a esta cuarentena, a la que la mayoría hemos sido empujados debido al coronavirus.

1. Reconocer que soy vulnerable

¹ Adultos: nos referimos a jóvenes y a los que integran los grupos de adultos y de familias de la catequesis de niños/as



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

Hace algunos meses, nadie sospechaba que estaríamos en una situación como esta. Atemorizados y confinados en nuestros hogares. ¿Quién iba a adivinar que la crisis generada por un microorganismo iba a hacer temblar al mundo entero?

Nos sentíamos muy seguros y de repente, parece que todos nuestros planes, contruidos sobre un castillo de naipes, se han derrumbado. Y así, de repente experimentamos nuestra fragilidad: somos vulnerables.

2. Ser obedientes

Estamos acostumbrados a hacer lo que nos da la gana y a pensar solo en nosotros. Pero en esta gran crisis hay un llamado a la obediencia. Con una serie de situaciones por gestionar, son las autoridades quienes tienen que dictar una serie de normas a cumplir.

No sirve de nada criticar o decir cómo lo harían mejor. Ahora es momento de renunciar a los propios planes y pensar en el bien común con responsabilidad.

3. Pensar, ¿Cómo voy a gestionar mi tiempo?

Ahora que estamos obligados a permanecer en casa, ¿Cómo vamos a ocupar este tiempo? Tenemos dos opciones: Podemos perderlo, viviendo de una manera destructiva. O hacer de ello un tiempo positivo.

Un tiempo especial en el que podemos pensar cómo servir a los más cercanos y por qué no, como un espacio de crecimiento personal a través de un buen libro o un video, te podemos recomendar:

Libros: 6 libros para leer en el tiempo de Cuaresma

<https://catholic-link.com/imagenes/6-libros-leer-cuaresma/>

Video: ¿Qué tiene que ver el skateboarding con mi manera de vivir la Cuaresma? Lo encontrarás en:

<https://catholic-link.com/skateboard-cuaresma/>

4. Pensar en los demás

Que esta gran crisis que estamos viviendo, nos haga pensar en los demás. Tomar en cuenta que el prójimo existe. Hasta que no nos pasa a nosotros o a alguien cercano, ignoramos la existencia del prójimo que lo padece.

Es una oportunidad para darnos cuenta de que antes de nuestro confinamiento, ya existían miles de confinados en campos de refugiados y pasos fronterizos alrededor del mundo. Es hora de sensibilizarnos ante su situación, olvidarme de mí mismo.

5. Prepararnos para la Pascua y no dejar de orar



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

Esto es Cuaresma, tiempo de preparación para la Pascua. Recemos por todos los afectados, por los que han fallecido, por las familias que están sufriendo, por los médicos y enfermeras, por los políticos que tienen que tomar decisiones delicadas y acertadas.

- Ahora te proponemos esta tarea:

a) Leer los consejos que te presentamos a continuación. Cuando nos volvamos a encontrar compartiremos cual te costó más hacer y cuál no tanto, te sugerimos escribirlo.

b) Escribir un consejo que se te ocurra que para vos sería bueno para este tiempo de Cuaresma en cuarentena.

❖ **Segunda propuesta: ¿Qué tiene que ver el orden de una cocina con la Cuaresma?² ¿En este tiempo de Cuaresma en cuarentena?**

- Leemos para reflexionar

¿Cuántas veces nos hemos sentido desenfocados, confundidos, sintiéndonos angustiados en este tiempo de Cuaresma en cuarentena? Este es un comercial genial de esos que te hacen pensar en miles de cosas de tu vida pero hablándote de una cocina. Cuántas veces nuestra propia vida es un caos. No porque tengamos miles de problemas o a la gente haciéndonos la vida imposible, sino porque hay desorden en nuestro interior, y por lo tanto, nuestras acciones no están bien direccionadas. Vivimos por vivir, pasamos el rato y solo disfrutamos del momento y luego, todo termina como en el comercial: la razón de todo está fuera de nosotros. Nos cuesta darnos cuenta que bastaría poner un poco de orden en nuestra casa (nuestro interior), para saber lo que verdaderamente pasa.

- Miremos el comercial de Ikea - No es magia. Es orden

https://www.youtube.com/watch?time_continue=76&v=sRgSEhhoXgE&feature=emb_title

- Luego de mirarlo continuamos leyendo

Cultivar la interioridad no es tarea fácil. Vivimos, en general, demasiado sumidos en expectativas externas, preocupaciones y ocupaciones que poco se acercan a lo que realmente deseamos al final del día o cuando logramos estar realmente serenos y con nuestra mente despejada. ¿Cómo se busca dentro? se busca dentro cuando suspendemos toda búsqueda exterior. Aunque suene obvio, solo cuando dejamos de buscar fuera realizamos una buena búsqueda interior (como con el tema del duende que esconde las cosas de la cocina).

² Adaptación del artículo que se puede encontrar en: <https://catholic-link.com/video-que-tiene-ver-orden-cocina-cuaresma/>



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

Una de las experiencias que nos permite tener orden en nuestra vida consiste en hacer lo mismo que haríamos con nuestro placard o con un cajón desordenado: desocuparlo un poco. Vaciarnos interiormente de todas las cosas que estorban y que no nos permiten ver lo importante. Cuántas veces nos pasa que no encontramos algo, no porque no está, sino porque la cantidad de «tonterías» que guardamos, se convierten en obstáculos para nuestra visión.

Por ultimo comprender que en medio del desorden también hay una belleza especial. ¡Pero atención! acá no hay referencia al desorden de cosas innecesarias, sino a ese «desorden imperfecto» que es nuestra propia interioridad. Porque Dios esté en ella y sea hermosa no significa que no pueda ser un poco defectuosa. Aprender a entender que en nuestro interior también hay cosas que no vamos a poder cambiar fácilmente, es una clave para nuestro combate espiritual. Es bueno tenernos paciencia e ir poniendo orden poco a poco. Una casa no está perfectamente ordenada y armada de la noche a la mañana.

- Pensamos

¿Ahora les queda claro porqué la Cuaresma y una cocina tienen tanto que ver? Estos días de Cuaresma en cuarentena son un tiempo privilegiado para poner orden, que consiste en sacar de nuestro corazón todo aquello que nos distrae para dejar solo a Dios y afinar nuestra mirada para verlo y dejarlo actuar.

- Ahora te proponemos esta tarea:
 - a) ¿Para poner orden que cosas que estorban sacarías de tu corazón?
 - b) Como es de a poco te proponemos hacer una lista del 1 al 4, te sugerimos escribirla.

➤ **Material para niños/as:**

❖ **Primera propuesta: Cuaresma en familia**

El tiempo de la Cuaresma está marcado por la oración, por el acto de compartir y por la penitencia, si establecemos como familia unos rituales durante estos días de cuaresma en cuarentena, los niños serán los primeros en conducirnos felices por el camino que nos llevará a la resurrección de Cristo.

- ✓ Rezar en familia

Podemos aprovechar la Cuaresma para instaurar un tiempo de oración en familia por la tarde, cuando estemos todos juntos. Es una oportunidad para buscar en un libro que tenemos oraciones, para descubrir nuevas canciones y videos en internet.

- ✓ Descubrir la vida de un santo y meditar sobre ella



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

¿Por qué no aprovechar este tiempo cuaresmal en cuarentena para ampliar su conocimiento sobre los santos? Hay muchas páginas web y sitios en Facebook. Y si se animan armar en un cuaderno un librito de santos con dibujos y frases, te sugerimos:

9 santos que eran superhéroes en su tiempo libre (¡y su gran capitán!)

<https://catholic-link.com/jesus-santos-superheroes-no-conocias-infografia/>

Aunque estemos en otoño: Santos católicos para que los niños aprendan este verano

<https://www.sadlier.com/religion/blog-de-sadlier-religion/santos-catolicos-para-que-los-ninos-aprendan-este-verano>

Vidas de santos para niños

<https://profesoradoreligion.blogspot.com/2017/10/vidas-de-santos-para-ninos.html>

✓ Cuaresma solidaria en cuarentena

Otra idea que nos puede animar a todos los miembros de la familia a hacer un fondo de Cuaresma.

Podemos preparar en un sobre, que podemos decorar especialmente, el dinero de lo que no estamos consumiendo en paseos y salidas para luego donar esta colecta a una asociación benéfica. Una buena forma de caminar hacia la Pascua, ayudando a los más desfavorecidos.

✓ Bondad en familia

La Cuaresma en cuarentena es una buena ocasión para organizar un juego del ángel de la guarda durante estos días. Todo lo que tienen que hacer es escribir los nombres de cada miembro de la familia o amigos en pequeños trozos de papel y luego cada uno escoge un papel.

Así, cada uno se convierte en el ángel de la guarda de la persona que le ha tocado. Deberán estar atentos a esa persona, rezar por ella, mandarles whatsapp para ver cómo están pasando estos días ¡sin que la persona que es objeto de su atención adivine quién es su ángel de la guarda!

✓ Un árbol de Cuaresma

Existen los calendarios cuaresmales, para pequeños y grandes, algunos descargables en internet. Uno de ellos invita a reunir un conjunto de ramas de las que colgar cada día una tarjeta con una frase del Evangelio. Si quieren, pueden buscar luego el Evangelio completo en su Biblia, su smartphone o en Internet. El árbol decorará su hogar hasta la llegada de la Pascua, mientras les permite seguir el Evangelio hasta la resurrección de Jesús.



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

❖ Segunda propuesta: ¡Preparamos pancitos cuaresmales juntos!

La Cuaresma es un tiempo de preparación para la Pascua, la fiesta cristiana que celebra la resurrección de Jesucristo. Los cuarenta días de Cuaresma son una oportunidad para cambiar nuestras vidas diarias y acercarse a Dios. Sin embargo, explicarle este concepto a un niño puede ser desafiante. Preparemos juntos estos pancitos de Cuaresma, así juntos al cocinar pueden ir conversando de que se trata este tiempo que vivimos los cristianos antes de la llegada de la Pascua.

- A continuación tendrás la respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes:

Y la palabra Cuaresma ¿qué significa?

La Cuaresma es un tiempo del año litúrgico de cuarenta días que nos preparamos para vivir la Pascua.

¿Cuándo empieza la Cuaresma?

La Cuaresma comienza el miércoles de ceniza.

Y... ¿el miércoles de ceniza qué es?

Bueno, ese día inicia la cuaresma y es un día en que especialmente mostramos nuestro deseo de conversión a Dios. Cuando nos imponen la ceniza es señal de que en verdad y de corazón queremos cambiar y creer en el Evangelio.

¿Qué es la conversión?

“Conversión”, es recuperar nuestra amistad con Dios, apartándonos del mal.

¿De dónde viene la ceniza?

La ceniza viene de los ramos que fueron bendecidos el Domingo de Ramos del año anterior.

La Semana Santa: Es el momento litúrgico más importante de todo el año, esta semana la dedicamos a la oración y la reflexión en los misterios de la Pasión y Muerte de Jesús para aprovechar todas las gracias que esto nos trae. Esta semana comienza con el domingo de Ramos y finaliza con el domingo de Pascua.

- Pancitos cuaresmales:
 - Necesitamos: Bowls - Una superficie limpia para amasar – Cuchillo – Repasador - Bandeja para hornear
 - Ingredientes: 2 cucharaditas de levadura seca - 120 ml de leche tibia - 1 huevo -1 cucharada de manteca – una pizca de sal - 45 g de azúcar - 240 g de harina (1 taza+3 cucharadas) - 70 g de pasas de Corinto - una pizca de canela - una pizca de pimienta - 1 huevo mezclado con 2 cucharadas de agua - Un poco de harina extra



SECRETARIADO DIOCESANO DE CATEQUESIS
Diócesis de Mar del Plata

- Si te gusta la cáscara de naranja o de limón, agrégales una cantidad pequeña a tus panecillos para darles un sabor ácido.
- ✓ Empieza la masa: Pon en la batidora la leche, la levadura, la manteca, el huevo, el azúcar, la harina, la canela, la pimienta, la sal y las pasas. Después lo batis todo junto, pero sólo lo necesario para que los ingredientes se mezclen. Espolvoréale un poco de harina a la masa y sácala del bowl de la batidora
- ✓ Sigue amasando. Enharina la superficie de la mesada. Saca la masa de la batidora; agrégale un poco más de harina si se ve muy pegajosa. Amásala con tus manos hasta que la masa tenga una consistencia elástica.
- ✓ Haz una bola con la masa. Ponla en un bowl y tápala con un repasador. Déjala que se eleve hasta que duplique su tamaño.
Una vez que la masa se ha elevado quítale el repasador al bowl y espolvorea la masa con un poco de harina. Sácale el aire a la masa golpeándola con tus nudillos y sácala del bowl.
- ✓ Pon la masa sobre la superficie y dale la forma de un tronco.
- ✓ Haz los panecillos individuales. Corta el rollo de masa en seis pedazos:
Toma uno de los pedazos y dale forma redonda; en un primer momento dobla la masa hacia adentro y para después extenderla con la palma de tu mano.
Dale forma redonda a los cinco pedazos restantes de masa.
Pon los pancitos sobre una bandeja para hornear. Tápalos nuevamente con el repasador y déjalos elevarse nuevamente, durante unos 30 minutos.
- ✓ Precalienta el horno. Pon el horno a 170 °C, el termostato en el número 3, mientras esperas a que la masa se eleve
- ✓ Destapa los pancitos cuando hayan duplicado su tamaño. Después los barnizas con el huevo batido. Después, le haces un corte profundo al centro de cada panecillo con un cuchillo. Entre más profundo sea el corte, más pronunciada será la cruz cuando los hornees.
- ✓ Mete los pancitos al horno. Hornéalos por unos quince minutos aproximadamente y luego sácalos
- ✓ Deja que los pancitos se enfríen por unos minutos. Pueden servirse calientes o fríos. Son absolutamente deliciosos cuando se sirven tibios.