



CUARESMA EN UNA CAJA

Para un tiempo como éste

Estimados líderes ministeriales,

No se nos escapa la ironía de que en esta Cuaresma sigamos ayunando de nuestra forma habitual de hacer las cosas. Un año de tapabocas, distanciamiento social e innovaciones forzadas nos ha dejado cansados y anhelantes de redención y libertad. En estos 40 días que preceden a la Pascua, pasamos de las aleluyas a mirar con esperanza hacia la resurrección.

En tiempos tan difíciles, es crucial que recurramos a nuestra caja de herramientas de prácticas espirituales. Durante la Cuaresma, le invitamos a explorar las diversas formas en que puede experimentar y practicar la oración en su vida diaria. La oración puede involucrar todos los sentidos mientras se conecta con Dios. Nuestra oración es que experimente la oración de nuevo utilizando las prácticas sugeridas en este recurso.

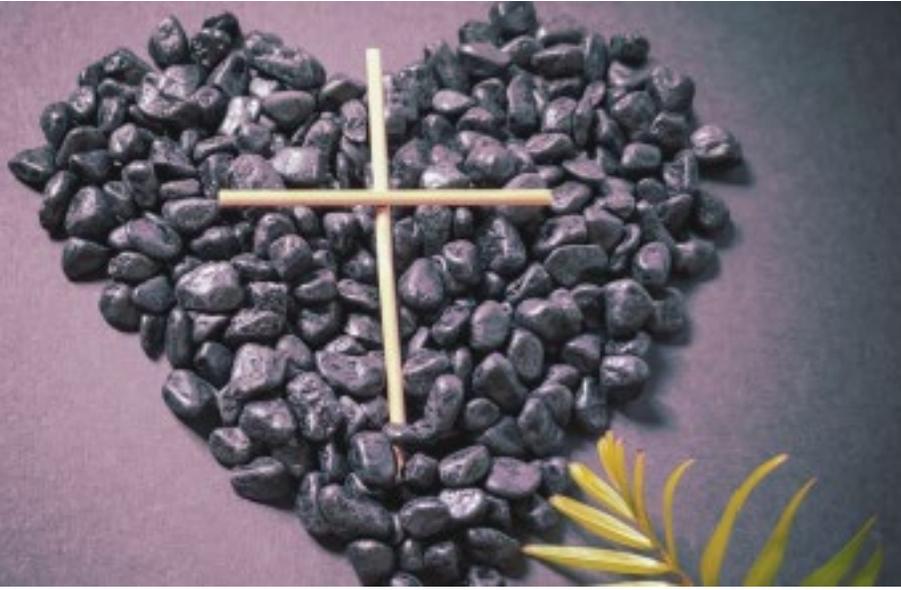
Mientras nos embarcamos en esta nueva temporada, ¡ánimo! La Iglesia se ve ciertamente diferente este año y lo hermoso de esto es que podemos compartir la Buena Nueva en formas nuevas y frescas con nuestras comunidades.

Este recurso de Cuaresma es para ustedes, líderes del ministerio. Encontrarán una guía para ayudarles a planificar el Miércoles de Ceniza, junto con prácticas de oración semanales para compartir con las personas miembros de su iglesia y comunidad. La siguiente página ofrece tres maneras de utilizar este recurso, y puede adaptarlo como crea conveniente para su contexto ministerial. Además, puede combinar este recurso con la próxima «Semana Santa en una caja» para obtener más actividades que duren hasta la Pascua.

¡Bendiciones en su ministerio!

-Rev. Kathy Pittenger
Children's Initiatives Coordinator
Michigan UMC Conference

-Rev. Melissa Collier Gepford
Intergenerational Discipleship Coordinator
Great Plains UMC Conference



Opción A: Formato digital

Envíe por correo electrónico una versión digital del Folleto Devocional a su lista de correos electrónicos. Compártalo en las redes sociales.

Opción B: Formato impreso

Imprima el folleto de devoción y envíelo a su lista de correo. Deja copias en espacios comunes como cafeterías, bibliotecas y otros lugares que lo permitan.

Opción C: Cuaresma en una caja

Prepare cajas que incluyan el Cuaderno de devoción y todos los artículos para las actividades. Envíe a los hogares o invítelos a recoger una caja en la iglesia. Cada caja debe contener (los enlaces son para artículos a granel, pero le animamos a que compre localmente cuando sea posible)

- Materiales para el Miércoles de Ceniza, basados en su planificación (vea la guía de planificación para más detalles)
- Pequeño paquete de crayones (para reducir costos, envíe a casa crayones poco usados de los ministerios de niños y jóvenes)
- Frasco transparente con tapa
- Un envase de 6-8 oz. de pegamento con purpurina
- Unos cuantos bloques de construcción
- 1 paquete de levadura
- Bolsita con 1 cucharada de azúcar y 1 cucharadita de sal
- Una bolsita con 4 tazas de harina (tenga en cuenta las alergias al gluten y tome las precauciones necesarias)

Montaje:

¡La estética es importante! Ensamble esta caja como si estuviera envolviendo un regalo de Navidad. Abrir la caja debe ser emocionante. Considera la posibilidad de añadir un lazo en el exterior o un papel bonito arrugado en el interior para colocar los artículos. Etiquete cada artículo con la actividad de devoción con la que se relaciona. Coloque el cuaderno de devoción y una carta personalizada de su parte en la parte superior para que sea lo primero que vean al abrir la caja.



MIÉRCOLES DE CENIZA

Guía del líder de un ministerio para planificar la imposición de la ceniza durante la pandemia

El Miércoles de Ceniza es un día sombrío y sagrado, durante el cual recordamos nuestra mortalidad humana. La práctica central durante un servicio del Miércoles de Ceniza es la imposición de la ceniza, que requiere contacto humano. Como líderes del ministerio durante una pandemia, tenemos la tarea de ofrecer una experiencia significativa del Miércoles de Ceniza al mismo tiempo que reconocemos la necesidad de mantener la distancia social. ¡Qué dilema!

La forma de «llevar a cabo» el Miércoles de Ceniza estará determinada por sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Es seguro reunirse en persona?
- ¿Cuáles son sus directrices estatales? ¿Directrices locales? ¿Políticas de la Iglesia?
- ¿Cuál es su postura teológica sobre quién puede imponer la ceniza a otras personas?
- ¿Cuál es su postura teológica sobre cómo se pueden hacer las cenizas y con qué materiales?
- ¿Hasta qué punto hay disposición y creatividad? (Esto parece una pregunta de cajón, pero realmente, la fatiga del ministerio en una pandemia es real. Compruébelo por si mismo).

Una vez que tenga las respuestas a estas preguntas, utilice la siguiente página para elegir su propia aventura de Cuaresma. Siéntase libre de utilizar la liturgia y el ritual incluidos para cualquier aventura que decida.

Aventura A: Ceniza tradicional

El pastor o pastora o la persona líder del ministerio impone la ceniza a las personas participantes. Posibles escenarios:

- Servicio en coche. Se requieren tapabocas. La persona líder del ministerio usa guantes y se pasa de auto a auto o usa un hisopo de algodón para aplicar las cenizas (deséchelo después de cada uso).
- Programar tiempos para la oración y la ceniza en el Santuario. Permitir tiempo para el saneamiento entre los horarios. Exija tapabocas. Música suave durante todo el día, o meditaciones guiadas por los líderes del ministerio o una grabación. La persona líder del ministerio usa guantes y se cambia entre los grupos o usa un hisopo de algodón para aplicar las cenizas (se tira después de cada uso).

Aventura B: Cenizas virtuales

El pastor o pastora o la persona líder del ministerio ofrece una bendición virtual sobre las cenizas. Posibles escenarios:

- Para crear un ambiente más íntimo, organice una reunión via Zoom. Puede ser informal, como una reunión de un grupo pequeño o más tradicional, como un servicio de adoración, o cualquier otra reunión. Ofrezca una bendición sobre las cenizas y luego los integrantes de los hogares se imponen las cenizas unos a otros.
- Transmita en directo un servicio tradicional de Miércoles de Ceniza y trate la imposición de la ceniza de forma similar a la comunión virtual

Aventura C: Cenizas de la iglesia en casa

Las familias, los hogares o los grupos pequeños celebran juntos en un entorno más íntimo. Posibles escenarios:

- Las familias participan en el ritual del Miércoles de Ceniza previsto
- Los grupos pequeños se reúnen, permanecen socialmente distantes y participan en el ritual del Miércoles de Ceniza facilitado para estos grupos

Siguiente: ¿Qué pasa con las cenizas?

La forma de hacer y distribuir las cenizas depende de la aventura que haya elegido.

- Aventura A: Las cenizas se hacen de forma tradicional, quemando las ramas de las palmeras del año anterior.
 - Aventuras B y C:
 - Las cenizas se hacen de forma tradicional, quemando las ramas de las palmeras del año pasado y se distribuyen con antelación a las personas participantes
 - las personas utilizan el folleto de Cenizas DIY incluido en este paquete.
- Recordatorio: Nunca utilice agua con las cenizas de palma - ¡puede causar quemaduras en la piel!

RITUAL DE CENIZAS DIY

Prepare el ambiente poniendo música suave y significativa. Invite a las personas a escribir en tiras de papel las situaciones que les hacen sentirse tristes, abatidas o desesperadas. Dedique el tiempo necesario para hacerlo. Coloque las tiras de papel en el gran contenedor ignífugo al aire libre, en una zona bien ventilada.

Orar: Dios, te entregamos todo lo que nos hace sentir abatidos(a), temerosos(a), tristes y sin esperanza. Tú eres Dios, nosotros no, y lo recordamos hoy.

Colocar el papel al fuego y ver cómo se convierte en ceniza. Cuando las cenizas se enfríen, añada unas gotas de aceite de oliva y mézclalo con un tenedor.

Orar: Dios, te damos las gracias por estas cenizas. Que nos recuerden que del polvo venimos y al polvo volveremos.

Imponer las cenizas en la frente o en las manos.

Repetir juntos: En el nombre de Jesús, estamos perdonados. Amén.

Necesitará:

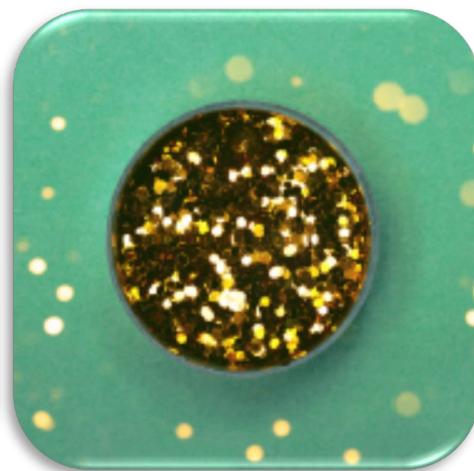
- Tiras de papel
- Lapicero
- Recipiente grande a prueba de fuego
- Encendedor o cerilla
- Aceite de oliva





UN VIAJE DE CUARESMA

Prácticas de oración, rituales y actividades
para la formación en la fe, donde se encuentre



Para obtener recursos
adicionales y listas de
reproducción para participar en
estas prácticas de oración, visite
el sitio web de la Conferencia
UMC de Michigan:
[michiganumc.org/resources/
childrens-ministry-tool-
box/faith-family-playlists/2021-
lent-at-home-playlists/](https://michiganumc.org/resources/childrens-ministry-tool-box/faith-family-playlists/2021-lent-at-home-playlists/)

Primera semana

Oración con 5 dedos

Utilizando el folleto como guía, ore por diferentes grupos de personas mientras tocas cada dedo.

- Pulgar: ore por las personas más cercanas a usted, su familia y amistades.
- Dedo índice: ore por las personas que te orientan, como profesores(as), capacitadores(as), profesionales de la salud, terapeutas, socorristas, etc.
- Dedo medio: ore por los líderes de los gobiernos, las empresas, la iglesia, etc.
- Dedo anular: ore por las personas enfermas, vulnerables y más necesitadas
- Dedo meñique: ore por usted y por sus propias necesidades

Laberinto de dedos

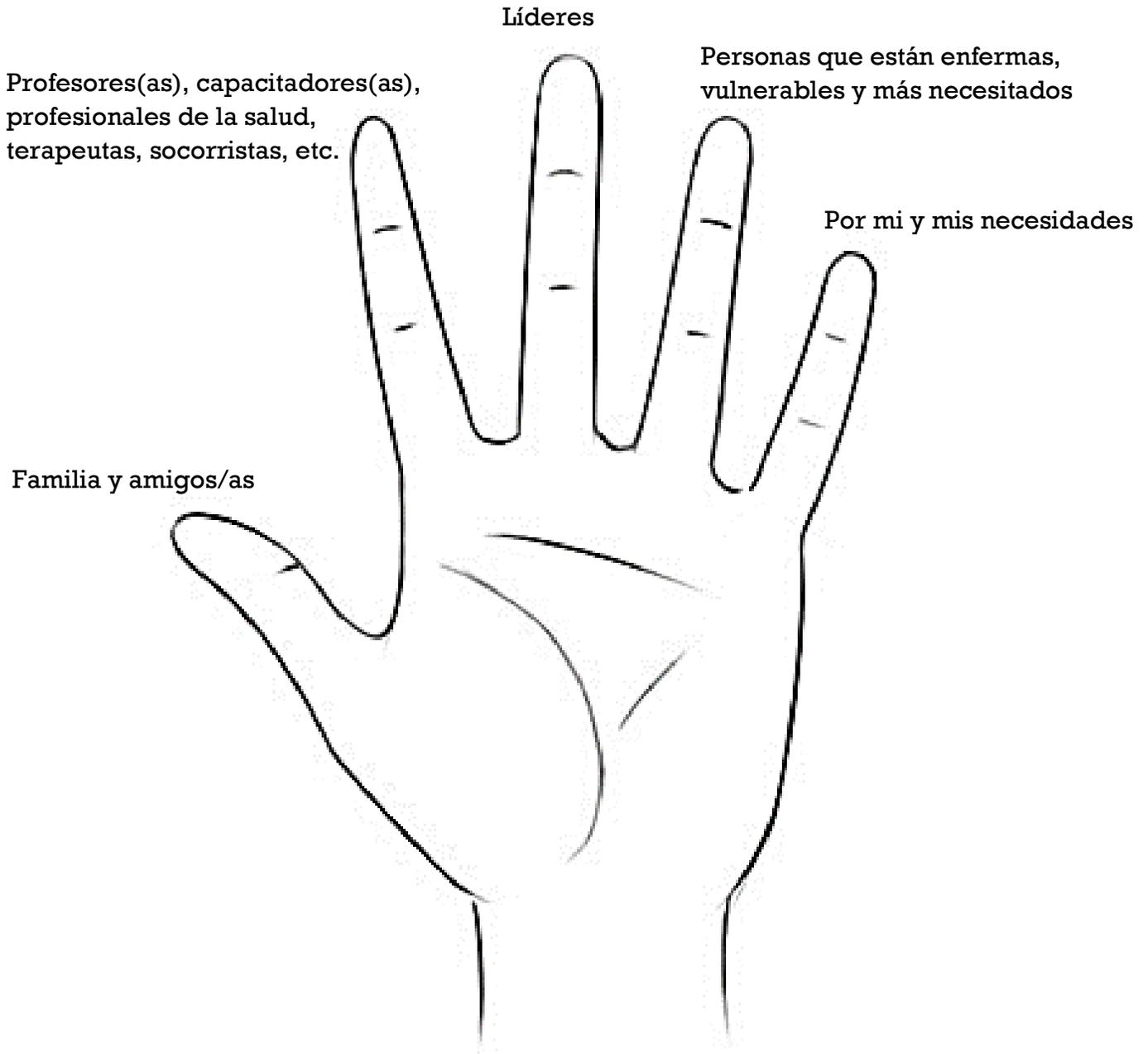
Utilizando el folleto como guía, imprima el laberinto de dedos. Si quiere hacerlo más táctil, imprímalo en papel grueso o cartulina. Pegue el hilo o la cuerda o utiliza pintura esponjosa y déjelo secar. Utilice su dedo para trazar el camino lentamente y oreen silencio o en voz alta a medida que avanza. Puede orar por los demás o por usted. Puede orar con palabras o sin ellas.

Necesitará:

- Manual de la Oración de los 5 Dedos
- Manual del Laberinto de Dedos
- Opcional: lápices de colores, cartulina, pegamento, hilo, pintura de colores



ORACION CON 5 DEDOS



Extienda la mano y siga las indicaciones para orar utilizando cada dedo.

Laberinto para dedos



Trazar con el dedo el camino del laberinto lentamente. Orar en voz baja o en voz alta a medida que avanza. Puede orar por las demás personas o por usted.

Puede orar con o sin palabras.

Segunda Semana

Oración coloreando

En una hoja de papel en blanco. Practique dibujando algunos trazos, líneas con giros, líneas, círculos, puntos, etc.

Al finalizar, siga las siguientes instrucciones:

- Respire profundamente y exhale lentamente. Repita algunas veces. Es posible que desee encender una vela (puede ser de batería) como recordatorio visual para estar en silencio y en oración.
- Escriba la palabra Dios o como se prefiera nombrar a Dios (es decir, Dios misericordioso, Dios amoroso, Creador, etc.) en algún lugar del papel y decore alrededor del nombre.
- Turnarse para compartir una oración de petición o alabanza. Configure el temporizador por aproximadamente 3 minutos (puede ajustar la cantidad de tiempo según la edad o capacidad de atención).
- Escriba una oración o alabanza con palabras o imágenes y luego decore alrededor mientras ora o alaba a Dios por la petición.
- Repetir el paso 3 tantas veces como desee.
- Al terminar, en algún lugar del papel escribir Amén o su oración favorita para cerrar.
- Para obtener más información sobre la oración coloreando, visite prayingincolor.com

Oración con fotos

Vea el folleto de fotos y escoja una para observarla mientras escucha el salmo 23. Pregúntense:

- Me pregunto con qué parte del Salmo se identifica
- ¿Cómo relaciona su imagen con la escritura? ¿Cómo ve a Dios representado en la imagen?
- ¿Si pudiera elegir una imagen diferente, cuál sería?
- ¿Qué enseñanza personal le dejó esta escritura?
- ¿Qué aprendió acerca de Dios con esta escritura?

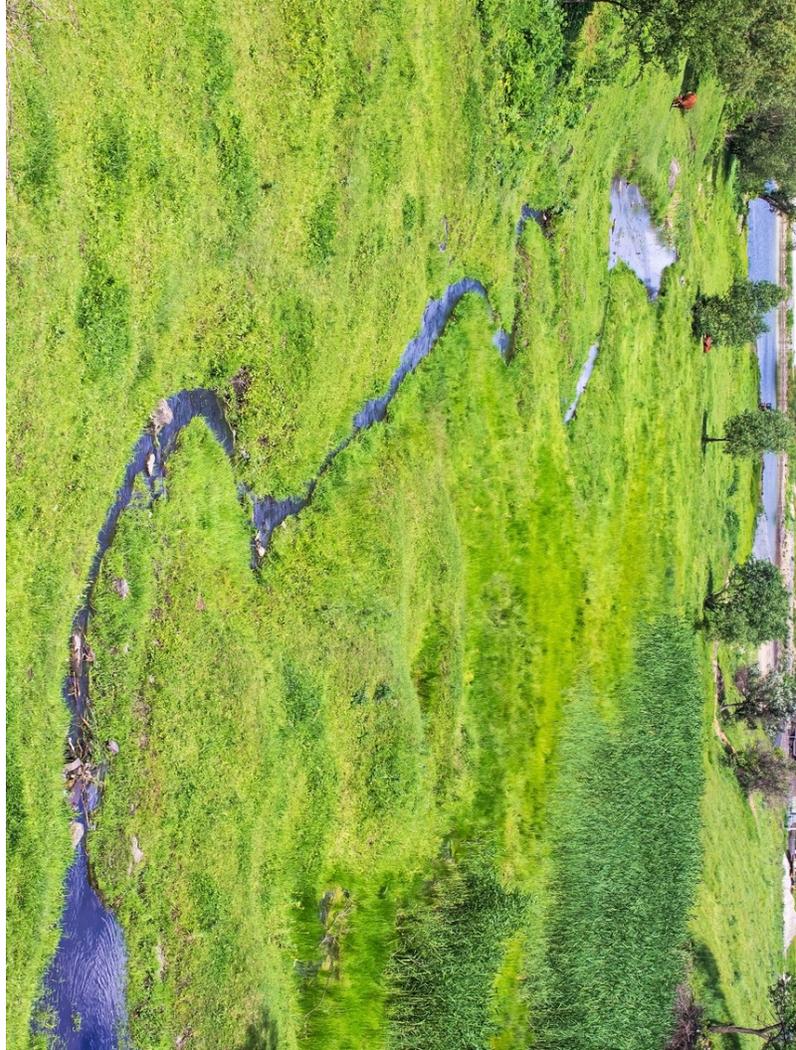
Necesitará:

- Folleto de oración para colorear
- Crayones, marcadores, lápices de colores



Oración:

Querido Dios, gracias por los salmos que nos recuerdan que estás cerca de nosotros sin importar lo que esté sucediendo en nuestras vidas. Gracias por las imágenes que capturan diferentes emociones y escenas. Ayúdanos a recordar que estás cerca cuando nos sentimos felices, tristes o con temor. Gracias por tu bondad y amor fiel. Amén.



Tercera Semana

Recipiente de meditación

Para hacer un recipiente de meditación: Vierta 6 oz de pegamento brillante en un frasco transparente. Agregue purpurina, confeti, piedrecillas decorativas u otros materiales de artesanía impermeables. Llene el recipiente con agua caliente (no hirviendo, solo caliente). Gire la tapa con fuerza (podría considerar agregar silicona alrededor). Mientras el agua aún está caliente, agite el frasco hasta que se disuelva el pegamento.

Para usar el recipiente de meditación: ¡Agítelo! se Puede hacer esto por el tiempo que sea necesario para deshacerse de cualquier energía, ansiedad, frustración o nerviosismo. Cuando se esté listo(a), detener el frasco y respirar profundamente mientras se observa cómo se asienta el brillo. Imaginar que el brillo representa sus pensamientos, palabras y acciones, y recordar que, al igual que Jesús calmó la tormenta, Jesús puede calmar nuestros corazones.

Oración al respirar

Elegir una palabra o frase breve para repetir. Si es una frase, decir una parte mientras inhala y el resto mientras exhala.

Puede hacer oraciones al respirar en voz alta, susurrando o en silencio. Las oraciones de respiración son maravillosas como práctica meditativa y relajante. Consulte la página de prácticas de oración para obtener tarjetas de oraciones de respiración que puede recortar y usar.

Necesitará:

- Recipiente transparente con tapa
- Agua caliente
- Opcional: decoración brillante, confeti, piedrecillas decorativas, etc.
- Folleto de oración al respirar
- Tijeras



ORACIONES DE RESPIRACION

Salmo 23

Inhala: no tendré miedo
Exhala: porque estás conmigo

2 Corintios 12:9

Inhala: su gracia
Exhala: es suficiente para mí

Salmo 46:10

Inhala: quietud
Exhala: saber que eres Dios

Salmo 46:1

Inhala: eres nuestro refugio
Exhala: y nuestra fuerza

Salmo 56:3

Inhala: cuando tenga miedo
Exhala: confiaré en ti

Inhala: Ven

Exhala: Señor Jesús

Romanos 8: 38-39

Inhala: Nada puede separarme
Exhala: del amor de Dios

Filipenses 4: 7

Inhala: Paz de Cristo
Exhala: guarda mi corazón y mi

Cuarta Semana

Caminata de oración por la naturaleza

Hay muchas formas en las que puede realizar una caminata de oración por la naturaleza: elija una que funcione para usted. Al iniciar la caminata, hacer una oración. Pidiéndole a Dios que le muestre lo único y ordinario de la creación.

Caminata silenciosa – pedir a todas las personas que caminen en silencio, haciendo su propia oración silenciosa mientras caminan.

Orar juntos al caminar – cuando vean algo que les llame la atención, decir una oración. Podría ser tan simple como «Gracias a Dios por esto» o «Gracias a Dios por esto porque me recuerda a _».

Encontrar objetos – use el folleto Caminata de oración para orar por cosas específicas al encontrar objetos en la naturaleza. Para los más pequeños, recolecte hojas, palos y otros objetos de la naturaleza pegándolos con un trozo de cinta alrededor de su muñeca. ¡Pulsera de oración instantánea!

¿No puede salir? revise las siguientes caminatas en la naturaleza virtuales:

[buzzfeed.com/laurenkeary/virtual-hikes-visit-national-parks-online-quarantine](https://www.buzzfeed.com/laurenkeary/virtual-hikes-visit-national-parks-online-quarantine)

¡Oración en voz alta!

A menudo asociamos la oración con estar en silencio, ¡pero también podemos usar nuestras voces! ¡Puede gritar de alegría! ¡Puede gritar un elogio! Puede gritar una tristeza. Es posible que desee utilizar instrumentos como una pandereta, agitadores o tambores. Ejemplo: ¡Gracias, Dios! ¡Te amo Dios! Podría gritar un salmo: «¡Aclamen alegres al SEÑOR, habitantes de toda la tierra! ¡prorrumpen en alegres canticos y salmos!»

Salmos 98: 4, NVI

Para obtener más ejemplos: <https://buildfaith.org/a-pray-you-must-try-the-shouting-prayer>

Necesitará:

- Folleto caminata de oración por la naturaleza
- Opcional: instrumentos sonoros de cualquier tipo



Caminata de oración por la naturaleza



Pájaro: Orar por alguien importante en mi vida



Flor: Orar por quienes se preocupan por las demás personas



Pino (Árbol de hoja perenne): Orar por las personas en liderazgo



Hierba/nieve/arena: Orar por los maestros y las maestras



Hojas: Orar por mi familia



Bicho: Orar por algo mas

¿Qué más puede encontrar en la naturaleza?

Quinta Semana

Oración con pretzel

Hacer pretzels (o comprar prefabricados congelados para hornear). Consultar el folleto para obtener la receta.

Para obtener más información sobre la conexión entre la Cuaresma y los pretzels, leer *Pretzels by the Dozen* de Angela Elwell Hunt.

Oración con bloques de construcción

Usar bloques de construcción (como Lego o bloques de madera) para construir una oración. Cada bloque Representa una oración, petición o alabanza.

Oración corporal

Tomar 3 respiraciones profundas.

Dios, estás arriba (alcanza el cielo)

abajo (tocar los dedos de los pies), adentro (manos en el corazón),

y alrededor (hacer grandes círculos con los brazos).

Te adoro (extender la mano hacia el cielo) y te doy mi vida (tocar los dedos de los pies). Y te amo (manos en el corazón)

con todo lo que soy (hacer grandes círculos con los brazos).

Tomar 3 respiraciones profundas.

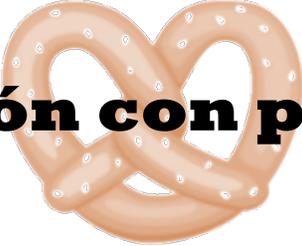
Tomado de:

www.illustratedministry.com/2017/ways-to-pray-with-kids/

Necesitará:

- Ingredientes del folleto de oración con pretzel
- Bloques de construcción nombrados en el folleto





Oración con pretzel

«Un joven monje horneó el primer pretzel: hizo pan cuaresmal con agua, harina y sal, formó la masa en la posición de oración del día y la horneó como un pan suave. Estos panes pequeños tenían la forma de brazos cruzados en oración y se llamaban braccellae (en latín, "bracitos"). Entre los alemanes la palabra se convirtió en "bretzel". Estos pretzels eran un alimento común de Cuaresma a lo largo de la Edad Media en Europa, y se convirtieron en un bocadillo para todo el año, en el siglo pasado».
(por bustedhalo.com/life-culture/pretzels-and-lent/)

¡Preparemos pretzels!

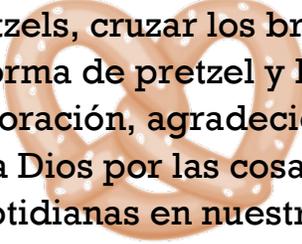
Haga sus propios pretzels o comprelos prefabricados

Ingredientes:

1 paquete de levadura
1 ½ tazas de agua tibia 1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal
4 tazas de harina 1 huevo (opcional)
Sal extra para la cobertura: la sal gruesa funciona mejor

Pasos:

Mezcle la levadura, el agua, el azúcar y la sal en un tazón grande.
Agrega la harina y amasar hasta que esté suave.
Hacer figuras en forma de brazos cruzados en oración y colocarlos en una bandeja para hornear.
Con un pincel agregar huevo batido sobre la masa para darle un acabado brillante (opcional).
Espolvoree la parte superior con sal y hornear con el horno precalentado a 425 grados durante 15 minutos. (receta de catholicicing.com/pretzels-for-lent/)



Mientras disfrutan de los pretzels, cruzar los brazos en forma de pretzel y hacer una oración, agradeciendo a Dios por las cosas cotidianas en nuestras vidas que nos lo recuerdan.

Receta integral: sallysbakingaddiction.com/30-minute-whole-wheat-pretzels
Receta libre de gluten: www.kingarthurbaking.com/recipes/gluten-free-soft-pretzels-recipe