

Sesión 3

CUARESMA EN FAMILIA: UN TIEMPO DE RENOVACIÓN ESPIRITUAL

"Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del río Jordán, y el Espíritu lo llevó al desierto, donde estuvo cuarenta días y fue tentado por el diablo."
(Lucas 4,1-2)

La Cuaresma es un tiempo de gracia, una oportunidad que la Iglesia nos regala cada año para detenernos, mirar hacia nuestro interior y volver con sinceridad al corazón de Dios. Es un llamado a renovar nuestra vida, a dejar atrás lo que nos enfría el alma, y a recuperar lo que nos hace vivir con fe, esperanza y amor.

En medio de la rutina, de las responsabilidades y de los desafíos familiares, este tiempo nos recuerda algo esencial: la verdadera alegría no está en tener más, sino en amar más; no en vivir para uno mismo, sino en darse con generosidad a los demás. La Cuaresma nos invita a simplificar, a soltar lo que no necesitamos, y a compartir con quienes más lo necesitan.

Es también un camino que se recorre en familia. Dios nos llama no solo como personas individuales, sino como hogares enteros a acercarnos más a Él. Sembrar pequeños gestos de amor, reconciliación y servicio en casa es una forma concreta de vivir este tiempo santo. Ayudarnos, escucharnos, orar juntos, perdonar de corazón… ahí comienza la verdadera conversión.

Durante estos cuarenta días, la Iglesia nos anima a preparar el corazón para la Pascua. No se trata solo de hacer sacrificios externos, sino de dejar que Dios transforme nuestro interior. Es una invitación a caminar con Jesús hacia la cruz, sabiendo que al final nos espera la vida nueva de la resurrección.

> ***"Donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos." (Mateo 18,20)***



ORACIÓN

Señor Jesús, al comenzar esta Cuaresma, queremos entregarte nuestro corazón y nuestra familia. Ayúdanos a vivir este tiempo con un espíritu de oración, sacrificio y caridad, creciendo en el amor y la unidad. Que cada pequeño gesto de bondad sea una ofrenda sincera para Ti. Amén.

SABÍAS QUÉ...

La palabra “Cuaresma” proviene del latín Quadragesima, que significa “cuarenta”.

La Cuaresma dura 40 días, un número que en la Biblia simboliza un tiempo de preparación y transformación. Jesús pasó 40 días en el desierto antes de comenzar su misión, Moisés estuvo 40 días en la montaña antes de recibir los Mandamientos, y el pueblo de Israel caminó 40 años en el desierto rumbo a la Tierra Prometida.

Este tiempo nos invita a hacer un camino interior, alejándonos de lo que nos distrae de Dios y preparándonos para la gran alegría de la Pascua. Es un tiempo para orar, compartir con los demás y renovar nuestro corazón.

El color morado, presente en la liturgia durante este tiempo, simboliza penitencia y conversión. Nos recuerda que la Cuaresma es un momento para detenernos, revisar nuestro interior y hacer espacio para Dios en nuestra vida.

Desde los primeros tiempos del cristianismo, este período servía como preparación para quienes recibirían el Bautismo en la Vigilia Pascual. Con el tiempo, toda la Iglesia lo adoptó como un llamado a la conversión y la renovación espiritual.



¿QUÉ SIGNIFICA?

Más que un tiempo de renuncia, la Cuaresma es una invitación a la transformación. La Iglesia nos propone tres pilares esenciales para vivir este período con profundidad:

- **Oración, para fortalecer nuestra relación con Dios y confiar en su amor.**
- **Ayuno y abstinencia, no solo de alimentos, sino también de distracciones o actitudes que nos alejan de Dios.**
- **Caridad, que nos impulsa a compartir con los demás y a vivir con generosidad.**

Cada uno de estos elementos nos ayuda a caminar hacia una vida más plena y auténtica. En lugar de ver la Cuaresma como un tiempo de sacrificios pesados, podemos verla como una oportunidad para vivir con más libertad, dejando atrás lo que nos aparta del amor de Dios.

CONEXIÓN

Así como los dispositivos electrónicos necesitan un “reinicio” para funcionar mejor, nuestra vida espiritual también necesita pausas para reconectarnos con lo esencial. La Cuaresma es ese momento especial para detenernos, hacer silencio y fortalecer nuestra relación con Dios y con nuestra familia.

Jesús pasó cuarenta días en el desierto en oración y reflexión. Nosotros también podemos encontrar pequeños “desiertos” en nuestra vida cotidiana: apagar el ruido, dedicar un momento al silencio, a la lectura de la Palabra o a una conversación profunda en familia.

Podemos empezar con algo sencillo: tomarnos unos minutos al día para hablar con Dios, leer juntos un pasaje del Evangelio antes de dormir o simplemente compartir cómo ha sido el día, escuchándonos con atención y paciencia.

Este tiempo de renovación nos ayuda a volver a lo esencial y a recordar lo que realmente importa: el amor, la fe y la familia.





ACCIÓN

La Cuaresma es un camino que se recorre en lo concreto, con gestos sencillos pero significativos.

Orar juntos como familia es una hermosa manera de fortalecer nuestra fe. Podemos elegir un momento del día para rezar, reflexionar sobre el Evangelio y preguntarnos cómo podemos acercarnos más a Dios. Tener un pequeño rincón de oración en casa, con una cruz, una vela o un paño morado, nos ayuda a recordar que estamos viviendo un tiempo especial.

El ayuno no es solo dejar de comer ciertos alimentos, sino también renunciar a distracciones que nos roban el tiempo para lo importante. Podemos “ayunar” de televisión o redes sociales y dedicar ese tiempo a compartir en familia, ayudar a alguien que lo necesite o simplemente estar más presentes los unos para los otros.

La caridad es el alma de la Cuaresma. No se trata solo de dar cosas materiales, sino de ofrecer nuestro tiempo, nuestra paciencia y nuestra compañía. Podemos hacer una donación de alimentos, visitar a alguien que esté solo o comprometernos a un gesto concreto de bondad cada día.

Pequeños actos de amor pueden hacer una gran diferencia en nuestra vida y en la de quienes nos rodean.



CELEBRACIÓN

El Vía Crucis es una hermosa oración cuaresmal que nos permite acompañar a Jesús en su camino hacia el Calvario, recordando su amor y sacrificio por nosotros. A través de catorce estaciones, meditamos sobre su pasión con oración, reflexión y la Palabra de Dios. Esta oración nos ayuda a reflexionar sobre su amor y sacrificio, y a descubrir cómo podemos vivir con más fe y entrega en nuestra vida diaria.

Como familia, podemos comprometernos a rezar el Vía Crucis una vez por semana durante la Cuaresma. Podemos hacerlo de diferentes maneras:

- Participando en el Vía Crucis en nuestra parroquia, uniéndonos a la comunidad en oración.
- Rezándolo en casa, utilizando imágenes o representaciones de cada estación y tomando turnos para leer las meditaciones.

Después de cada Vía Crucis, podemos compartir juntos:

- ¿Qué estación nos tocó más el corazón y por qué?
- ¿Cómo podemos aplicar la enseñanza de Jesús en nuestra vida diaria?

Al recorrer este camino con Jesús, aprenderemos que su amor es más fuerte que cualquier dolor y que su sacrificio nos invita a vivir con más amor, perdón y generosidad.



"Todos los días se reunían en el Templo con entusiasmo, partían el pan en sus casas y compartían sus comidas con alegría y con gran sencillez de corazón. Alababan a Dios y se ganaban la simpatía de todo el pueblo, y el Señor agregaba cada día a la comunidad a los que quería salvar." (Hechos 2,46-47)

REFLEXIÓN FINAL EN FAMILIA

“Conviértanse a mí de todo corazón, con ayunos, con llantos y con lamentos.” (Joel 2,12)

La Cuaresma es un tiempo especial para renovar nuestra relación con Dios y acercarnos a Él con un corazón abierto. A través de los sacramentos de la Reconciliación y la Eucaristía, podemos experimentar su amor, su perdón y su gracia en nuestra vida.

El Sacramento de la Reconciliación nos recuerda que Dios siempre nos espera con los brazos abiertos, listo para perdonarnos y darnos un nuevo comienzo.

La Eucaristía es el mayor regalo que Jesús nos dejó. En cada Misa, Él se hace presente para alimentarnos y darnos fuerzas para seguir adelante.

Durante la Cuaresma, Dios nos invita a volver a Él con un corazón renovado. Como familia, podemos hacer un compromiso familiar al tomar acciones concretas para fortalecer nuestra fe en esta Cuaresma, como:

- **Asistir juntos a un servicio de reconciliación y recibir el perdón de Dios.**
- **Participar más activamente en la Misa dominical, preparándonos con oración y atención.**
- **Visitar juntos el Santísimo Sacramento, dedicando unos minutos de adoración en silencio.**

Esto nos ayudará a fortalecer nuestra vida espiritual, a vivir con más conciencia la Cuaresma y a experimentar la alegría de acercarnos más a Dios juntos como familia.

Oración:

Señor, gracias por tu amor y misericordia. Ayúdanos a acercarnos más a Ti en esta Cuaresma, a vivir los sacramentos con el corazón abierto y a ser una familia que refleje tu luz. Amé

