

La cuaresma

Oración, Ayuno, Amor

La cuaresma es la temporada entre el Miércoles de Ceniza y el Domingo de Pascua. A menudo, el Miércoles de Ceniza está señalado con un servicio de adoración para prepararnos para la dura temporada de cuaresma; la que nos recuerda nuestra humanidad y nuestra confianza total en Dios. Hay 40 días en la cuaresma, sin incluir los domingos porque estos siguen siendo celebraciones de la resurrección a lo largo de la temporada.

La cuaresma puede ser difícil de observar con los jóvenes, sobre todo por su duración. A menudo, la cuaresma coincide con las vacaciones de primavera, sin embargo, las fechas cambian cada año y la cultura dominante no lo reconoce. Además, la cuaresma nos cuenta historias tristes y duras de nuestra fe.

La iglesia nos anima a realizar prácticas o disciplinas espirituales durante la cuaresma tales como la oración, estudios bíblicos o devocionales, ayuno y la adoración. Al agregar prácticas espirituales durante la cuaresma, esto puede inculcar hábitos de fe que proporcionan una comprensión experiencial de la verdad espiritual, y nutren la inclinación a sostener una práctica cuaresmal durante todo el año o durante toda la vida. Teniendo en cuenta las prácticas espirituales tradicionales de la cuaresma, aquí hay algunas ideas para los jóvenes.

Oración:

- **Ilustra el Viacrucis.** Esta es una práctica tradicional de la Cuaresma Católica Romana en donde se ven una serie de imágenes que representan escenas de la narrativa de la pasión de Jesucristo y donde se ora en cada estación. Como alternativa para la juventud, se pueden montar varias estaciones con imágenes creadas por una variedad de artistas que ilustren diferentes partes de la narración de la pasión. Según los jóvenes vayan caminando hacia cada estación, también pueden ofrecer una oración que corresponda a cada una. Pide a los jóvenes que escojan una parte de la historia sobre la que quieran crear una imagen y que escriban una oración. Dale un montón de tiempo y materiales de arte para dibujar, pintar o hacer un collage que esté inspirado en la historia. Luego, encuentra un área pública en tu iglesia: una escalera, pasillo, salón, aula, o santuario para exhibir las ilustraciones y las oraciones de los jóvenes sobre la narración de la pasión para que otras personas en tu congregación la utilicen

como una práctica espiritual. Una excelente alternativa es la serie de ilustraciones para el ministerio de niños «Carteles para colorear en la cuaresma» creada por el ministro presbiteriano y formador juvenil de larga trayectoria, Adam Walker Cleveland, y su equipo de *Illustrated Children's Ministry*. Mírelo en: <https://www.illustratedchildrensministry.com/products/spanish-language-resources/>

- **Lleva a casa una caja de oración cuaresmal.** Consigue una pequeña tela de color púrpura, una vela, una cruz u otros artículos temáticos sobre la cuaresma para que cada una de las familias de los jóvenes se lleve a casa y pueda convertir un espacio en su hogar en un espacio de oración. Provee seis oraciones (una para cada semana) todas junto con la caja o semanalmente distribuidas para que sus familias las utilicen en su espacio de oración cuaresmal.

Estudios Bíblicos o devocionales:

- **Lee la historia completa.** Considera leer un Evangelio entero desde el principio hasta el fin. Considera el Evangelio de Marcos porque es el más abreviado.
 - Reúnanse semanalmente en pequeños grupos para dialogar sobre la vida de Jesús.
 - Comuníquense vía mensaje de texto grupal y haz que cada participante tenga un turno para compartir sus ideas o preguntas cada semana y que los otros respondan.
 - Conéctense a través de las redes sociales (*Instagram, Snapchat's «My Story»*, etc.) y publiquen una foto semanalmente de una idea o pregunta de la lectura de esa semana.
- **Planifica un paseo semanal para contar la narración de la pasión de Jesucristo.** Elige lugares que sean relevantes para cada parte de la historia y haz que los jóvenes participen en un estudio bíblico sobre esa parte de la historia en esa ubicación específica. (Nota: Asegúrate de llamar y organizar todas las ubicaciones antes de tiempo para que la experiencia sea mejor y más acogedora.) Aquí están algunas sugerencias:
 - Historia: juicio y convicción de Jesús; Lugar: tribunal
 - Historia: Jesús lleva su cruz; Lugar: aserrió
 - Historia: Jesús conoce a su madre; Lugar: maternidad u centro de parto
 - Historia: Jesús cae y Simón de Cirene ayuda a Jesús a llevar la cruz; Lugar: un hogar de ancianos u otro lugar donde la gente recibe ayuda
 - Historia: Jesús es clavado en la cruz; Ubicación: un santuario, capilla u otro espacio de adoración donde una gran cruz sea visible. Idea alternativa: En grupo, hacer una gran cruz de madera utilizando dos piezas de madera o ramas, martillos y clavos, o hilo.

- Historia: Jesús muere en la cruz y es puesto en el sepulcro; Lugar: un jardín conmemorativo o cementerio (Conozca a su grupo: Si alguien del grupo tuvo una pérdida reciente y significativa, este lugar podría ser un desencadenante de molestias y no sería apropiado para el joven o para el grupo).
- **Haz que los jóvenes utilicen un devocional diario para la cuaresma.** Un ejemplo es el devocional en línea para jóvenes: www.d365.org.
- **Recrea la narración de la pasión como una pieza de teatro.** Escribe un guion, utiliza decorados y desplázate por varios sitios en el espacio de tu iglesia. Que los jóvenes cuenten la historia de Semana Santa en el servicio del Domingo de Ramos para la audiencia de tu congregación.

Ayuno:

- **Ayuna una actividad.** Deja de hacer una actividad que no necesariamente agregue ningún valor durante la semana. Una idea es *ayunar* un programa de televisión a la semana, y luego utiliza ese tiempo extra para participar en la oración, o hacer una caminata de oración, estudio bíblico o devocional.
- **Ayuna cosas.** Suelta la riqueza material para comprender mejor el exceso propio. Una idea es de elegir tres mudas de ropa para usar repetidamente durante toda una semana, (incluso si las lava) para comprender mejor nuestro acceso a tanta ropa y la dependencia de la moda en contraste con una visión global. Otra idea es ayunar el uso de un carro una vez por semana. Esto podría incluir montar su bicicleta, utilizar transporte público, o caminar hacia una actividad que está a menos de tres millas de ida y donde normalmente manejas o te montas en un carro. Tomará más tiempo y planificación, pero utiliza ese tiempo para reflexionar sobre los prójimos que están obligados a caminar, ir en bicicleta o depender únicamente del transporte público.
- **Ayuno.** Esto puede ser un ayuno creativo. No necesitas ayunar completamente, sino que el ayuno sea diseñado para los jóvenes. Por ejemplo, ayuna una comida rápida que compras y comas en exceso cada semana; soda, papas fritas o helado, y dona el dinero que gastarías para que ayudes a las personas hambrientas a acceder a comida gratuita. Otra idea sería ver el documental, *Food, Inc.* (calificada como PG), dialogar sobre el sistema alimentario y agrícola en los Estados Unidos y luego dejar que los jóvenes aporten ideas para ayunar durante la cuaresma mientras ven la película.

Adoración:

- **Asistan a un servicio de Miércoles de Ceniza.** Como grupo juvenil, asista a un servicio nocturno de Miércoles de Ceniza. Reúnanse de antemano durante la cena para conversar sobre el significado del servicio y el camino de la cuaresma que está a punto de comenzar en este día.
- **Haz de la adoración de Semana Santa una prioridad.** Desafía a los jóvenes a que asistan y participen en todos los servicios de Semana Santa de su iglesia y que sean una prioridad. Pídeles que participen en el liderazgo (ya sea leyendo, musicalmente o que den la bienvenida) durante los servicios. Salgan a cenar o comer postre después de los servicios para reflexionar y dialogar.
- **Se anfitrión para los servicios de víspera de la Cuaresma.** Ofrece un servicio corto en la víspera como práctica espiritual antes de Cuaresma. Esto podría ser a principios de mitad de semana para su grupo, un evento después de la escuela con un refrigerio, o un servicio de la iglesia por la tarde o temprano en la noche en casa de algún miembro de su grupo de jóvenes.

Escritora: Brittany Harrold Porch
Editor de copia: J. Mark Stewart
Diseñadora: Rebecca Kueber

Traducción al español: Stephanie Vasquez
Promoción: Emily Odom
Gestora de proyectos: Gina Yeager-Buckley

Estamos agradecidos con el personal de Publicaciones de Ministerios Congregacionales (CMP) por su colaboración con la producción de la serie de *Dato Veloz* para el ministerio con la juventud www.presbyterianmission.org/resources/topics/youthministry/. Para ver el catalogo digital de CMP, visite presbyterianmission.org/ministries/catalog.