

ORACIÓN, AYUNO Y LIMOSNA

La penitencia interior del cristiano puede tener expresiones muy variadas. La Escritura y los Padres insisten sobre todo en tres formas: el ayuno, la oración, la limosna³¹, que expresan la conversión con relación a sí mismos, con relación a Dios y con relación a los demás.

Catecismo de la Iglesia Católica (CIC) 1434

³¹ Cf. *Tob* 12,8; *Mt* 6,1-18.

Los tiempos y los días de penitencia a lo largo del año litúrgico (el tiempo de Cuaresma, cada viernes en memoria de la muerte del Señor) son momentos fuertes de la práctica penitencial de la Iglesia.³⁶ Estos tiempos son particularmente apropiados para los ejercicios espirituales, las liturgias penitenciales, las peregrinaciones como signo de penitencia, las privaciones voluntarias como el ayuno y la limosna, la comunicación cristiana de bienes (obras caritativas y misioneras).

CIC 1438

³⁶ Cf. *SC* 109-110; *CIC*, cann. 1249-1253; *CCEO*, cann. 880-883.

¿Qué aprendiste sobre Oración, Ayuno y Limosna?

para santos jóvenes

Pon un círculo alrededor de la respuesta correcta de cada pregunta.

1. Recitar el Padre Nuestro es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

2. Donar alimentos a un banco de comida es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

3. Pedirle al Señor que ayude a un amigo es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

4. No comer entre comidas es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

5. No mirar la televisión durante la Cuaresma es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

6. Hacer una obra buena para alguien necesitado es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

7. Visitar a alguien en el hospital es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

8. Pasar una hora en Adoración es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

9. Comer una comida sencilla cada semana es un ejemplo de:

oración ayuno limosna

10. Practica tu verso de memoria.

¿Qué aprendiste sobre Oración, Ayuno y Limosna?

para santos jóvenes

Pon un círculo alrededor de la respuesta correcta de cada pregunta.

1. Recitar el Padre Nuestro es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

2. Donar alimentos a un banco de comida es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

3. Pedirle al Señor que ayude a un amigo es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

4. No comer entre comidas es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

5. No mirar la televisión durante la Cuaresma es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

6. Hacer una obra buena para alguien necesitado es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

7. Visitar a alguien en el hospital es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

8. Pasar una hora en Adoración es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

9. Comer una comida sencilla cada semana es un ejemplo de:

oración

ayuno

limosna

10. Practica tu verso de memoria.

“Este es mi mandamiento: Amense los unos a los otros, como yo los he amado.” Juan 15,12

¿Qué aprendiste sobre Oración, Ayuno y Limosna?

para santos mayores

1. ¿Cuál es el ayuno requerido de católicos durante la Cuaresma?

2. Limosna es:
 - a. dar dinero a alguien necesitado
 - b. donar ropa a una organización que ayuda a los pobres.
 - c. donando comida a un banco de comida.
 - d. llevando a alguien sin carro.
 - e. ayudando a alguien necesitado.

3. Da tres ejemplos de la oración.

4. ¿Cómo debemos orar, según Jesús?

5. Da tres ejemplos del ayuno.

6. ¿Cómo debemos ayunar, según Jesús?

7. Da tres ejemplos de limosna.

8. ¿Cómo debemos dar limosna, según Jesús?

9. Recita tu oración de memoria.

¿Qué aprendiste sobre Oración, Ayuno y Limosna?

para santos mayores

1. ¿Cuál es el ayuno requerido de católicos durante la Cuaresma?

Durante la Cuaresma, se requiere a cualquier persona mayor que 14 años abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza, Viernes Santo, y todos los viernes de la Cuaresma.

2. Limosna es

- a. dando dinero a alguien necesitado
- b. dando ropa a una organización que brinda ayuda a los pobres.
- c. donando comida a un banco de comida.
- d. llevando a alguien sin carro.
- e. ayudando a alguien necesitado.

Todas las respuestas son ejemplos de la limosna.

3. Da tres ejemplos de la oración.

Respuestas vararán. Véase los ejemplos en el paquete

4. ¿Cómo debemos orar, según Jesús?

Jesús dijo, “retírate a tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto”.

Mateo 6,6

5. Da tres ejemplos del ayuno.

Respuestas vararán, véase algunas ideas en el paquete.

6. ¿Cómo debemos ayunar, según Jesús?

Con alegría y en secreto (véase Mateo 6,16-18).

7. Da tres ejemplos de limosna.

Respuestas vararán, véase algunas ideas en el paquete.

8. ¿Cómo debemos dar limosna, según Jesús

Debemos dar a los demás en secreto (Véase Mateo 6,1-4.)

9. Recita tu oración de memoria. **El Credo de los Apóstoles**

Creo en Dios Padre, Todopoderoso, Creador del cielo y de la tierra. Y en Jesucristo, su único Hijo, Nuestro Señor, que fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo, nació de Santa María Virgen, padeció bajo el poder de Poncio Pilato, fue crucificado, muerto y sepultado, descendió a los infiernos, al tercer día resucitó entre los muertos, subió a los cielos y está sentado a la derecha de Dios Padre, Todopoderoso. Desde allí vendrá a juzgar a vivos y a muertos.

Creo en el Espíritu Santo, la Santa Iglesia Católica, la comunión de los santos, el perdón de los pecados, la resurrección de la carne y la vida eterna. Amén.