

SUGERENCIAS AL 22. FEBRERO.2026
PRIMER DOMINGO DE CUARESMA CICLO A

SUGERENCIAS

- Colocad en el presbiterio **una cruz** que presida la cuaresma: explicamos su sentido.
- Invitamos a la oración del Viacrucis acompañando a Jesús en el camino de la cruz, tal vez todos los viernes.
- Fano nos regala esta cuaresma una actividad que vamos a seguir, titulada: **"Receta cuaresmal"**. En esta Cuaresma vamos a dejar que Jesús cocine nuestra vida. Cada domingo la Palabra de Dios nos va a regalar una RECETA, un INGREDIENTE que dará más sabor y felicidad a nuestra vida. El primer domingo el ingrediente que nos da el evangelio para que tu vida tenga sabor es el Pan de la Palabra. Se trata de escucharla en la eucaristía, leerla en el Evangelio de cada día, meditarla. En un lugar visible podemos poner un pan grande y al lado la Palabra de Dios , el ALIOLI de Ceniza y algo que represente las tentaciones.

- Busca los materiales de Fano: Materiales Fano:

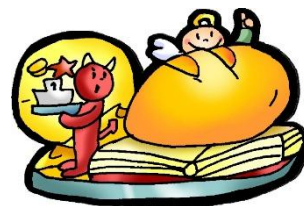
<https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVVdZOrZKpmttkch6a>

Aprended esta canción:

Receta cuaresmal, Fano y Quirós:

https://youtu.be/p7PZ_saWUIE

- Escribe en un papel **7 tentaciones** que tienes y trata cada día de rechazar una. Mira a tu corazón, Jesús quiere transformarlo, mira lo que te pesa, te estorba o te impide caminar. Pídele a Jesús que te regale su Espíritu para ser fuerte e ir contracorriente.



- **Ten en cuenta también 3 cosas** que nos ayudan a vencer y a vivir para Dios:

*ORACIÓN: tu relación con Dios, ORA, escucha la Palabra, Eucaristía dominical, confesión.

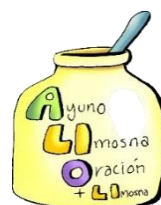
*LIMOSNA: tu relación con los demás: COMPARTE tus cosas y tu tiempo, date a ti mismo, ama, sirve.

*AYUNO: tu relación contigo mismo: AYUNA de perezas, rencores, venganzas, genio, frases asesinas o dañinas, soberbia, comodidad...

- Aprended "**Cuarenta días caminando**"

<https://youtu.be/WiSWRZkem5Q>

https://youtu.be/jovQCj3lQ_c



- **Preparad la imposición de la ceniza**, al menos para los niños si no han participado en la celebración: con ello expresamos que estamos arrepentidos, que rechazamos las tentaciones y que vamos a elegir el camino de Dios.

- **Dibujamos en medio folio un muñeco** con las manos y las piernas abiertas. De él saldrán unas cadenas que son lo que nos tientan: pereza, consola, móvil, tristeza, protestar, poca oración... Pueden ser cosas, defectos, actitudes... Se puede presentar en el ofertorio como símbolo de lo que quieren quitarse durante la cuaresma. Luego se les devolverá para que lo tengan a la vista en sus casas para poderlo limpiar de su vida. También se podría decirles que escribieran 7 tentaciones que tiene y tratar cada día de rechazar una.
- Podemos ir colocando **cada semana un objeto de la pasión** en el presbiterio: 1º domingo el palo vertical, el 2º el horizontal, formando la cruz en la que el Señor morirá por todos. El 3º una cuerda, representando nuestro deseo de colaborar con el Señor para que, su cruz, desate tantos corazones duros y alejados de Dios. El 4º unos clavos. El 5º un martillo. En Ramos un laurel y una corona de espinas...

VÍDEOS

**DOMINGO Cuaresma-1º A,
Mateo 4,1- Las tentaciones.**

- Canto: Receta cuaresmal, Fano y Quirós:
https://youtu.be/p7PZ_saWUIE

-Materiales Fano:

<https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVVdZOrZKpmttkch6a>

-Jesús es tentado por el diablo, película
<https://youtu.be/jt2RPUASiac>

-Mt 4, 1-11, película: <http://youtu.be/tFIJlQZvKew>

-Jesús en el desierto, dibujos:
<https://youtu.be/hIBXBdRzVv8>
<https://youtu.be/zdVVb6MYaxs>
<https://youtu.be/62moQ6Ff5JY>

-Apple Store, Verbo Divino 2011, reflexión:
<https://youtu.be/pjGzxCS2eng>

-Soy lo que hago, Verbo Divino 2014, reflexión:
<http://youtu.be/dQ7b-uwYPJo>

-Cambiemos, VD 2017, reflexión:
<https://youtu.be/bBbJuLKGbWA>

-Necesidad, VD 2020, reflexión:
<https://youtu.be/6frHgBr5h10>

-Tentados, Verbo divino 2023, reflexión:
<https://youtu.be/Z6QPqej97kA>

-Cinco armas contra el demonio, Juan Manuel Cotelo:
<https://youtu.be/xPLVuskpvVc>

-Cuaresma, ¿ezo que es?, explicación:
<https://youtu.be/y-LdGwD1BwI>

-Inicio de cuaresma, tiempo de conversión, explicación:
<https://youtu.be/wS5D8l1oLts>

-Las tentaciones, canto de Javier Brú:
<https://youtu.be/h6VGBlgYYdc>

-Jesús es (Cuaresma A), canción de Unai Quirós:
<https://youtu.be/PDwp-M7E5UI>

-Cuarenta días caminando, canto representado:
<https://youtu.be/WiSWRZkem5Q>
https://youtu.be/jovQCj3lQ_c

-Conviérte, canto de Unai Quirós:
<https://www.youtube.com/watch?v=-b5lw4gCiok>

-Lecturas con lenguaje de signos:
<https://youtu.be/YCeJyUPmXjg>
<https://youtu.be/Fj048AWiN1Q>
https://youtu.be/_IrRkFqfv0o

Miércoles de Ceniza: Mateo 6, 1-6.16-18.

-Cuaresma, dibujos, explicación:
<https://youtu.be/ocS9zNNA8Ac>

-Qué es miércoles de ceniza y cuaresma, dibujos:
<https://youtu.be/tncGaxfZDFs>

-Mt. 6,1-18, película: <http://youtu.be/UtMQVaAmesw>

-El ayuno que a Dios le agrada, explicación:
<http://youtu.be/VK71XzGmVDO>

-Vídeo-reflexión para cuaresma:
<http://youtu.be/DaIBFaRpFJg>

-Es tiempo de cambiar, canción Juanes:
<https://youtu.be/YKqMzQYupYM>

-No hagas como los hipócritas, Javier Brú:
https://youtu.be/v_muF39wDIM

-Lecturas con lenguaje de signos:
<https://youtu.be/A8IVoKNuINM>





