

SUXESTIÓNS Ao 22. FEBRERO.2026
PRIMEIRO DOMINGO DE CORESMA CICLO A

SUXESTIÓNS

- Colocade no presbiterio unha cruz que presida a Coresma: explicamos o seu sentido.
- Convidamos á oración do Viacrucis acompañando a Xesús no camiño da cruz, talvez todos os venres.
- Fano regálanos esta coresma unha actividade que imos seguir, titulada: **"Receta coresmal"**. Nesta Coresma imos deixar que Xesús cociña a nosa vida. Cada domingo a Palabra de Dios vai regalar unha RECEITA, un INGREDIENTE que dará máis sabor e felicidade á nosa vida. O primeiro domingo o ingrediente que nos dá o evanxeo para que a túa vida teña sabor é o Pan da Palabra. Trátase de escoitala na eucaristía, lela no Evanxeo de cada día, meditala. Nun lugar visible podemos poñer un pan grande e á beira a Palabra de Deus , o PREBE de Cinza e algo que represente as tentacións.
- **Busca os materiais de Fano: Materiais Fano:**
<https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMVVdZOrZKpmttkch6a> Aprendede esta canción:
Receta coresmal, Fano e Quirós:
https://youtu.be/p7PZ_saWUIE

- Escribe nun **papel 7 tentacións** que tes e trata cada día de rexeitar unha. Mira ao teu corazón, Xesús quere transformalo, mira o que che pesa, estórbache ou che impide camiñar. Pídelle a Xesús que che regale o seu Espírito para ser forte e ir contracorrente.
- **Ten en conta tamén 3 cousas** que nos axudan a vencer e a vivir para Deus:
 - * **ORACIÓN:** a túa relación con Deus, **ORA**, escoita a Palabra, Eucaristía dominical, confesión.
 - * **ESMOLA:** a túa relación cos demais: **COMPARTE** as túas cousas e o teu tempo, dáche a ti mesmo, ama, serve.
 - * **XAXÚN:** a túa relación contigo mesmo: **XAXÚA** de preguizas, rancores, vinganzas, xenio, frases asasinas ou daniñas, soberbia, comodidade...

- Aprendede **"Corenta días camiñando"**

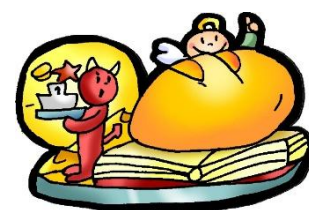
<https://youtu.be/WiSWRZkem5Q>

https://youtu.be/jovQCj3lQ_c



- **Preparate a imposición da cinza**, polo menos para os nenos se non participaron na celebración: con iso expresamos que estamos arrepentidos, que rexeitamos as tentacións e que imos elixir o camiño de Dios.

- **Debuxamos no medio folio un boneco** coas mans e as pernas abertas. Del sairán unhas cadeas que son o que nos tentan: preguiza, consola, móbil, tristeza, protestar, pouca oración... Poden ser cousas, defectos, actitudes... Pódese presentar no ofertorio como símbolo do que queren



quitarse durante a coresma. Logo devolveráselles para que o teñan á vista nas súas casas para podelo limpar da súa vida. Tamén se podería dicirlles que escribisen 7 tentacións que ten e tratar cada día de rexeitar unha.

- Podemos ir colocando **cada semana un obxecto** da paixón no presbiterio: 1º domingo o pau vertical, o 2º o horizontal, formando a cruz na que o Señor morrerá por todos. O 3º unha corda, representando o noso desexo de colaborar co Señor para que, a súa cruz, desate tantos corazóns duros e afastados de Dios. O 4º uns cravos. O 5º un martelo. En Ramos un loureiro e unha coroa de espiñas...

VÍDEOS

**DOMINGO Coresma-1ºA,
Mateo 4,1- As tentacións.**

- Canto: Receita coresmal, Fano e Quirós:
https://youtu.be/p7PZ_saWUIE

-Materiais Fano:

<https://drive.google.com/drive/folders/1sumZW8BweFyZvtMvVdZOrZKpmttkch6a>

-Xesús é tentado polo diaño, película

<https://youtu.be/jt2RPUASiac>

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

-Xesús no deserto, debuxos:
<https://youtu.be/hIBXBdRzVv8>
<https://youtu.be/zdVVb6MYaxs>
<https://youtu.be/62moQ6Ff5JY>

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

-Son o que fago, Verbo Divino 2014, reflexión:
<http://youtu.be/dq7b-uwYPJo>

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

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

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

-Cinco armas contra o demo, Juan Manuel Coteló:
<https://youtu.be/xPLVuskpvVc>

-Coresma, ezo que é?, explicación: <https://youtu.be/e-LdGwD1BwI>

-Inicio de coresma, tempo de conversión, explicación:
<https://youtu.be/wS5D8l1oLts>

-As tentacións, canto de Javier Brú:
<https://youtu.be/h6VGBlgYYdc>

-Xesús é (Coresma A), canción de Unai Quirós:
<https://youtu.be/PDwp-M7E5UI>

-Corenta días camiñando, canto representado:
<https://youtu.be/WiSWRZkem5Q>
https://youtu.be/jovQCj3lQ_c

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

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

Mércores de Cinza: Mateo 6, 1-6.16-18.

-Coresma, debuxos, explicación:
<https://youtu.be/ocS9zNNA8Ac>

-Que é mércores de cinza e coresma, debuxos:
<https://youtu.be/tncGaxfZDFs>

-Mt. 6,1-18, película: <http://youtu.be/utmqvaamesw>
-O xaxún que a Deus agrádalle, explicación:
<http://youtu.be/vk71XzGmVDO>

-Vídeo-reflexión para coresma:
<http://youtu.be/daibfarpfjg>

-É tempo de cambiar, canción Juanes:
<https://youtu.be/YKqMzQYupYM>

-Non fagas como os hipócritas, Javier Brú:
https://youtu.be/v_muF39wDIM

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





