

● 1. DOSIER EUCARÍSTICO COMPLETO

Misa con nenos e familias (homilía dialogada)

V Domingo de Coresma - Ciclo A

22 de marzo de 2026

Evanxeo: A resurrección de Lázaro (Xn 11,1-45)

✚ TEMA

💊 5º Ingrediente: **AS VITAMINAS DA VIDA**

"Xesús, a miña vida e a miña forza"

◆ MONICIÓN DE ENTRADA

MONICIÓN DE ENTRADA Queridos nenos e familias:

Seguimos en Coresma. Xa case estamos a chegar ao final do camiño.

Hoxe Xesús regálanos un novo ingrediente para a nosa vida:

💊 **as vitaminas.**

As vitaminas dannos forza para vivir.

E hoxe descubriremos que Xesús é a **vida que nos levanta por dentro.**

Comezamos esta Eucaristía pedíndolle que nos encha da súa forza.

🎤 🎤 HOMILÍA DIALOGADA (6-7 minutos)

🎬 ENTRADA IMPACTANTE

(Sacerdote mostra pastilla imaxinaria)

Unha pregunta...

Para que serven as vitaminas?

(Deixar responder)

Para ter forza, para crecer, para non enfermarnos.

(Pausa)

E que pasa se non tomamos o que nos dá vida?
Cansámonos... quedamos sen forzas...

💡 IDEA 1 Ás veces estamos "sen forzas por dentro"

No Evanxeo aparece Lázaro.
Está enfermo...
e morre.

As súas irmás están moi tristes.

Todo parece terminado.

(Pausa)

Ás veces a nós pásanos algo parecido:

cando estamos desanimados,

cando nos enfadamos moito,

cando nos sentimos sos...

É coma se por dentro estivésemos "apagados".



IDEA 2

Xesús é a Vida

Xesús chega e di algo impresionante:

✨ **"Eu son a resurrección e a vida."**

E logo grita:

👉 👉 **"Lázaro, sae fóra!"**

E Lázaro... sae. Volve á vida

Xesús non só cura.

Xesús dá vida.

Dá forza ao corazón.

Dá esperanza.

Dá alegría.

IDEA 3 Xesús é a nosa "vitamina"

Xesús é a vitamina que necesitamos.

Cando estamos cansados... El levántanos.

Cando estamos tristes... El anímanos.

Cando caemos... El axúdanos a empezar outra vez.

Onde atopamos esa vitamina?

Na Eucaristía.

Na oración.

Na súa Palabra.

Cada domingo é como tomar unha "dose" de vida.

FINAL IMPACTANTE

(Sacerdote fai xesto de levantarse)

Imos facer un xesto.

Coma se estivésemos sentados... e levantámonos.

(Fano)

E dicimos xuntos:

 **"Xesús, ti es a miña vida."**

Outra vez.

(Pausa)

Esta semana, cando esteamos cansos ou tristes,
lembramos:

"Xesús, ti es a miña vida."

E El levantaranos por dentro.



ORACIÓN DOS FIEIS

Respondemos: **"Señor, dános a túa vida"**.

1. Pola Igrexa, para que anuncie a vida que vén de Cristo.
 2. Polas nosas familias, para que vivan con esperanza.
 3. Polos enfermos e tristes, para que atopen consolo.
 4. Por nós, para que busquemos en Xesús a nosa forza.
-



MONICIÓN Á COMUÑÓN

Xesús é a Vida.

Na comunión vén a nós
para enchernos da súa forza.

Recibámolo con fe.



ORACIÓN DESPOIS DA COMUÑÓN

Señor Xesús,
Ti es a Vida.

Cando estamos cansos, levántanos.
Cando estamos tristes, consólanos.

Fai que vivamos unidos a ti
e que levemos vida aos demais.

Amén.

👋 DESPEDIDA

Seguimos camiñando cara á Pascua.

Lembrade o ingrediente:

💊 **As vitaminas da vida.**

E a frase:

✨ **"Xesús, ti es a miña vida."**

Podedes ir en paz.



**22
MARZO
2026**



**“EU SON A RESURRECCIÓN E A VIDA,
DI O SEÑOR”**

Xoán 9, 1-41