

Prensa Permanente

Comunidad de Fe de la Presencia Permanente

UNA PARROQUIA DE LA IGLESIA CATÓLICA REFORMADA UNA COMUNIDAD CATÓLICA INCLUSIVA
HACIENDO CONOCER EL AMOR DE DIOS EN LA FLORIDA CENTRAL

Marzo 2025 VOLÚMEN 4 #4

5330 Poinsetta Ave, Winter Park, FL 32792

321-594-4922

Oficina info@apfcwp.com

***La Misa de Vigilia se celebra el sábado a las 5:00 pm
El Edificio del Santuario de la Primera Iglesia Unida de Cristo 4605 Curry
Ford Rd, Orlando, Florida 32812***

Redes Sociales

Sitio Web www.apfcwp.com

Facebook <https://www.facebook.com/groups/1386619738179316/?ref=bookmarks>

YouTube - <https://www.youtube.com/channel/UCP9i133esG31IRPfgk-Jn4w>

Clero que Sirve al Pueblo de Dios

Pastor: Reverendísimo William R. Cavins pastor@apfcwp.com

Rev. Sr. Christopher M. Larsen

Personal Voluntario que Sirve a la Parroquia

Gene L. Thompson II - Tecnología TechSupport@apfcwp.onmicrosoft.com

Keegan Glover - Enlace LGBTQ+

Dennis Last - Ministerio de Crock Pot de JMB

Klaus Stodtmann - Horneado de Pan kstodtmann@apfcwp.onmicrosoft.com

Intenciones de Misa y Peticiones de Oración

Si desea que alguien sea recordado durante la Misa o agregado a nuestras listas de oración, por favor envíe su solicitud al pastor por correo electrónico. También le invitamos a apoyar a nuestra comunidad a través de sus generosas donaciones, las cuales son muy apreciadas y pueden hacerse a su discreción.

Además, ofrecemos Tarjetas de Misa que puede enviar a sus seres queridos para hacerles saber que están siendo recordados en nuestras oraciones.

Gracias por su continuo apoyo y generosidad.

Próximas Fechas

- Marzo 1 Culto Divino 8vo Domingo del Año Cristiano 5:00 PM
Unción Comunitaria de los Enfermos
Intención: Aquellos que sufren de cáncer colorrectal
- Marzo 3 En Casa con la Palabra por Zoom 7:00 PM
- Marzo 4 Despensa de Rebecca 9:30 a 11:30
- Marzo 5 Tienda de Segunda Mano de Joni's Treasures 10:00 a 1:00
Culto Divino Miércoles de Ceniza 5:30 PM Residencia del Obispo
Intención: Para la Gente de la Parroquia
Cena de Sopa 6:30 PM
- Marzo 7 Estaciones de la Cruz en Vivo por YouTube 12 Mediodía
- Marzo 8 Culto Divino – Primer Domingo de Cuaresma 5:00 PM
Intención: Para aquellos que eligen seguir a Jesús hoy
Cena de Sopa de Cuaresma 6:00 a 7:00 PM
- Marzo 11 Despensa de Rebecca 9:30 a 11:30
Clase de Formación – 6:30 PM Solo con Invitación
Clase de Crock Pot 10 AM Senior Dedicado 904 Lee Road
- Marzo 12 Tienda de Segunda Mano de Joni's Treasures 10:00 a 1:00
Oración Vespertina Solemne - 6:30 PM - Residencia del Obispo
- Marzo 13 Clase de Crock Pot 10 AM Senior Dedicado 10 AM 4270 Aloma Ave
- Marzo 14 Estaciones de la Cruz en Vivo por YouTube 12 Mediodía
- Marzo 15 Culto Divino – Segundo Domingo de Cuaresma 5:00 PM
Intención: Para todos aquellos con esclerosis múltiple
Cena de Sopa de Cuaresma 6:00 a 7:00 PM
- Marzo 17 En Casa con la Palabra 7 PM
- Marzo 18 Despensa de Rebecca 9:30 a 11:30
Clase de Formación – 6:30 PM Solo con Invitación
- Marzo 19 Tienda de Segunda Mano de Joni's Treasures 10:00 a 1:00

Culto Divino – Solemnidad de San José 5:30 PM
 Intención: RIP Joseph J. Witkowski

Marzo 20 Clase de Crock Pot 10 AM Senior Dedicado 10 AM 4270 Aloma Ave

Marzo 21 Estaciones de la Cruz en Vivo por YouTube 12 Mediodía

Marzo 22 Culto Divino – Tercer Domingo de Cuaresma 5:00 PM
 Intención: Gente de la Parroquia
 Cena de Sopa de Cuaresma 6:00 a 7:00 PM

Marzo 24 En Casa con la Palabra por Zoom a las 7:00 PM

Marzo 25 Despensa de Rebecca 9:30 a 11:30
 Culto Divino – Solemnidad de la Anunciación 6:30 PM
 Intención: Todos Aquellos que Están Embarazadas
 No hay Clase de Formación

Marzo 26 Tienda de Segunda Mano de Joni’s Treasures 10:00 a 1:00
 Oración Vespertina Solemne - 6:30 PM - Residencia del Obispo

Marzo 27 Clase de Crock Pot Senior Dedicado 10 AM 690 S Goldenrod Road

Marzo 28 Estaciones de la Cruz en Vivo por YouTube 12 Mediodía

Marzo 29 Día de Visibilidad Transgénero 12 a 4 PM
 Recinto Ferial de Florida Central
 Culto Divino – Cuarto Domingo de Cuaresma 5:00 PM
 Intención: Personas Transgénero
 Cena de Sopa de Cuaresma 6:00 a 7:00 PM

SCAP = Celebración Dominical en Ausencia de un Sacerdote

Actualización Financiera al 24/01/2025

Ingresos Totales Hasta la Fecha: \$1463.00. Gastos Totales Hasta la Fecha: **-\$1916.10**.
 Diferencia: **-\$453.10**. Saldo Disponible: \$1646.58.

Haz una Diferencia con Tu Donación

¡Ahora puedes hacer donaciones fácilmente en línea a través de nuestro sitio web! Para el procesamiento más eficiente de tu donación, recomendamos usar Zelle. Si eliges un método de pago diferente, por favor asegúrate de que tu donación se envíe como si fuera a un individuo.

¡Gracias por tu generosidad y apoyo! Nuestra dirección de correo electrónico para todas las plataformas de donación es: bkpg@apfcwp.com.

Conoce tus derechos TARJETAS ROJAS DISPONIBLES

Durante estos tiempos inciertos, los ciudadanos estadounidenses e inmigrantes necesitan conocer sus derechos. Estamos poniendo a disposición la Tarjeta Roja, que enumera lo que debes hacer si la policía o ICE vienen a tu puerta. Puedes recogerlas en la Misa en el escritorio del Nártex o enviando un sobre con sello y dirección a la Oficina Parroquial. Aquellos que soliciten por correo están limitados a 5 tarjetas. Por favor, indica si deseas la versión en inglés/inglés o en español/inglés.

Regulaciones Cuaresmales

Para la Cuaresma 2025, aquí están las regulaciones clave para los católicos reformados:

Miércoles de Ceniza (5 de marzo de 2025) y Viernes Santo (18 de abril de 2025) son días de ayuno y abstinencia:

1. Ayuno: Una comida completa y dos comidas más pequeñas que juntas no equivalgan a una comida completa. Esto aplica a aquellos de 18 a 59 años.
2. Abstinencia: No carne para aquellos de 14 años en adelante. Todos los viernes durante la Cuaresma son días de abstinencia de carne para aquellos de 14 años en adelante.
3. Se fomentan los actos voluntarios de auto-negación y limosna a lo largo de la temporada de Cuaresma.
4. La Cuaresma es un tiempo para la oración, el ayuno y la limosna, preparando para la celebración de la Pascua. ¿Tienes algún plan específico para observar la Cuaresma este año?

Desde el Escritorio del Obispo

Aumentando la Esperanza Individual Durante la Cuaresma

La Cuaresma es una temporada que nos invita a reflexionar, renovar y preparar nuestros corazones para la celebración de la Pascua. Si bien a menudo se asocia con el ayuno, la penitencia y el sacrificio, la Cuaresma también es una temporada profunda de esperanza. No la esperanza de buenos deseos, sino el establecimiento real de pequeños objetivos que conducen a un mañana más brillante. Aquí hay algunas maneras de aumentar tu esperanza durante este tiempo significativo.



Abrazar la Reflexión y la Oración: Una de las formas más poderosas de cultivar la esperanza durante la Cuaresma es mediante la reflexión y la oración. Hacer tiempo cada

día para meditar en las escrituras, orar y reflexionar sobre tu camino espiritual puede ayudarte a conectar con el significado más profundo de la Cuaresma. Esta práctica te permite ver más allá de los desafíos inmediatos y reconocer la esperanza duradera que ofrece la fe. Considera reservar un tiempo específico cada día para la reflexión tranquila, tal vez por la mañana o antes de acostarte, para centrar tus pensamientos y renovar tu espíritu.

Participar en Actos de Bondad: La esperanza a menudo se encuentra en el acto de dar. Durante la Cuaresma, encuentra oportunidades para realizar actos de bondad y servicio. Ya sea como voluntario en una organización benéfica local, ayudando a un vecino, o simplemente ofreciendo una palabra amable a alguien necesitado, estas acciones pueden traer esperanza a los demás y, a su vez, aumentar tu propio sentido de esperanza. Los actos de bondad nos recuerdan la bondad en el mundo y nuestra capacidad de hacer un impacto positivo.

Fomentar Conexiones Comunitarias: La Cuaresma es un viaje comunitario tanto como personal. Participar en nuestra comunidad de fe puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo. Asiste a la misa, participa en "Romper la Palabra" cada lunes, o únete a eventos comunitarios como nuestras Cenas de Sopa Ambulantes. Compartir tus experiencias y escuchar las historias de los demás puede reforzar la esperanza colectiva que nos une. Las conexiones comunitarias pueden ser una fuente de fortaleza y ánimo, especialmente durante tiempos desafiantes.

Practicar la Gratitud: La gratitud es un poderoso antídoto contra la desesperación. Durante la Cuaresma, haz un esfuerzo consciente para enfocarte en las bendiciones en tu vida. Lleva un diario de gratitud donde escribas las cosas por las que estás agradecido cada día. Esta práctica puede cambiar tu perspectiva de lo que falta a lo que es abundante, fomentando un sentido de esperanza y contento. Reconocer y apreciar las pequeñas alegrías en la vida puede ayudarte a mantener una perspectiva esperanzada.

Buscar Inspiración: La inspiración se puede encontrar en muchos lugares: música, naturaleza o las historias de los demás. Durante la Cuaresma, busca fuentes de inspiración que eleven tu espíritu y renueven tu esperanza. Comprométete a leer al menos un libro que ofrezca ideas espirituales, escucha música edificante o pasa tiempo en la naturaleza apreciando la belleza de la creación. Rodearte de influencias positivas puede ayudarte a mantenerte esperanzado y motivado durante toda la temporada de Cuaresma.

Reflexionar sobre la Promesa de la Resurrección: En el corazón de la Cuaresma está la promesa de la resurrección. Esta promesa es una poderosa fuente de esperanza, recordándonos que no importa cuán oscuras o difíciles sean nuestras circunstancias,

siempre existe la posibilidad de nuevos comienzos y transformación. Reflexionar sobre la resurrección puede ayudarte a mantener tu enfoque en la esperanza última que trae la Pascua: el triunfo de la vida sobre la muerte, la luz sobre la oscuridad y la esperanza sobre la desesperación.

La Cuaresma es un tiempo de penitencia, preparación y renovación, pero también es una temporada de esperanza. Al abrazar la reflexión y la oración, participar en actos de bondad, fomentar conexiones comunitarias, practicar la gratitud, buscar inspiración y reflexionar sobre la promesa de la resurrección, puedes aumentar tu sentido de esperanza durante esta temporada significativa. Deja que esta esperanza te guíe a través de la Cuaresma y más allá, trayendo luz y alegría a tu camino espiritual.

En el Amor de Cristo,

+ *Guillermo*

Pastor

Cenas Dominicales del Dr. Martin Luther King los Sábados

En honor al legado perdurable del Dr. Martin Luther King Jr., nos complace invitarte a nuestra próxima Cena Dominical del Dr. Martin Luther King, que será parte de nuestra Cena de Sopa de Cuaresma el sábado 15 de marzo de 2025, de 6:00 PM a 7:00 PM en el Nártex después de nuestra Misa de las 5 PM.

Este evento especial no solo celebrará los valores de justicia, igualdad y comunidad que defendió el Dr. King, sino que también ofrecerá una oportunidad para la reflexión y discusión sobre temas importantes que afectan tanto a nuestra iglesia como a la comunidad en general. Nuestra discusión se centrará en una pregunta oportuna y poderosa: "**¿Cómo podemos ser más inclusivos?**"

Invitamos a todos los feligreses y a cualquier persona de la comunidad que desee participar a contribuir al potluck trayendo un plato para compartir. Ya sea una receta familiar favorita, una comida reconfortante o algo que refleje la diversidad de nuestra congregación, esperamos disfrutar de las comidas y la compañía que traigas.

Al reunirnos, recordemos que este evento es más que solo compartir una comida: es una oportunidad para reflexionar, conectarnos y crecer juntos mientras continuamos siguiendo el ejemplo del Dr. King.

Esperamos una noche significativa de comida, compañerismo y discusión, y esperamos que te unas a nosotros mientras exploramos cómo podemos encarnar más profundamente el respeto, incluso en tiempos desafiantes.

¿Estás buscando involucrarte más en nuestra parroquia?

Tenemos una variedad de oportunidades para que contribuyas y hagas una diferencia a lo largo de la semana. Aquí tienes cómo puedes involucrarte:

- **Sábados:** Únete a nosotros en una variedad de roles, incluyendo lectores, soporte técnico, músicos, cantantes, monaguillos y Ministros de la Eucaristía. Tu participación enriquece nuestra experiencia de adoración.
- **Lunes y Martes:** Ayúdanos con nuestras Clases de Crock Pot. Si estás interesado en presentar, por favor contacta a Dennis Last para más información.
- **Martes:** Voluntario en la Despensa de Rebecca por la mañana. Tu ayuda puede tener un impacto significativo en aquellos que lo necesitan.
- **Miércoles:** Contribuye a nuestra Tienda de Segunda Mano. Necesitamos ayudantes entusiastas para apoyar esta valiosa labor.
- **LGBTQ+:** Contacta a Keegan Glover para más información.
- **Continuo:** También estamos estableciendo un nuevo ministerio para Ministros Especiales para los Enfermos. Este rol es una maravillosa oportunidad para brindar consuelo y apoyo a aquellos que están enfermos.

¡Hay mucho de donde elegir! Reflexiona sobre cómo podrías estar llamado a servir y hacer una diferencia. ¿Qué te está invitando a hacer Dios?

Si estás interesado en alguna de estas oportunidades o tienes preguntas, por favor contacta a [persona/oficina de contacto adecuada] para más detalles. ¡Esperamos tu participación y contribuciones a nuestra comunidad parroquial!

El Gran Amén

El Gran Amén es una parte significativa de la Misa Católica, marcando la conclusión de la Oración Eucarística. Este momento no es solo una formalidad litúrgica, sino una profunda expresión de fe y unidad entre la congregación. Aquí tienes una exploración de su importancia:

El Gran Amén sigue a la Doxología, donde el sacerdote eleva el pan y el vino consagrados, proclamando: "Por Cristo, con él y en él, a ti, Dios Padre omnipotente, en la unidad del Espíritu Santo, todo honor y toda gloria por los siglos de los siglos." La congregación responde con un rotundo "Amén," afirmando su creencia en la presencia real de Cristo en

la Eucaristía. Esta afirmación es una declaración de fe en el misterio de la Santísima Trinidad y la obra salvífica de Jesucristo.

En la estructura de la Misa, el Gran Amén sirve como un momento crucial. Significa el final de la Oración Eucarística, que es el corazón de la Misa. Esta oración incluye la consagración, donde el pan y el vino se convierten en el Cuerpo y la Sangre de Cristo. El Gran Amén es la manera en que la congregación participa en este sagrado misterio, reconociendo las oraciones del sacerdote y la transformación que ha tenido lugar en el altar.

El Gran Amén es una poderosa expresión de la unidad de la Iglesia. Cuando la congregación responde unida, simboliza su asentimiento colectivo a las oraciones y acciones del sacerdote. Esta unidad refleja a la Iglesia como el Cuerpo de Cristo, donde cada miembro, aunque individual, es parte de un todo mayor. El "Amén" comunitario refuerza la idea de que la Eucaristía no es solo un encuentro personal con Cristo, sino una celebración comunitaria de fe.

El uso de "Amén" en la liturgia cristiana se remonta a la Iglesia primitiva. Es una palabra hebrea que significa "así sea" o "verdaderamente." Su inclusión en la Misa tiene profundas raíces en las prácticas de adoración judías, donde se usaba para afirmar oraciones y bendiciones. A lo largo de los siglos, el Gran Amén ha evolucionado para convertirse en un elemento central de la liturgia católica, manteniendo su propósito original de expresar acuerdo y fe.

Para muchos católicos, el Gran Amén es un momento de profunda significación espiritual. Es un tiempo para internalizar los misterios de la fe y renovar su compromiso de vivir las enseñanzas de Cristo. Este momento de afirmación puede ser una fuente de fortaleza espiritual, recordando a los fieles su conexión con Dios y entre sí.

El Gran Amén a menudo se canta, añadiendo una capa de belleza y solemnidad a la liturgia. La configuración musical puede variar, desde cantos simples hasta composiciones elaboradas, pero el propósito sigue siendo el mismo: elevar las palabras y mejorar la experiencia comunitaria de adoración. Cantar el Amén también puede ayudar a involucrar más plenamente a la congregación, haciendo que la liturgia sea una experiencia más participativa e inmersiva.

El Gran Amén es una parte integral y vital de la Misa Católica, rica en significación teológica, litúrgica y comunitaria. Es un momento en el que la congregación se une para afirmar su fe, participar en los sagrados misterios y expresar su unidad como el Cuerpo de

Cristo. A través de sus raíces históricas, impacto espiritual y expresión musical, el Gran Amén sigue siendo un elemento profundo y significativo de la adoración católica.

Oración por las Vocaciones

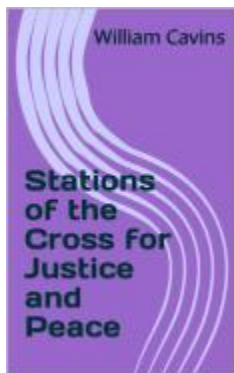
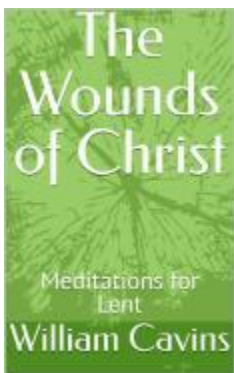
Dios misericordioso, te damos gracias por tu llamado a mujeres y hombres a servir en el Reino de Cristo como sacerdotes, diáconos y personas consagradas. Te pedimos que envíes tu Espíritu Santo para inspirar y guiar a otros a responder con generosidad y valentía a tu llamado. Que nuestra comunidad de fe fomente y apoye vocaciones arraigadas en el amor sacrificial, especialmente entre nuestros jóvenes y adultos jóvenes. Por nuestro Salvador Jesucristo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo, un solo Dios, ahora y por siempre. Amén.

Una Oración por Aquellos en Formación

Dios Todopoderoso, elevamos a todos aquellos en formación, preparándose para servir con corazones llenos de fe y dedicación. Concédeles sabiduría, fortaleza y discernimiento mientras crecen en su camino. Guía sus mentes, fortalece sus espíritus y llénalos con tu amor. Que siempre caminen en humildad y gracia, listos para servir a los demás y seguir el camino que has puesto ante ellos. Te lo pedimos en tu santo nombre. Amén.

Los candidatos actuales en formación incluyen a Zach Baker, Ken Gladding y Kody Hall, todos para la Diócesis de San Juan XXIII.

El Nuevo Libro del Obispo para la Cuaresma



El Obispo Cavins tiene un nuevo libro que podrías considerar para la temporada de Cuaresma. Se titula: ***Las Heridas de Cristo: Meditaciones para la Cuaresma***. Está disponible en Amazon en tapa dura o blanda. También puedes pedir ***Vía Crucis por la Justicia y la Paz***, también en Amazon.

Consulta con el Obispo Cavins para ver si tiene alguno disponible para ahorrar el envío. Actualmente, solo están disponibles en inglés.

Resultados del Souper Bowl

Deseamos agradecer a todos los que nos ayudaron a hacer de nuestra primera campaña del Souper Bowl un gran éxito. Se recibieron más de 523 latas para esta colecta. Dios los bendiga por su generosidad.

Actividades de Fe en Familia

Cortesía de LTP's At Home with the Word 2025.

2 de marzo de 2025

Octavo Domingo del Año Cristiano

Actividades

- ◆ Anima a los miembros de tu familia a tomarse un tiempo para pensar en las palabras que usan esta semana. Al final de cada día, pregúntales qué dijeron sus palabras sobre ellos. Al final de la semana, invítalos a considerar si están siendo más cuidadosos con su forma de hablar.
- ◆ Invita a los miembros de tu familia a repetir el estribillo del salmo responsorial "Señor, es bueno darte gracias". Haz que sea una práctica en la cena agradecer a Dios por algo específico después de decir la bendición.
- ◆ El Miércoles de Ceniza es esta semana. Después de la cena, pide a la familia que piense en lo que pueden hacer como unidad durante la Cuaresma que les ayude a crecer en la vida cristiana.

Preguntas

- ◆ Pregunta a tu hijo cuándo ha escuchado que las faltas de una persona aparecen en sus palabras. ¿Ocurre esto cuando llaman a alguien por un apodo? ¿Cuando alguien se burla de otro? ¿Cómo aparecen sus faltas en las palabras que usan?
- ◆ Cuéntale a tu hijo sobre una vez que agradeciste espontáneamente a Dios por algo bueno. Pregunta a tu hijo qué significa para él cuando le agradecen. ¿Se siente más cercano a la persona que le agradece? ¿Cree que ser agradecido puede acercarlo más a Dios?
- ◆ En el Evangelio, Jesús dice que "cada árbol se conoce por su fruto". Pregunta a tus hijos qué fruto los identifica. ¿Cuál es la bondad que traen a los demás?

9 de marzo de 2025

Primer Domingo de Cuaresma

Preguntas

- ◆ En la primera lectura de hoy, que cuenta la historia del cuidado de Dios por el pueblo de Israel, Moisés describe cómo los judíos vivieron en Egipto como extranjeros. Después de la Misa del domingo, pide a un niño mayor que lea esta pregunta: "¿Quién es un extranjero?" Los niños mayores pueden estar al tanto de los problemas de inmigración y mencionar a los extranjeros ilegales. ¿Hay otros tipos de extranjeros? ¿Personas sin hogar? ¿Judíos o griegos, como menciona Pablo en Romanos? ¿Personas de otros países o de otras religiones? ¿Cómo debemos tratar a los extranjeros?
- ◆ El diablo le pide a Jesús que convierta una piedra en pan. Pregunta a tu hijo si recuerda haber escuchado esta historia en la iglesia y cuéntala de nuevo. Jesús dice que no vivimos solo de pan. ¿Qué significa eso? ¿De qué más podríamos vivir? ¿Por qué Jesús se niega a realizar la magia que el diablo le pide? ¿Alguna vez hace magia?
- ◆ El diablo lleva a Jesús al parapeto del templo. Imagina estar de pie muy por encima de una gran ciudad y mirar hacia abajo. El diablo dice que si Jesús es el Hijo de Dios, debería saltar porque Dios lo salvará. ¿Por qué crees que se niega a saltar?

Actividades

- ◆ En la primera lectura del domingo, Dios promete al pueblo una tierra "que fluye leche y miel". ¿Por qué se usa este símbolo de abundancia? Con tu hijo, prepara un poco de leche con miel, caliente o fría, y bébanla, releyendo la historia fundamental en la primera lectura (Deuteronomio 26:4–10, 24). ¿Cómo sería dejar el hogar muy atrás y vivir como extranjero en Egipto o dejar Egipto y vagar por el desierto durante cuarenta años?
- ◆ Discute un proyecto de Cuaresma con tu hijo, un acto de caridad o oración, algo modesto que ambos puedan mantener durante toda la Cuaresma. Si tu parroquia tiene una noche de sopa o una noche de oración, podrían participar en eso. O podrían plantar algunas semillas en casa y cuidar la planta, luego regalarla a una persona confinada en casa en Pascua.

16 de marzo de 2025

Segundo Domingo de Cuaresma

Actividades

- ◆ La Cuaresma es un tiempo de abstinencia y ayuno: evitar ciertos alimentos y comer menos o nada en ciertos momentos. Los católicos renuncian a la carne los viernes de Cuaresma, así que encuentra maneras de observar un viernes vegetariano durante el resto de la Cuaresma. Consigue un libro de cocina para niños de tu biblioteca y deja que tu hijo

ayude a elegir y preparar un plato de verduras para la comida familiar. Muchos recursos también están disponibles en internet. El dinero ahorrado en carne o lácteos puede destinarse a una ofrenda para la Despensa de Rebecca.

◆ La Cuaresma es un buen momento para explorar historias bíblicas con tu hijo. Puedes usar una Biblia para niños o una Biblia para adultos y explicar las palabras difíciles. Comienza con las historias que más te gusten, contándolas o leyéndolas, y luego hablando sobre ellas juntos.

◆ Con tu hijo, revisa el proyecto de Cuaresma que comenzaste la semana pasada. ¿Ha comenzado bien? Después de dos semanas, ¿aún crees que puedes mantenerlo durante la Cuaresma? Pregunta a tu hijo si hay alguna manera en la que le gustaría modificar el proyecto a medida que avanza la Cuaresma.

Preguntas

◆ Pregunta a tu hijo: “¿Alguna vez has hecho una promesa y la has cumplido? ¿O no la has cumplido? ¿Alguien te ha hecho una promesa y la ha cumplido o no la ha cumplido? ¿Cómo te sientes cuando alguien cumple una promesa? ¿Y cuando la rompe?” Dios le prometió a Abram tantos descendientes como estrellas hay en el cielo. ¿Crees que Dios cumplió esa promesa?

◆ Pensando en la segunda lectura, en la que San Pablo dice: “nuestra ciudadanía está en el cielo,” pide a un niño mayor que lea esta pregunta: “¿Qué significa ser ciudadano?” El niño mayor podría saber sobre la ciudadanía de la ciudad, el condado, el estado o el país. ¿Cómo somos también ciudadanos del cielo? ¿Qué podría significar eso? Esto podría llevar a una discusión sobre lo que es más importante en la vida. ¿Dinero? ¿Comida? ¿Familia? ¿Amar a nuestro prójimo? ¿Amar a Dios?

◆ En el Evangelio de hoy, Pedro, Juan y Santiago suben a una montaña con Jesús para orar, y allí ven que sus ropas se vuelven de un blanco deslumbrante. Después, no cuentan a nadie lo que han visto. ¿Por qué no? ¿Cuáles podrían ser algunas razones para guardar silencio? ¿Alguna vez viste algo especial, maravilloso y desconcertante y decidiste guardártelo para ti? Si es así, ¿por qué?

23 de marzo de 2025

Tercer Domingo de Cuaresma

Actividades

◆ ¿Plantaste una semilla para la Cuaresma? ¿Ha brotado? Si es así, tienes una señal de la primavera (Lenz, en alemán) para la cual se nombra la Cuaresma. ¿No ha brotado? Cuenta la parábola de Jesús y la higuera (Lucas 13:1-9) y anima a tu hijo a tener paciencia con la planta. Luego, si necesita más ayuda, quizás añada fertilizante o muévela a un lugar nuevo y más soleado.

◆ Ayuda a tu hijo a clasificar la ropa y los juguetes que ha dejado de usar. El niño puede ayudar con la limpieza y reparación de ellos y empacarlos para regalar. Encuentra una organización benéfica adecuada y deja que tu hijo ayude con el transporte y la presentación de la donación. Cuéntale a tu hijo sobre las limosnas de Cuaresma, explicando por qué lo hacemos.

Preguntas

◆ ¿Tiene tu parroquia adultos preparándose para el bautismo o para ser recibidos en la Iglesia en Pascua? (El proceso de iniciación se llama el Rito de Iniciación Cristiana de Adultos). Si es así, hoy celebrarán el primer escrutinio, cuando el sacerdote celebrante guiará a la asamblea en oración por esos adultos. También impondrá sus manos sobre sus cabezas mientras ora. Explica esto a tu hijo y luego pregúntale: "¿Por qué un adulto querría convertirse en cristiano católico? ¿Qué crees que sintieron los adultos en el rito de hoy? ¿Te gustaría ser uno de ellos?"

◆ Moisés estaba cuidando ovejas en el monte Horeb cuando vio una zarza ardiendo y escuchó a Dios llamarlo desde la zarza. Cuéntale esta historia a tu hijo (Éxodo 3:1-8, 13-15) y pregúntale: "¿Cómo crees que se sintió Moisés? ¿Estaba asustado?" Moisés escondió su rostro al principio, pero luego Dios dijo que había venido a salvar a su pueblo.

Pregunta: "¿Cómo crees que se sintió Moisés entonces?"

◆ Pregunta a tu hijo: "¿Cómo se siente la Cuaresma diferente de otros momentos del año en la iglesia?" Si sientes que el niño encuentra las prácticas de la Cuaresma interesantes y satisfactorias, pregunta más sobre por qué. Si sientes que el niño se siente cansado de la Cuaresma, no te sorprendas. Es común que algunos se quejen o se sientan aburridos. Pide a tu hijo que nombre todas las cosas que lo aburren o cansan y haz una lista en una columna en un papel. Luego, en una segunda columna, haz una lista de todas las cosas que lo hacen sentir emocionado, feliz o creativo. Pregunta: "¿Cómo puedes pasar de estar aburrido a estar emocionado? ¿Puede algo que es aburrido un día ser emocionante otro día?" La Cuaresma está a mitad de camino.

29 de marzo de 2025

Cuarto Domingo de Cuaresma – Domingo de Laetare

Actividades

◆ El Cuarto Domingo de Cuaresma se llama "Domingo de Laetare", un nombre tomado de las palabras de la antífona de entrada: "Alégrate, Jerusalén". En otros lugares de la Misa también, las oraciones hablan de alegría. Hoy, esperamos con ansias la próxima celebración de la Pascua. Pregunta a tus hijos cómo las penitencias de la Cuaresma los preparan para la alegría de la Pascua.

◆ Con un pequeño grupo, representa la historia del hijo pródigo (Lucas 15). Solo necesitas un padre y dos hijos, pero otros pueden interpretar los papeles de cerdos, compañeros o

jornaleros. Puedes inventar un papel para la madre: ¿qué podría haber dicho y hecho? O los hijos pueden ser hijas, interpretadas por niñas. Esta historia convincente habla audazmente a la preocupación de un niño por el perdón y la justicia, a menudo aparentemente en desacuerdo entre sí.

◆ En el Evangelio de hoy, los escribas murmuran: "Este hombre [Jesús] recibe a los pecadores y come con ellos". ¿Hay alguien fuera de tu círculo habitual a quien podrías invitar a comer? Un pariente alejado, un maestro antipático, un extraño, un extranjero o un nuevo amigo, ¿alguien que tu hijo no esperaría ver en tu mesa? Explica que comer con las personas es una forma de compartir el amor de Dios.

Preguntas

◆ En un momento tranquilo, quizás de camino a casa desde la escuela, pregunta a tu hijo: "¿Puedes pensar en alguien con quien estés enojado o alguien que no te guste?" Podría ser un amigo, un pariente o un maestro. Anima al niño a hablar sobre lo que le molesta. Luego pregunta: "¿Podrías hablar con esa persona sobre ello? ¿Podrías encontrar una manera de resolver la disputa o el problema?"

◆ A la hora de dormir, pregunta a tu hijo: "Si cometes un error o haces algo mal, ¿qué hace Dios?" Cuenta una versión breve de la historia del hijo pródigo (Lucas 15) como ilustración. ¿Qué hace el padre y por qué? ¿Cómo se siente el hermano mayor al respecto? ¿Es justo el padre?

◆ Un punto clave en la historia del hijo pródigo es cuando el hijo regresa a casa, admitiendo su falta. El padre lo describe como "estaba perdido y ha sido encontrado". Pregunta a tu hijo si alguna vez ella o un amigo se han perdido de sus padres. Habla sobre el miedo, la confusión, la tristeza y luego la alegría y el alivio repentinos de ser encontrado. ¿Cómo se sintió el niño? ¿Cómo se sintió el padre? ¿Cómo se siente Dios cuando volvemos a él después de hacer algo mal?

Santos notables de marzo

Marzo es un mes rico en días festivos de santos en la Iglesia Católica Reformada, muchos de los cuales son celebrados por su santidad, devoción y contribuciones significativas a la fe. Aquí hay una lista de santos católicos conmemorados en marzo:

1 de marzo: San David de Gales - Patrón de Gales, conocido por fundar monasterios y realizar milagros.

3 de marzo: Santa Katharine Drexel - Fundadora de las Hermanas del Santísimo Sacramento, patrona **de la justicia racial y los filántropos**.

4 de marzo: San Casimiro - Renunció al trono de Polonia para dedicar su vida a Cristo y al servicio de los enfermos y pobres.

7 de marzo: Santa Perpetua y Santa Felicidad - Heroicas mártires y patronas de las madres y las futuras madres.

8 de marzo: San Juan de Dios - Un ex soldado y pastor que se convirtió en trabajador de la salud y fundador de la *Orden Hospitalaria de San Juan de Dios*.

9 de marzo: San Domingo Savio - Patrón de los monaguillos y los delincuentes juveniles.

17 de marzo: San Patricio - Patrón de Irlanda, ingenieros y contra las serpientes.

19 de marzo: San José - Padre adoptivo de Jesús, patrón de las familias, los trabajadores y la Iglesia universal.

25 de marzo: La Anunciación a la Santísima Virgen María - Celebrando el anuncio del ángel Gabriel a María de que sería la madre de Jesús.

¿Alguno de estos santos tiene un significado especial para ti? Publica sobre ellos en nuestra página de

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/1386619738179316/?ref=bookmarks>

Recetas de marzo

Guiso Vegano de Verduras Sustancioso

Ingredientes

- 1 cebolla amarilla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 zanahorias medianas (2 tazas), peladas y en rodajas
- 1 colinabo pequeño (1 y ½ a 2 tazas), pelado y cortado en trozos del tamaño de un bocado (aproximadamente cubos de 1 pulgada) – (no agregues más de 2 tazas de colinabo al guiso o será demasiado dulce. 1 y ½ a 2 tazas es perfecto).
- 5 papas rojas medianas (alrededor de 5 - 6 tazas), peladas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado (aproximadamente cubos de 1 pulgada)
- ½ lb (227 gramos) de champiñones en rodajas, blancos o cremini
- 2 y ½ cucharadas de Better Than Bouillon Vegetarian No Beef Soup Base, también hay una variedad orgánica disponible, pero no la he probado.
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de romero fresco, finamente picado
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ½ cucharadita de ajo granulado
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de sal de apio
- ½ taza de cerveza (o sin gluten: agrega cerveza sin gluten)

- ½ taza de vino tinto
- 3 tazas de agua

Instrucciones

En la estufa:

1. Sofríe las cebollas, el aceite (o caldo o agua) y una pizca de sal y pimienta a fuego medio en tu olla de sopa o en una olla holandesa durante unos cinco minutos, agrega el ajo y cocina por un minuto más.
2. Ahora agrega el resto de los ingredientes y lleva a ebullición. Cubre el guiso y reduce a fuego lento durante 30-35 minutos o hasta que todas las verduras estén tiernas.
3. Después de que las verduras estén tiernas, retira un cucharón lleno de guiso y agrégalo a tu Nutra Bullet o licuadora y haz un puré. Ahora agrega el puré de nuevo al guiso. Revuelve y sazona con sal y pimienta si es necesario y sirve.
4. ¡Disfruta con un buen pan sustancioso!
5. Al final de la cocción, agrega un poco más de agua si es necesario si tu guiso está demasiado espeso.

Opción de olla de cocción lenta:

1. Sofríe las cebollas, el aceite (o caldo o agua) y una pizca de sal y pimienta a fuego medio en una sartén mediana durante unos cinco minutos, agrega el ajo y cocina por un minuto más.
2. Ahora agrega las cebollas y el ajo y el resto de los ingredientes del guiso a tu olla de cocción lenta, cubre y cocina a temperatura alta durante 3-4 horas o a baja durante 5-6.
3. Después de que el guiso esté listo y las verduras estén tiernas, retira un cucharón lleno de guiso y agrégalo a tu Nutra Bullet o licuadora y haz un puré. Ahora agrega el puré de nuevo al guiso. Revuelve y sazona con sal y pimienta si es necesario y sirve.
4. ¡Disfruta con un buen pan sustancioso!
5. Al final de la cocción, agrega un poco más de agua si es necesario si tu guiso está demasiado espeso.

Sopa de Curry de Verduras en Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 2 pimientos morrones, picados
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 calabacines medianos, cortados en cuartos y picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 15 onzas de leche de coco
- Caldo de pollo vegano (vegetal para Cuaresma) para 3 tazas de caldo
- 3 cucharadas de pasta de curry rojo
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- Jugo de lima al gusto, comienza con 1/2 lima
- 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)

Instrucciones:

1. Agrega todos los ingredientes (hasta la pimienta) a la olla de cocción lenta y revuelve para combinar. Cubre y cocina a temperatura alta durante 4 horas o a baja durante 6 horas.
2. Retira la tapa, revuelve y agrega el jugo de lima y el cilantro opcional. Prueba y ajusta los condimentos según sea necesario.
3. Sirve caliente con gajos de lima adicionales y más cilantro (opcional).

Sopa Cremosa de Coliflor al Curry

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite (usé aceite de aguacate)
- 1 cebolla amarilla, picada groseramente
- 4 dientes de ajo, picados groseramente
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 coliflor grande, cortada en floretes, aproximadamente 8 tazas
- 4 tazas de caldo (usé caldo de pollo vegano)
- 1 lata de 15 onzas de leche de coco

- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio o tamari para GF
- Jugo de limón al gusto
- Sal si es necesario
- Perejil, aceite de chile, pan (opcional), para servir

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y los condimentos secos y cocina durante 2-3 minutos, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
2. Agrega la coliflor y el caldo y lleva a ebullición. Cubre parcialmente, baja el fuego y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
3. Transfiere todo a una licuadora de pie (o deja en la olla y usa una licuadora de inmersión) y licúa hasta que quede suave. Vuelve a poner la mezcla en la olla y agrega la leche de coco, la salsa de soja y el jugo de limón. Cocina por unos minutos, o hasta que esté bien caliente. Prueba y ajusta los condimentos según sea necesario.
4. Sirve caliente con aceite de chile, perejil y pan crujiente al lado para mojar.