

MCA Activity

Three Pillars of Lent

Grades: 3rd-5th



Goal: To put into practice the three pillars of Lent: prayer, fasting, and giving by choosing one thing to do from each pillar everyday of Lent.

Material: Purple cardstock, three pieces per child cut into 5.5" width by 3.5" length (to be rolled up into cylinders), one piece of cardstock 3.5" width and 6.5" length for the base. A copy of the suggestions for fasting, giving, and praying to cut out for each child. Yarn, Elmer's glue, and pencils or pens.

Instructions: First assemble the three pillars of Lent holders. Roll the 5.5 x 3.5 inches of paper into cylinders and glue them together. Afterwards you can cut enough yarn to go around each cylinder so that each can be glued to the base of the pillars. Make sure to use plenty of glue when wrapping the yarn at the bottom of the cylinder and let it dry over night. Then, you can add the labels of Pray, Fast, and Giving to the three pillars and the Lent sign over them. Cut out the suggestions that are given for each pillar, there are a few blank ones that can be filled out. Encourage the children to chose one thing from each pillar to complete each day during Lent.

Lent is the season when sacrificing and abstaining from something is highlighted the most. With the pandemic we are living through right now, however, it might feel like we are already sacrificing so much . Remember that you are not the only one making sacrifices. There are children all over the world making sacrifices just like you and your family. When we go through hard times in our lives we can offer those sacrifices to God and ask him to help us.

Keep in mind that the sacrifices and abstinences we do during Lent is not just to deprive you of something you might enjoy. Rather, it is something that is supposed to help us be more purposeful in getting closer to God. Praying more we can learn how to listen better to God. When we give, it helps us to share what we have with those that are in need. When we fast, it helps to clear our bodies and minds to be more aware of the presence of God in our lives.

Challenge the children to come up with their own ideas of how they can fast, give, and pray this lent.



(Activity was adapted from <https://www.looktohimandberadiant.com/2017/02/lent-pray-fast-give-printable.html>)



Pray

Pray a decade of the World Mission Rosary

Pray the Divine Mercy Chaplet

Pray the Angelus at noon

Pray an Our Father for missionaries

Pray a Hail Mary for your mom

Pray a Glory Be for your dad

Pray for children who are sick

Pray for those who have died

Pray for families who are homeless

Pray for _____

Pray for _____

Pray for _____

Fast

Fast from electronics

Fast from sweets

Fast from snacking between meals

Fast from TV

Fast from complaining

Do things the first time you are asked

Fast from music

Eat a simple meal today

Drink only water today

Fast from _____

Fast from _____

Fast From _____

Give

Chose a toy to donate

Chose a clothing item to donate

Chose a book to donate

Collect change to give to MCA

Donate extra to your parish this week

Donate to a food pantry

Write a kind note to someone

Help wash the dishes

Do an extra chore

Give _____

Give _____

Give _____

Activity was adapted from https://www.looktohimanberadiant.com/2017/02/lent-pray-fast-give-printable.html



Instructions: Print on cardstock if possible or glue onto cardstock after printing. After assembling the three pillars of lent holders. Allow for it to dry overnight. Then cut the strips for each pillar of Lent and put them in the holders. You can make additional strips with more things you could do for on each day of Lent.



Actividad de MCA

Tres Pilares de Cuaresma

Grados: 3od-5to



Objetivo: Poner en practica los tres pilares de la Cuaresma: oración, ayuno y donación. Eligiendo una cosa para hacer de cada pilar todos los días de la Cuaresma.

Material: Cartulina morada, tres piezas por niño/a cortadas en 5.5" de ancho por 3.5" de largo (para enrollar en cilindros), una pieza de cartulina de 3.5 de ancho y 6.5" de largo para la base. Una copia de las sugerencias para ayunar, dar y orar para recortar. Hilo, pegamento de Elmers y lápices o bolígrafos.

Instrucciones: Primero ensemble los tres pilares para poner las sugerencias de Cuaresma. Enrolle las 5.5" X 3.5" piezas de papel en cilindros y pégalas para que mantenga su forma. Luego, corta suficiente hilo para rodear la base de cada cilindro. Asegúrate se usar mucho pegamento al envolver el hilo en la base del cilindro al pegarlo a la base. Si es posible déjalo secando toda la noche. Después, agrega la etiquetas de Orar, Ayunar, y Caridad a los tres pilares y el letrero de Cuaresma sobre ellos. Recorta la sugerencias para cada pilar, hay algunas en blanco para que tu agregues tus propias ideas. Cada día de la Cuaresma elige una cosas para hacer de un pilar.

La Cuaresma es la temporada en la que más se destaca el sacrificio y la abstinencia. Sin embargo, con la pandemia que estamos viviendo, podría parecer que ya estamos haciendo muchos sacrificios. Recuerda que no eres el único/a haciendo sacrificios. Hay niños/as en todo el mundo que están haciendo sacrificios como tú y tu familia. Al pasar por sacrificios y momentos difíciles podemos ofrecer estos a Dios y pedirle que nos ayude.

Ten en mente que el sacrificio y la abstinencia que hacemos durante la Cuaresma no es solo para privarnos de algo que disfrutamos. Más bien es algo que se supone que nos ayudará a tener más propósito para acercarnos a Dios. Orando más podemos aprender a escuchar mejor a Dios, cuando damos nos ayuda a compartir lo que tenemos con los que lo necesitan, cuando ayunamos ayuda a despejar nuestros cuerpos y mentes para estar mas conscientes de la presencia de Dios en nuestras vidas.

Desafía a los niños/as a pensar en sus propias ideas sobre cómo pueden ayunar, dar y orar durante la Cuaresma.



(la actividad fue adaptada de <https://www.looktohimandberadiant.com/2017/02/lent-pray-fast-give-printable.html>)

Oración

Rezar una década del Rosario Misionero Mundial

Rezar una coronilla de la Divina Misericordia

Rezar el ángelus al mediodía

Rezar un Padre Nuestro por misioneros

Rezar un Ave Maria por tu mamá

Rezar un Gloria por tu papá

Orar por los niños que están enfermos

Orar por aquellos que han muerto

Orar por familias que están sin hogar

Orar por _____

Orar por _____

Orar por _____

Ayunar

Caridad

Orar

Instrucciones: Imprimir en cartulina si es posible o pegar en cartulina después de imprimir. Después de ensamblar los tres pilares de Cuaresma y dejar secar toda la noche. Se pueden cortar las tiras con sugerencias para cada pilar de Cuaresma y ponerlas en el cilindro al cual corresponden. Se pueden hacer tiras adicionales con más cosas que se podrían hacer cada día de Cuaresma.

CUARESMA

Ayunar

Ayunar de electrónicos

Ayunar de dulces

Ayunar de aperitivos entre comidas

Ayunar de ver televisión

Ayunar de quejarse

Hacer algo la primera vez que te lo pidan

Ayunar de escuchar música

Comer una comida simple hoy

Tomar solo agua hoy

Ayunar de _____

Ayunar de _____

Ayunar de _____

Caridad

Escoger un juguete para donar

Escoger un artículo de ropa para donar

Escoger un libro para donar

Colectar cambio para donar a MCA

Donar algo extra a tu parroquia esta semana

Donar comida al banco de comida

Dar una nota con algo positivo a alguien

Dejar que los demás tengan su turno antes

Hacer algo extra para ayudar en casa o la escuela

Donar _____

Donar _____

Donar _____