

# MCA Activity

## Lenten Chain

**Goal:** To make a Lenten chain for children to do something every day of Lent. Putting into practice the three pillars of Lent.

**Material:** 40 strips of purple paper per person (Use the template with three columns for the strips to make chain links to make copies on purple paper). A copy of the Sacred Heart of Jesus on construction or cardstock paper to be colored and cut out. Crayons, markers, scissors, a stapler or tape or glue.

**Instructions:** Give an overview of the three pillars of Lent (Prayer, Almsgiving and Fasting). Use the handout with suggestions of things that can be done to live each pillar of Lent. These can be written on each chain. Encourage each child to add their own suggestions for each pillar.

Then have the children color the Sacred Heart of Jesus and explain to them the importance of it. Attach the prayer chain to the heart and explain that they can tear out a chain link everyday of Lent. Leaving them with the Sacred Heart which they can use to pray after Lent.

The season of Lent is a journey that we take to prepare ourselves to celebrate Easter. Giving us the opportunity to reflect more intentionally on things that we might need to change in our lives to be closer to God. We might hear the word conversion a lot this season. This simply means that God is calling us to change for the better.

Putting into practice the three pillars of Lent can help in our conversion to be closer to God. **Pope Francis said that “Fasting, prayer and almsgiving, as preached by Jesus (cf. Mt 6:1-18), enable and express our conversion. The path of poverty and self-denial (fasting), concern and loving care for the poor (almsgiving), and childlike dialogue with the Father (prayer) make it possible for us to live lives of sincere faith, living hope and effective charity.” (Lent Message 2021)**

Fasting gives us the opportunity to free ourselves from something that might be taking over our lives or preventing us from having a relationship with God. We can abstain from eating food or a habit that we might have (i.e. watching tv, being on our phones, playing video games, or overeating). The experience of abstaining from something allows us to open our hearts to God and for our faith in him to grow.



Praying gives us the opportunity to encounter God in the silence of our hearts. Just as a child would speak to their parent when they have fears or questions, seeking to be comforted or guided. This also gives us hope that all will be ok. Then going our and sharing that with others through a smile, a kind word or a word of encouragement.

Almsgiving is about showing concern and loving care for the poor, not just through monetary donations but through to also help them realize that God loves them.

With your family or on your own think of forty different ways in which you can practice fasting, almsgiving and prayer. In the back of this page is a list of suggestions that you can use with some left blank for you to input your own ideas.

# Actividad del Estudiante

## Cadena de Cuaresma



**Meta:** Hacer una cadena de Cuaresma para que los niños(as) hagan algo cada día de Cuaresma. Poniendo en práctica los tres pilares de la Cuaresma.

**Material:** 40 tiras de papel morado por persona (Utilice la plantilla de tres columnas para hacer copias en papel morado y armar los eslabones de la cadena). Una copia del Sagrado Corazón de Jesús en cartulina y recortar. Crayones, marcadores, tijeras, engrapadora o cinta adhesiva o pegamento.

**Instrucciones:** Brinde una descripción general de los tres pilares de la Cuaresma (oración, limosna y ayuno). Utilice el folleto con sugerencias de cosas que se pueden hacer para vivir cada pilar de la Cuaresma. Estos se pueden escribir en cada eslabón. Anime a cada niño(a) a agregar sus propias sugerencias para cada pilar.

Luego haga que los niños(as) coloreen el Sagrado Corazón de Jesús y explique su importancia. Coloque la cadena de oración en el corazón y explique que pueden arrancar un eslabón de la cadena todos los días de Cuaresma. Dejándoles el Sagrado Corazón por ultimo que podrán utilizar para rezar después de la Cuaresma.

El tiempo de Cuaresma es un viaje que emprendemos para prepararnos para celebrar la Pascua. Dándonos la oportunidad de reflexionar más intencionalmente sobre las cosas que podríamos necesitar cambiar en nuestras vidas para estar más cerca de Dios. Es posible que escuchemos mucho la palabra conversión esta temporada. Esto simplemente significa que Dios nos está llamando a cambiar para mejor.

Poner en práctica los tres pilares de la Cuaresma puede ayudar en nuestra conversión para estar más cerca de Dios. **El Papa Francisco dijo que “el ayuno, la oración y la limosna, tal como los predicó Jesús (cf. Mt 6,1-18), permiten y expresan nuestra conversión. El camino de la pobreza y la abnegación (ayuno), la preocupación y el cuidado amoroso por los pobres (limosna) y el diálogo infantil con el Padre (oración) nos hacen posible vivir una vida de fe sincera, de esperanza viva y de caridad eficaz.” (Mensaje de Cuaresma 2021)**

El ayuno nos da la oportunidad de liberarnos de un hábito que podría estar apoderándose de nuestras vidas o impidiéndonos tener una relación con Dios. Podemos abstenernos de comer alimentos o de un hábito que podamos tener (es decir, mirar televisión, usar nuestros teléfonos, jugar videojuegos o comer en exceso). La experiencia de abstenernos de algo nos permite abrir nuestro corazón a Dios y que nuestra fe en Dios crezca.

La oración nos da la oportunidad de encontrarnos con Dios en el silencio de nuestro corazón. Así como un niño(a) hablaría con sus padres cuando tiene miedos o preguntas, buscando ser consolado o guiado. El rezar nos da esperanza de que todo estará bien. Luego, compartes esta esperanza con los demás a través de una sonrisa, una palabra amable o una palabra de aliento.



La limosna consiste en mostrar preocupación y cuidado amoroso por los pobres, no sólo a través de donaciones monetarias, sino también ayudándoles a darse cuenta de que Dios los ama.

Con tu familia o solo, piensa en cuarenta maneras diferentes en las que puedes practicar el ayuno, la limosna y la oración. Al final de esta página hay una lista de sugerencias que puedes utilizar, dejando algunas en blanco para que pueda ingresar sus propias ideas.

# MCA Activity

## Lenten Chain



Use this list to help you think of what can you do to put into practice the three pillars of Lent. Write these out in the chain link to the Lenten Chain and place the chain link. These are suggestions and there is room for you to think of things that you can. In addition to these you can also add things such as go to confession or read Sunday mass readings or listen to a Catholic Podcast. The whole point of this exercise is for each day of Lent to be motivated to do something that will lead you to change for the better and grow in relationship with God.

Pray	Fast	Give
Pray a decade of the World Mission Rosary	Fast from electronics	Chose a toy to donate
Pray the Divine Mercy Chaplet	Fast from sweets	Chose a clothing item to donate
Pray the Angelus at noon	Fast from snacking between meals	Chose a book to donate
Pray an Our Father for missionaries	Fast from TV	Collect change to give to MCA
Pray a Hail Mary for your mom	Fast from complaining	Donate extra to your parish this week
Pray a Glory Be for your dad	Do things the first time you are asked	Donate to a food pantry
Pray for children who are sick	Fast from music	Write a kind note to someone
Pray for those who have died	Eat a simple meal today	Let others have their turn first
Pray for families who are homeless	Drink only water today	Do an extra chore
Pray an Our Father for the pastor of your parish.	Go last in line	Give your time. Volunteer to help.
Pray for _____	Fast from _____	Give _____
Pray for _____	Fast From _____	Give _____
Pray for _____	Fast from _____	Give _____

# Actividad del Estudiante

Tres Pilares de Cuaresma



Utilice esta lista para ayudarle a pensar en qué puede hacer para poner en práctica los tres pilares de la Cuaresma. Escribelos en el eslabón de la cadena de Cuaresma y coloca el eslabón de la cadena. Estas son sugerencias y hay espacio para que usted piense en cosas que pueda hacer adicionales. Además de estos también puedes agregar cosas como confesarte o leer lecturas de misa dominical o escuchar un Podcast católico. El objetivo de este ejercicio es que cada día de Cuaresma esté motivado para hacer algo que lo lleve a cambiar para mejor y crecer en su relación con Dios.

Oración	Ayunar	Caridad
Rezar una década del Rosario	Ayunar de electrónicos	Escoger un juguete para donar
Rezar una coronilla de la Divina	Ayunar de dulces	Escoger un artículo de ropa para donar
Rezar el ángelus al mediodía	Ayunar de aperitivos entre comidas	Escoger un libro para donar
Rezar un Padre Nuestro por	Ayunar de ver televisión	Colectar cambio para donar a MCA
Rezar un Ave Maria por tu mamá	Ayunar de quejarse	Donar algo extra a tu parroquia esta semana
Rezar un Gloria por tu papá	Hacer algo la primera vez que te lo pidan	Donar comida al banco de comida
Orar por los niños que están	Ayunar de escuchar música	Dar una nota con algo positivo a alguien
Orar por aquellos que han muerto	Comer una comida simple hoy	Dejar que los demás tengan su turno antes
Orar por familias que están sin hogar.	Tomar solo agua hoy	Hacer algo extra para ayudar en casa o la escuela
Ora un padre nuestro por el sacerdote sirviendo en tu Iglesia.	Se la última persona en línea.	Dona tu tiempo como voluntario.
Orar por _____	Ayunar de _____	Donar _____
Orar por _____	Ayunar de _____	Donar _____
Orar por _____	Ayunar de _____	Donar _____

# MCA Activity

## Lenten Chain



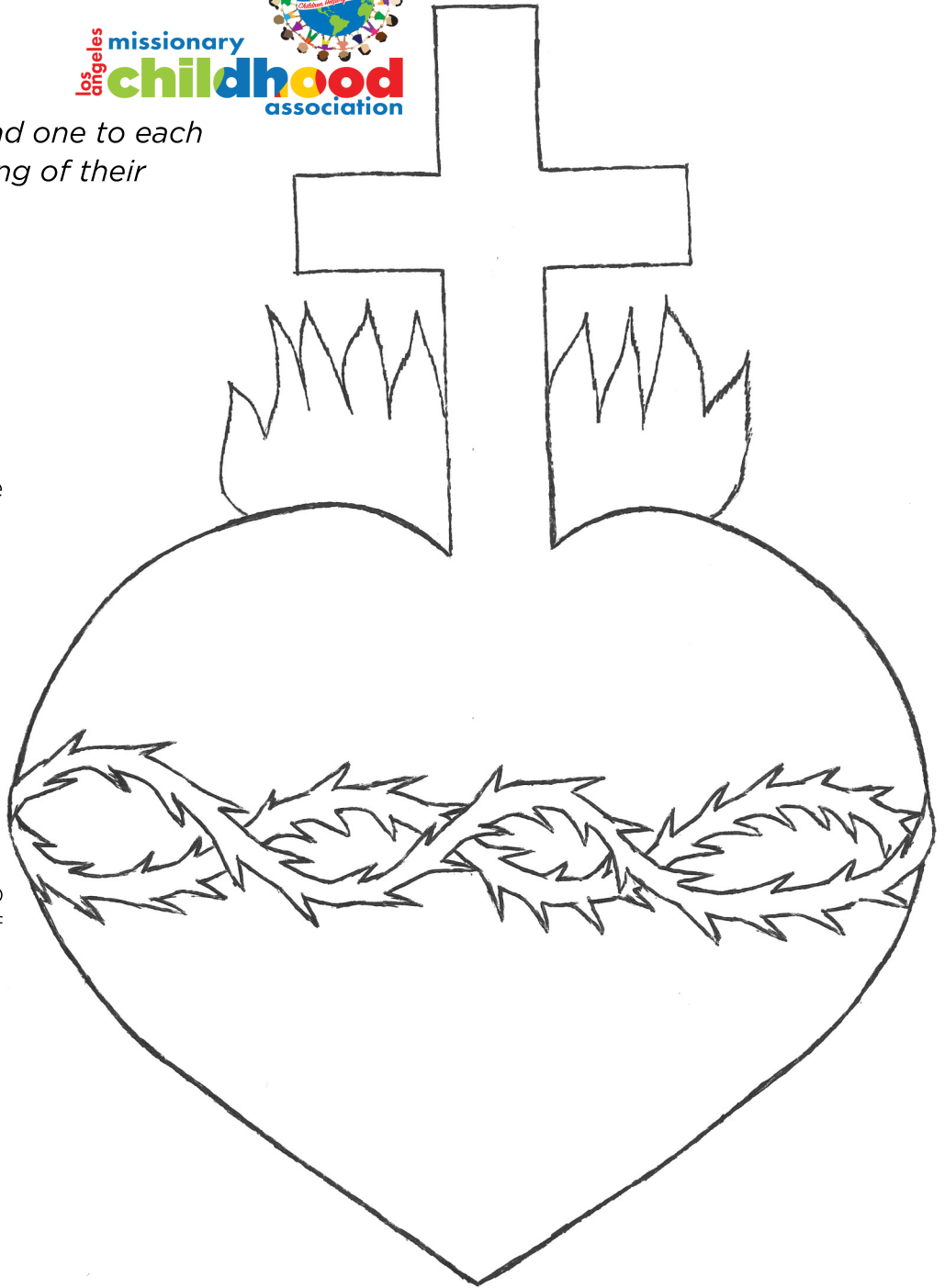
*Copy onto cardstock and hand one to each child. This will be the beginning of their prayer chain.*

This year Lent begins on February 14. Valentines Day! A day in which love is expressed by all who celebrate this holiday. Hearts are the symbol we all recognize for love. For us as Catholics there is no greater love than the one God has for us.

The Most Sacred Heart of Jesus is a Catholic devotion that honors the Sacred Heart of Jesus Our Lord. Through Him and His sacrifice the immense love that God has for us was manifested. Jesus perish on the cross for us because of LOVE.

Place the Sacred Heart of Jesus as you begin the Lenten Chain to remind you that Jesus for love of us broke the chains of death and offered us eternal life.

If doing this activity with families you can share with them a prayer to the Sacred Heart of Jesus to say every night before bed as they open one of the chains for the next day.



# LENTEN CHAIN



# Actividad de MCA

## Cadena de Cuaresma



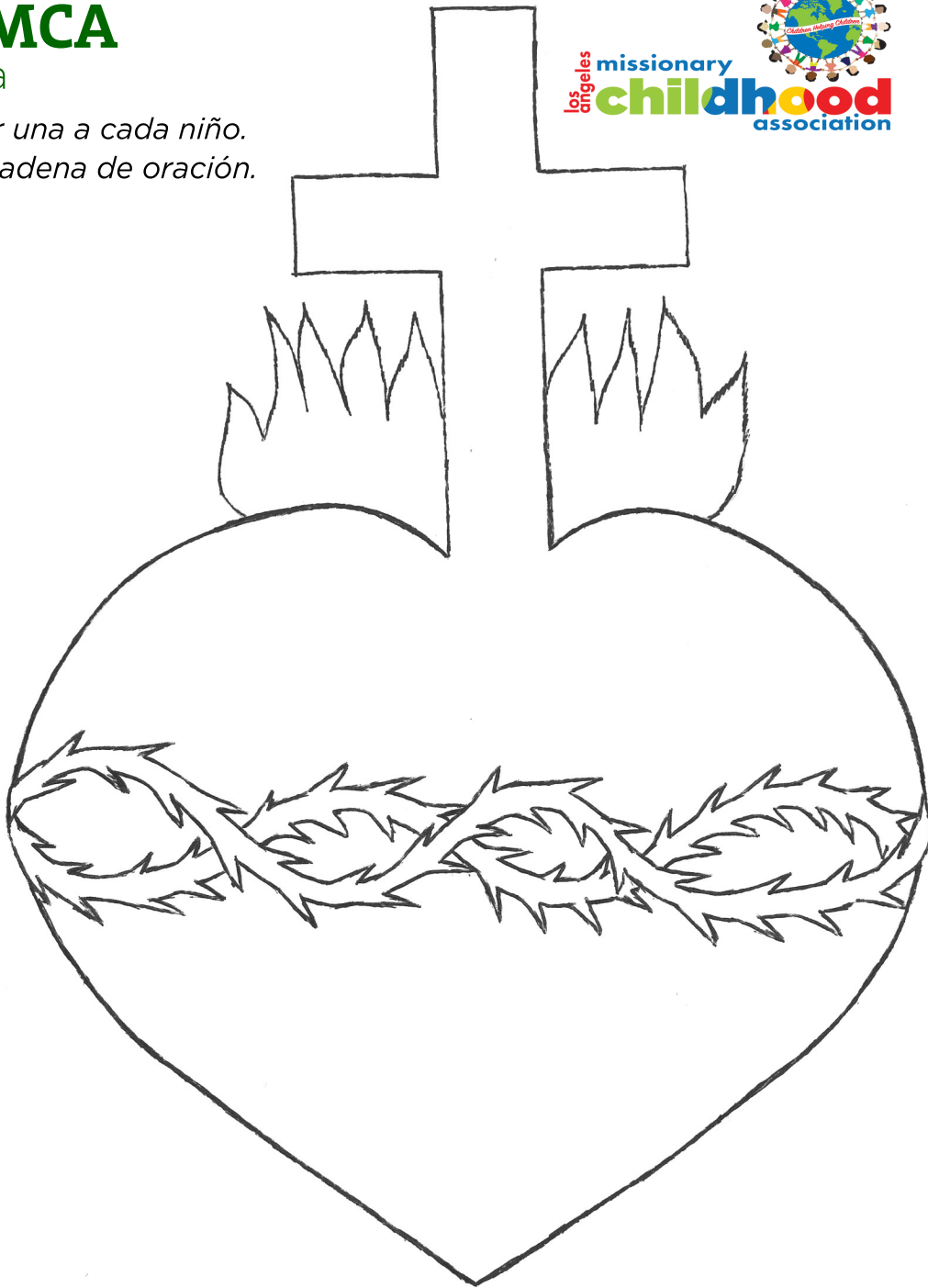
*Copiar en cartulina y entregar una a cada niño.  
Este será el comienzo de su cadena de oración.*

Este año la Cuaresma comienza el 14 de febrero. ¡Día de San Valentín! Un día en el que el amor se expresa por parte de todos los que celebran esta festividad. Los corazones son el símbolo que todos reconocemos del amor. Para nosotros como católicos no hay mayor amor que el que Dios tiene por nosotros.

El Sagrado Corazón de Jesús es una devoción católica que honra el Sagrado Corazón de Nuestro Señor Jesús. A través de Él y Su sacrificio se manifestó el inmenso amor que Dios tiene por nosotros. Jesús perece en la cruz por AMOR a nosotros.

Coloca el Sagrado Corazón de Jesús al comenzar la Cadena de Cuaresma para recordarte que Jesús, por amor a nosotros, rompió las cadenas de la muerte y nos ofreció vida eterna.

Si realizas esta actividad con familias puedes compartir con ellas una oración al Sagrado Corazón de Jesús para rezar todas las noches antes de dormir mientras abren una de las cadenas para el día siguiente.



# CADENA DE CUARESMA

# MCA Activity

## Suggested Prayers for the Sacred Heart of Jesus



When doing this project as a family one. Give them some suggestions of prayer to the Sacred Heart of Jesus they can pray together. Challenge them to gather every day and pray to the Sacred heart of Jesus to help them live the Lenten season more intentionally preparing themselves to celebrate Easter. Below are some suggestions of prayers that could be shared with the families.

These can be distributed as prayer cards. Printed on cardstock paper they can then be cut and distributed to the families.

### Daily Offering to the Sacred Heart of Jesus

O Jesus, through the Immaculate Heart of Mary, I offer you all my prayers, works, joys, and sufferings of this day, for all the intentions of your Sacred Heart, in union with the Holy Sacrifice of the Mass throughout the world, in reparation for my sins, for the intentions of all my relatives and friends, and in particular for the intentions of the Holy Father.

Prayer taken from Franciscan Spirit Blog, 2020. A Franciscan Media sponsored ministry.

[Prayers to the Sacred Heart | Franciscan Media](#)

### Daily Renewal Prayer for the Family to the Sacred Heart of Jesus.

Dear Sacred Heart of Jesus, we renew our pledge of love and loyalty to you. Keep us always close to your loving heart and to the most pure Heart of your Mother. May we love one another more and more each day, forgiving each other's faults as you forgive our sins. Teach us how to see you in those we meet outside our home. Please help us keep our love for you always strong by frequent Mass and Communion.

Thank you, dear Jesus, King and Friend of our family, for all the blessings of today. Protect us during this night. Help us all to get to heaven! Amen.

Most Sacred Heart of Jesus, thy kingdom come! Immaculate Heart of Mary, pray for our family! St. Joseph, friend of the Sacred Heart, pray for us! Our patron saints and guardian angels, pray for us! Amen.

Prayer taken from Franciscan Spirit Blog, 2020. A Franciscan Media sponsored ministry.

[Prayers to the Sacred Heart | Franciscan Media](#)

### Prayer of Thanksgiving and Praise to the Sacred Heart of Jesus

Lord, you deserve all honor and praise, because your love is perfect and your heart sublime. My heart is filled to overflowing with gratitude for the many blessings and graces you have bestowed upon me and those whom I love.

Forever undeserving, may I always be attentive and never take for granted the gifts of mercy and love that flow so freely and generously from your Sacred Heart.

Heart of Jesus, I adore you.  
Heart of Jesus, I praise you.  
Heart of Jesus, I thank you.  
Heart of Jesus, I love you forever and always.  
Amen.

Prayer taken from Franciscan Spirit Blog, 2020. A Franciscan Media sponsored ministry.

[Prayers to the Sacred Heart | Franciscan Media](#)

# Actividad de MCA

## Oraciones sugeridas para el Sagrado Corazón de Jesús



Al realizar este proyecto en familia. Dale algunas sugerencias de oración al Sagrado Corazón de Jesús que puedan orar juntos. Desafíelos a reunirse todos los días y orar al Sagrado Corazón de Jesús para ayudarlos a vivir la temporada de Cuaresma de manera más intencional preparándose para celebrar la Pascua. A continuación se presentan algunas sugerencias de oraciones que podrían compartirse con las familias.

Éstas se pueden distribuir como tarjetas de oración. Impresos en cartulina, luego se pueden cortar y distribuir entre las familias.

### Ofrenda Diaria al Sagrado Corazón de Jesús

Oh Jesús, por el Inmaculado Corazón de María, te ofrezco todas mis oraciones, trabajos, alegrías y sufrimientos de este día, por todas las intenciones de tu Sagrado Corazón, en unión con el Santo Sacrificio de la Misa en todo el mundo, en reparación por mis pecados, por las intenciones de todos mis familiares y amigos, y en particular por las intenciones del Santo Padre.

Oración tomada del Blog Franciscan Spirit, 2020. Un ministerio patrocinado por Franciscan Media.

[Prayers to the Sacred Heart | Franciscan Media](#)

### Oración de renovación diaria por la familia al Sagrado Corazón de Jesús.

Querido Sagrado Corazón de Jesús, renovamos nuestro compromiso de amor y lealtad hacia ti. Manténdonos siempre cerca de tu corazón amoroso y del Purísimo Corazón de tu Madre. Que cada día nos amemos más y más, perdonándonos las faltas de los demás como tú perdonas nuestros pecados. Enséñanos a verte en aquellos que encontramos fuera de nuestra casa. Por favor ayúdanos a mantener nuestro amor por ti siempre fuerte, mediante la Misa y la Comunión frecuente.

Gracias querido Jesús, Rey y Amigo de nuestra familia, por todas las bendiciones de hoy. Protégenos durante esta noche. ¡Ayúdanos a todos a llegar al cielo! Amén.

Sagrado Corazón de Jesús, ¡venga tu reino! Inmaculado Corazón de María, ¡iruega por nuestra familia! San José, amigo del Sagrado Corazón, ¡iruega por nosotros! Nuestros santos patrones y ángeles guardianes, ¡irueguen por nosotros! Amén.

Oración tomada del Blog Franciscan Spirit, 2020. Un ministerio patrocinado por Franciscan Media.

[Prayers to the Sacred Heart | Franciscan Media](#)

### Oración de Gracias y Alabanza al Sagrado Corazón de Jesús

Señor, mereces toda honra y alabanza, porque tu amor es perfecto y tu corazón sublime. Mi corazón está lleno de gratitud por las muchas bendiciones y gracias que me has otorgado a mí y a quienes amo. Siempre indigno, que esté siempre atento y nunca dé por menos los dones de la misericordia y el amor que fluyen tan libre y generosamente desde tu Sagrado Corazón.

Corazón de Jesús, te adoro.  
Corazón de Jesús, te alabo.  
Corazón de Jesús, te doy gracias.  
Corazón de Jesús, te amo por los siglos de los siglos.  
Amén.

Oración tomada del Blog Franciscan Spirit, 2020. Un ministerio patrocinado por Franciscan Media.

[Prayers to the Sacred Heart | Franciscan Media](#)



