

CUARESMA 2026



Caminar con Jesús desde la ternura
Calendario de cuaresma para niñas y niños

Febrero

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Valor: Cuidar el corazón	15	16	17	Miércoles de ceniza 18 Mi corazón quiere aprender Evangelio: Mateo 6, 1-6. 16-18 Jesús nos invita a cuidar nuestro corazón y a aprender a amar mejor cada día. Actividad: Dibuja un corazón grande. Dentro, dibuja o escribe algo que quieres aprender para amar mejor (por ejemplo: escuchar, compartir, no gritar, pedir perdón). Al final, di en voz alta o en silencio: "Jesús, ayúdame a cuidar mi corazón".	19	20	21
					Escucho con atención Hoy intenta escuchar con calma cuando alguien te hable. Mira a la persona, no la interrumpas y deja que termine de hablar. Al final del día, piensa: ¿cómo se sintió la otra persona cuando la escuché?	Hablo con suavidad Durante el día, presta atención a tus palabras. Intenta hablar sin gritar y usando palabras amables. Si te equivocas, no pasa nada: vuelve a intentarlo.	Un gesto de cariño Elige una persona de tu familia y regálale un gesto de cariño: un abrazo, una sonrisa, una palabra bonita o un dibujo. Observa cómo se siente esa persona y cómo te sientes tú.
Valor: Bondad	22	23	24	25	26	27	28
	1° Domingo de cuaresma Semillas de bondad Evangelio: Mateo 4, 1-11 Cuando elegimos hacer el bien, seguimos los pasos de Jesús. Actividad: Busca un frasco, una caja o una bolsita. Cada vez que alguien haga algo bueno durante la semana, escríbanlo o dibújenlo en un papel y guárdenlo allí. El sábado, ábralo juntos y miren cuántas semillas de bondad crecieron.	Ayudo sin que me lo pidan Observa qué necesita tu casa hoy. Ayuda en algo sin que nadie te lo pida: ordenar, recoger, servir la mesa, cuidar a alguien.	Escucho con atención Elige algo que te guste (un juguete, un tiempo de juego, un dulce) y compártelo con alguien. Después, piensa: ¿cómo me sentí al compartir?	Palabras que cuidan Hoy intenta decir palabras bonitas: "gracias", "por favor", "te quiero", "lo hiciste bien".	Pienso antes de actuar Cuando algo te moleste, detente un momento. Respira profundo y piensa: ¿qué haría Jesús ahora? Luego actúa con calma.	Hago el bien afuera Haz un gesto bueno con alguien que no viva en tu casa: en la escuela, con un vecino o un amigo. Puede ser ayudar, saludar con cariño o compartir.	Un gesto de cariño Piensa en tres gestos de bondad que viste o viviste esta semana. Dale gracias a Dios con tus propias palabras.

CUARESMA 2026

Caminar con Jesús desde la ternura
Calendario de cuaresma para niñas y niños



Marzo

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Valor: Amor que ilumina	1 2° Domingo de cuaresma Encender una vela Evangelio: Mateo 17, 1-9 El amor de Jesús es como una luz que nos acompaña y nos cuida. Actividad: Con ayuda de un adulto, enciende una vela. Mira la luz por un momento y piensa: ¿qué cosas me hacen sentir amado y cuidado? Da gracias por ellas.	2 Di algo lindo Mira a alguien de tu familia y dile algo bonito: algo que te guste de esa persona o algo que agradezcas de ella.	3 Veo lo hermoso Observa la naturaleza: el cielo, una planta, un animal. Di en voz alta qué te parece hermoso y por qué.	4 Dibujo con luz Dibuja algo que te haga sentir alegría y paz. Puedes usar muchos colores.	5 Ilumino con mis acciones Haz una acción que haga sentir bien a otra persona: ayudar, acompañar, animar o consolar.	6 Agradezco con el corazón Antes de dormir, piensa en algo bueno que pasó hoy. Da gracias por eso.	7 Jesús me acompaña Habla con Jesús como con un amigo. Cuéntale cómo te sentiste durante la semana.
	Valor: Encuentro	8 3° Domingo de cuaresma Jesús me escucha Evangelio: Juan 4, 5-42 Jesús nos escucha y se encuentra con nosotros con ternura. Actividad: Habla con Jesús con tus propias palabras, como cuando hablas con un amigo. Cuéntale algo que te haga feliz o algo que te preocupe.	9 Tiempo juntos Propón en casa un momento para estar juntos sin pantallas. Puede ser conversar, jugar o simplemente estar cerca. Disfruta ese tiempo compartido.	10 Hablo desde el corazón Busca un momento tranquilo para hablar con alguien de confianza (mamá, papá, abuela, cuidador, amigo). Cuéntale algo que te haga feliz o algo que te preocupe. Recuerda: encontrarnos también es animarnos a decir lo que sentimos.	11 Juego compartido Invita a tu familia a jugar algo que todos disfruten. El juego también es una forma de encontrarnos y cuidarnos.	12 Invito a alguien Invita a un compañero, amigo o familiar a jugar o conversar. Compartir tu tiempo es un regalo.	13 Amigos que cuidan Piensa en un amigo que necesite ánimo o ayuda. Haz algo pequeño para cuidarlo: un mensaje, una sonrisa o una ayuda.
Valor: Mirar con ternura		15 4° Domingo de cuaresma Veo lo bueno Evangelio: Juan 9, 1-41 Jesús nos enseña a mirar a las personas y la vida con amor. Actividad: Durante el día, intenta descubrir algo bueno en cada persona de tu familia y díselo.	16 Ojos atentos Durante el día, observa a tu alrededor. Descubre a quién puedes ayudar hoy y hazlo con cariño.	17 Milagros pequeños Al final del día, piensa en algo bueno que pasó, aunque sea pequeño. Compártelo con alguien de tu familia.	18 Agradezco lo simple Da gracias por cosas sencillas: la comida, la casa, el descanso, un abrazo. Lo simple también es un regalo.	19 Miro con respeto Hoy trata a todas las personas con respeto. Recuerda que cada persona merece ser cuidada.	20 Ayudo con amor Ayuda a alguien que lo necesite, sin quejarte. Hazlo con una sonrisa y con ganas de ayudar.

CUARESMA 2026

Caminar con Jesús desde la ternura
Calendario de cuaresma para niñas y niños



Marzo

Domingo

22

5° Domingo de cuaresma
Acompañar con amor

Evangelio: Juan 11, 1-45
Jesús nos enseña a acompañar y cuidar cuando alguien sufre.

Actividad:
Piensa en alguien que esté triste o necesite ayuda. Regálale un gesto de cariño: un abrazo, una oración o un mensaje bonito.

Lunes

23

Pregunto cómo estás

Pregunta con interés a alguien cómo se siente.

Escucha con atención su respuesta.

Martes

24

Abrazo que cuida

Regala abrazos durante el día a las personas que quieres. Un abrazo también puede sanar.

Miércoles

25

Rezo con nombre

Elige una persona y reza por ella diciendo su nombre.

Pide a Jesús que la cuide y la acompañe.

Jueves

26

Comparto con otros

Comparte algo con alguien que lo necesite: tiempo, ayuda, un objeto o una sonrisa.

Viernes

27

Acompaño en silencio

Acompaña a alguien sin decir muchas palabras. A veces, solo estar cerca es suficiente.

Sábado

28

Gracias por amar

Recuerda todo lo vivido en esta Cuaresma.

Da gracias a Dios por cada gesto de amor y ternura.

Valor: Compasión

29

