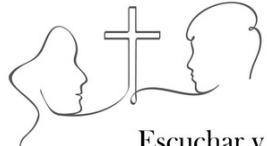




PRIMER
DOMINGO

Subsidiario
CUARESMA
2026

22 de Febrero



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

GUÍA PARA LA CELEBRACIÓN DE LA SANTA MISA

Saludo litúrgico e introducción

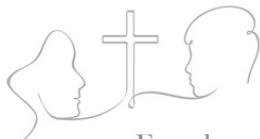
- **Saludo:** El Señor, que nos llama a vivir la verdad del corazón y nos acompaña en el desierto de la escucha, esté con vosotros.
- **Introducción:** Hemos iniciado el camino de la Cuaresma, un tiempo para volver a lo esencial. Dejémonos llevar hoy al desierto de la escucha. En este silencio, Dios nos recuerda quiénes somos: hijos amados. En medio de tantas palabras y ruidos, la Cuaresma nos abre un espacio para dejar hablar al corazón y elegir la libertad.

Sugerencias para el Ofertorio

- **Acción:** Llevar al altar un frasco con tierra árida.
- **Palabras:** Señor, te ofrecemos esta tierra árida, símbolo de nuestra fragilidad y de nuestro deseo de ser fecundados por tu Palabra.

Cantos sugeridos

- Somos un pueblo que camina
- En el desierto, Hermana Glenda
- Hambre de Dios
- Nos has llamado al desierto



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

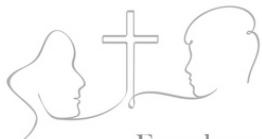
Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

Oración de los fieles

1. Por la Iglesia: Para que aprenda a escuchar la voz de Dios y el clamor del mundo. Oremos.
2. Por la paz y los gobernantes: Para que, ante las numerosas guerras actuales, el Señor mueva las conciencias para tender puentes allí donde hoy solo existen muros, rechazando la resignación fatalista. Oremos.
3. Por los jóvenes y los adolescentes: Para que no se sientan abrumados por las expectativas de los adultos o por el vacío existencial, sino que hallen en la comunidad testigos auténticos que les ayuden a descubrir el sentido de su vida. Oremos.
4. Por quienes viven en el “desierto”: Por quienes experimentan la soledad, el fracaso o el aislamiento; para que nuestra caridad se traduzca en una cercanía real y en compartir realmente el peso de sus pruebas. Oremos.
5. Por nuestra comunidad parroquial: Para que esta Cuaresma nos ayude a despojarnos de las máscaras de la hipocresía y a vivir la fe como un “encuentro con una Persona”, haciéndonos cristianos más sencillos y auténticos. Oremos.

ORACIÓN SOBRE EL TEMA DEL DÍA

Señor, ven a habitar en mi casa y guía mis pasos. Sé Tú el camino, la brújula y el viento fuerte que impulsa las velas. Concédeme todo aquello que me acerque a ti y despójame de lo que me aleje de tu presencia, para que pueda servirte con un corazón auténtico en cada hermano que encuentre.



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

IDEAS PARA LA HOMILÍA

Enfoque pastoral

El Evangelio de hoy nos traslada al desierto. El desierto no debe considerarse como un castigo: es un lugar sin distracciones. Un lugar donde ya no podemos fingir. Jesús no se adentra en el desierto para demostrar su fortaleza, sino para recordar quién es: el Hijo amado del Padre. Y precisamente eso es lo que el tentador intenta romper al decir: “Si eres Hijo de Dios...”.

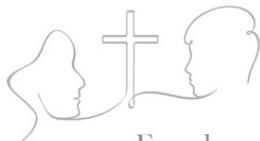
No pone en duda a Dios, sino la identidad. No ataca la fe, sino la confianza.

Nosotros también vivimos rodeados de voces: la voz del éxito, del consumo, de la comparación, del miedo. Estas son voces que prometen mucho, pero que son incapaces de revelarnos quiénes somos. La Cuaresma es este don: aprender a escuchar una voz diferente, aquella que no nos acusa, sino que nos llama por nuestro propio nombre.

Por eso, el verdadero ayuno no comienza en el plato, sino en la lengua y en los oídos:

- menos palabras vacías, más escucha;
- menos juicio, más atención;
- menos ruido, más verdad.

Esta semana no se nos pide nada heroico. Solo una cosa sencilla: crear un pequeño desierto, un momento de silencio en el que Dios pueda volver a hablarnos al corazón. Allí descubriremos que no solo vivimos de pan, sino de esa Palabra que nos devuelve la libertad.



Escuchar y ayunar

LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Mensaje del Santo Padre León XIV • Cuaresma 2026

Enfoque bíblico

Para Jesús, el desierto no solo es un lugar de prueba, sino también un espacio para escuchar profundamente la Palabra recibida en el Bautismo: “Tú eres mi Hijo, el amado”. La tentación de Satanás siempre es la misma: apartar al ser humano de su identidad filial, proponiéndole atajos de posesión, poder y apariencia.



Jesús no responde discutiendo, sino volviendo a la Palabra. Rechaza el falso centro del ego para volver a poner a Dios en el centro de la vida.

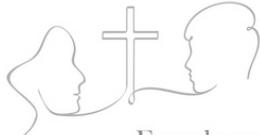
Vencer la tentación no significa ser fuerte, sino confiar. Es el salto de fe en las manos de Dios, que sostiene sin ofrecer otras seguridades.

MATERIAL PARA LOS NIÑOS

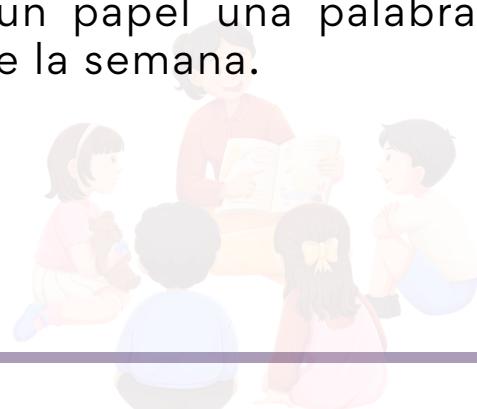
Reflexión: El desierto es un lugar silencioso donde Jesús fue a hablar con su Papá (Dios). A veces, a nosotros nos da un poco de miedo el silencio porque nos aburrimos o no sabemos qué hacer. Pero para hablar con alguien, para escucharlo, primero hay que guardar silencio (si no... se habla por encima). Jesús fue al desierto para escuchar a su Padre, que tenía muchas cosas que decirle.

Actividad:

- **El rincón de la oración** (que cada semana “embelleceremos” con algún objeto nuevo): Colocar un frasco con tierra. Explicar que se trata de un terreno árido que espera el agua (el amor de Jesús) para empezar a florecer.
- **El juego del silencio:** Hacer guardar un minuto de silencio total para intentar “sentir” a Dios en el corazón y, a continuación, cada uno escribirá en un papel una palabra amable para decírsela a alguien durante la semana.



Escuchar y ayunar



MATERIAL PARA LOS GRUPOS JUVENILES

Reflexión: Vivimos sumergidos en un mundo de modelos “light” y de contenidos de TikTok o Instagram que duran pocos segundos, por lo que nos cuesta detenernos en las ideas y en los contenidos y hacer una reflexión profunda. La Cuaresma nos propone 40 días para escuchar y prepararnos para la Pascua. Es una invitación al desierto y al silencio, para que nuestra vida tenga una mayor profundidad. Jesús se prepara para su misión. Nosotros también tenemos una misión que descubrir y realizar. ¿Tenemos momentos de silencio? ¿Qué nos generan?

Actividad:

- **Desintoxicación digital:** Hacer un compromiso de “ayuno de redes sociales” durante media hora al día para dedicarla a escuchar a un amigo o a leer un pasaje del Evangelio.

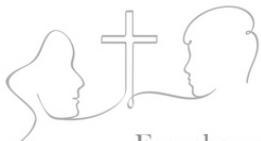
MATERIAL PARA LOS ADULTOS



Reflexión: La idolatría moderna no solo se manifiesta en el dinero, sino también en la frenética actividad que nos impide estar “presentes” para nosotros mismos y para los demás. Se nos invita a recuperar la capacidad de conmovernos ante el dolor ajeno y a transformarlo en acción. El verdadero ayuno que Dios quiere es “soltar las cadenas injustas” y practicar la “limosna de la escucha” gratuita.

Actividad:

- **El encuentro informal:** Durante la semana, “interceptar” a una persona del vecindario o a un compañero de trabajo y preguntarle con sinceridad “¿cómo estás?” y escucharle sin prisas, sin pensar en lo que se hará después. Esta propuesta forma parte del silencio al que estamos llamados para acoger al otro (y al Otro).



Escuchar y ayunar