

LUNES-VIERNES EJEMPLO

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Santo del Día

- **Franciscan Media** Visit franciscanmedia.org/sod-calendar para obtener un calendario de los santos para cada día. ¡Puede hacer clic en el santo para ese día y leer / escuchar su historia!
- **Visita Vatican News** <https://www.vaticannews.va/es/santos.html> El Santo del día es una reseña diaria de los santos guardados en la memoria de la Iglesia. Historias de maestros de vida cristiana de todas las épocas que como faros luminosos orientan nuestro camino.

Recurso Espiritual

- ¡Aquí recomendamos incorporar uno de nuestros recursos espirituales recomendados para comenzar su mañana con fe!
- En la página 9, le proporcionamos recursos espirituales como la oración, unos momentos en una adoración en vivo, visitando Lourdes a través de una transmisión en vivo donde María se apareció a Bernadita, alabanza y adoración, ¡o más!

9-10AM

Trabajo Escolar

- **Desafío** Cada vez que completes una tarea, ¡reza un Gloria!

10-10:15AM

Faith Fitness (Aptitud de la Fe)

Tener hábitos saludables puede ser difícil, especialmente cuando estás atrapado en la casa. ¡Intenta este Faith Fitness (Aptitud de La Fe) para hacer Latir el corazón de su (s) hijo (s)!

- **Jesús Saltando** ¿Cuántos saltos puedes hacer mientras rezas el Padre Nuestro?
- **Escalera al Cielo** María está ahí para ayudarnos llegar al cielo. ¿Cuántas rodillas altas puedes hacer mientras rezas el Ave María?
- **Levanta a los Demás** Piensa en diez personas por las que quieres orar. ¡Haz un push up por cada uno de ellos!
- **Gloriosa Sentadillas** ¿Cuántas sentadillas puedes hacer mientras rezas el Gloria?
- Actividad Opcional Afuera en el Patio: Carrera del Ángel de la Guarda *Tu Ángel de la guarda está siempre a tu lado. ¿Quién volará más rápido? ¡Compite con tus hermanos/as para ver quién ganará!*

10:15-11:30

Trabajo Escolar

- **Desafío** Cada vez que completes una tarea, ¡reza un Gloria!

11:30-1PM

Almuerzo

- **Oración Antes de los Alimentos** Bendice Señor estos alimentos que gracias a tu bondad vamos a tomar, concédenos que siempre tengamos algo para comer y para compartir, te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Actividades Edificantes

- Es importante que a pesar de estar retenidos en el hogar, proporcionamos a nuestro(s) hijo(s) la oportunidad de aprender más sobre personas, lugares y eventos de nuestras comunidades, estado, país y mundo. Ve a nuestra página de Recursos de Actividades Edificantes (página. 11) para encontrar todos los lugares que su hijo puede visitar desde casa!

1-3PM

Trabajo Escolar

- **Desafío** Cada vez que completes una tarea, ¡reza un Gloria!

3-4PM

Aprende en el Hogar

- Es importante presentar a nuestro(s) hijo(s) formas de aprendizaje fuera de la norma de un salón de clase. ¡Visite nuestra página de recursos de Aprender en el Hogar (página. 13) con diferentes recursos académicos disponibles para un crecimiento académico continuo!

4-6PM

Cena

- **Oración Antes de los Alimentos** Bendice Señor estos alimentos que gracias a tu bondad vamos a tomar, concédenos que siempre tengamos algo para comer y para compartir, te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor. Amén.
- **Convivio Familiar** Todos sabemos que a veces planificar y preparar la cena puede ser un reto. ¡Intente usar este tiempo para unirse aún más con sus hijos! Asigne ciertas tareas para ayudar a preparar y cocinar la cena. Pídales que pongan la mesa para que todos puedan comer juntos y conversar sobre su día, algo nuevo que aprendieron, etc. Laven los platos juntos con un poco de música de fondo para que esta tarea sea más divertida y un cierre memorable para su noche.

7-8PM

Formación en la Fe

- **Familia de Fe** Con más libertad en nuestros horarios diarios, aprovechemos para crecer en la fe junto con nuestro(s) hijo(s).
- Ve nuestra página de Recursos para la Formación en la Fe (pg. 12) para formas en que puede continuar la formación de la fe de su(s) hijo(s) desde casa!

ANTES DE QUE SE VAYAN A DORMIR

Orar en Familia

- **Oración de Agradecimiento** Reúnase como familia y haga una oración de acostarse antes de dormir, agradeciendo a Dios por otro día. Vea si hay alguien por quien sus hijos/as quieran orar.

Oraciones para Antes de Dormir (ejemplos)

- **Oración para Antes de Dormir** Gracias te doy, oh mi Dios; yo alabo tu gran poder, pues con el alma en el cuerpo me has dejado anochecer. Te pido que por tu amor me dejes amanecer en tu gracia, en tu servicio y sin ofenderte. Amén.
- **Oración al Ángel Guardián** Ángel de mi guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día. No me dejes solo, que me perdería. Amén.
- **Oración Vela, oh Señor** Vela, Oh Señor, con aquellos que están despiertos, o vigilan o lloran esta noche y manda a Tus Ángeles y Santos que protejan a los que duermen. Atiende a Tus enfermos, Oh Señor Jesucristo. Haz que Tus fatigados descansen, bendice a Tus moribundos, suaviza los sufrimientos de los que sufren, apiádate de Tus afligidos, defiende a los que gozan, y todo por Tu amor. Amén.