

JUNIPERO SERRA HIGH SCHOOL
PROGRAMA DE ORACION, PENITENCIA Y CARIDAD
PARA JOVENES Y SUS FAMILIAS
(Recomendado especialmente para La Cuaresma)

INSTRUCCIONES:

Este programa es una maravillosa oportunidad para poder crecer en amor por Cristo y por todo el mundo. Marque todos o algunos de los espacios de lo que usted va a hacer para la Cuaresma o en cualquier otra temporada. Los hijos y los padres pueden marcar y firmar la misma hoja o usar una cada uno. Recorte la parte de abajo de esta hoja y entréguesela al profesor; guarde esta parte para recordarse de su compromiso.

Estimados padres y custodios:

Sin el apoyo de sus padres los jóvenes no aprenderían a rezar o hacer penitencia, la práctica de disciplinarse. Aunque sea muy importante su servicio en su parroquia o su iglesia, no es más importante que sus propios hijos. A los padres de aquellos jóvenes que entren a este programa, les pedimos que hagan lo siguiente:

- **Reconocer la influencia del ejemplo.** Si usted reza, hace penitencia y actúa con cariño, sus hijos seguirán su ejemplo.
- **Déles su apoyo-con sus palabras y sus acciones.** Abrázelos por lo menos una vez al día.
- **Premie el esfuerzo** aunque el resultado no sea perfecto.
- **Compre y sírvales alimentos saludables.** La comida saludable les aumenta la energía y vitalidad.

Dios nos llama a que sigamos el mensaje de amor del Evangelio, con oración, penitencia y caridad. Si nuestros jóvenes van a vencer las adicciones ofrecidas por el mundo (alcohol, drogas, sexo fuera de matrimonio, glotonería, rebeldía, rencor, holgazanería, etc.) debemos ayudarlos. Siguiendo estas sugerencias seremos testigos de la fuerza del amor de Jesucristo para vencer sus debilidades. Que el Espíritu Santo les de el valor para empezar.

CONTRATO VOLUNTARIO

Amado Jesús:

Por el amor que tengo por ti y por mi deseo de complacerte, hare oración, penitencia y caridad. Me comprometo a hacer esto durante la Cuaresma para mejorar mi vida espiritual, corporal, mental, social y emocional.

Joven Padres

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | 1. Asistir a la Santa Misa los domingos y días festivos, y si es posible durante la semana. |
| _____ | _____ | 2. Oración con la familia , por los menos 15 minutos al día. (Todo o parte del rosario.) |
| _____ | _____ | 3. Leer la Biblia cinco minutos o más cada día. |
| _____ | _____ | 4. Visitar a Jesús en el Santísimo Sacramento Sacramentado antes o después del trabajo o la escuela. |
| _____ | _____ | 5. Confesarme una vez durante La Cuaresma (y por lo menos cuatro veces al año) |
| _____ | _____ | 6. Hacer una obra caritativa cada día. |
| _____ | _____ | 7. Renunciar al alimento no saludable (junk food) por lo menos cuatro veces a la semana. (incluye cola, dulces, donas, papalinas, etc. Substituirlo por alimentos saludables como frutas, verduras, etc.) |
| _____ | _____ | 8. Reducir ver la televisión, usar el Internet y cosas electrónicas por lo menos una hora, para rezar, estudiar, hacer ejercicios, etc. |
| _____ | _____ | 9. Hacer ejercicios por lo menos 30 minutos al día: caminar, montar bicicleta, hacer deportes, preferiblemente con la familia. |

Me comprometo a entrar al Programa de Oración, Penitencia y Caridad por un periodo de _____ días/meses.

Firma del Joven

Firma del Padre y Madre