



Anexo de Actividades

Sugerencias para

El Mes de la Familia

**3 AL 31 DE MARZO
2024**

ÍNDICE

- Actividades en parroquia
- Actividades en familia
- Actividades misioneras

EN PARROQUIA

Actividad

Tarde de Cine

Materiales

- Película sobre familia. ([insertar link](#))
- Proyector o Pantalla.
- Computadora o reproductor dvd.
- Sillas
- Palomitas o botanas para compartir.

Indicaciones

1. Invita a familias a una tarde de cine en la parroquia.
Puedes hacer boletos y poner tienda de dulces/botanas.
2. Prepara lista de preguntas para dialogar.
3. Vean la película y discutan las preguntas de reflexión.

Duración Aprox.

2 hrs.

EN PARROQUIA

Actividad

Torneo Deportivo

Materiales

- Cuatro balones de fútbol
- Ocho porterías
- Casacas deportivas para ocho equipos
- Temporizador
- Cuatro árbitros
- Premios
- Snacks
- Bebidas

Indicaciones

1. Elige la fecha y lugar adecuado. Organiza los equipos infantiles y de adultos o conformados por familias.
2. Crea un cronograma. Después de que los equipos se hayan registrado, desarrolla el cronograma y las llaves del torneo que permitan a cada equipo competir de manera correcta.
3. Organiza actividades de entretenimiento para los que no estén jugando: rifa, tanda de penaltis, manualidades, etc.
4. Al terminar el torneo entreguen los premios/medallas a los ganadores.
5. Pide a cada familia llevar un platillo para compartir y hacer una convivencia final.

Duración Aprox.

4-6 horas.

*Por su popularidad se consideró fútbol pero puede realizarse con cualquier otro deporte

EN PARROQUIA

Actividad

Rally

Materiales

1. Todos los materiales e indicaciones las puedes encontrar en el siguiente enlace:

Indicaciones



RALLY EN FAMILIA

Te invitamos a visitar nuestro sitio web www.adultosyfamiliaapm.org en donde encontrarás siempre algo que te haga crecer como Familia...

 Pastoral de Adultos y Familia APM / 10 feb 2023

Duración Aprox. **4-6 horas.**

EN PARROQUIA

Actividad

Karaoke Familiar

Materiales

- Proyector o pantalla
- Computadora
- Bocinas
- Micrófonos
- tarjetas blancas, tarjetas de colores, marcador
- Premio para el equipo ganador.

Indicaciones

1. Elige la fecha y lugar adecuado. Organiza mínimo dos equipos, idealmente que cada equipo sea una familia.
2. En las tarjetas blancas coloca tipos de música: rancheras, cumbia, baladas, rock, etc.
3. En las tarjetas de colores coloca "coreografías": cantar abrazados, saltando, baile de pareja, levantando los brazos, etc.
4. Cada equipo al llegar su turno tomará una tarjeta blanca y otra de color, tendrán un minuto para elegir la canción y organizar la coreografía.
5. El equipo gana un punto por cada integrante que cante la canción y pierde un punto por cada integrante que no participe en la coreografía.
6. El juego acaba cuando se terminan las tarjetas. Gana el equipo con mayor puntaje.
7. Pedir a cada familia traer alimentos para compartir y finalizar con una convivencia.

Duración Aprox.

2-4 horas.

EN FAMILIA

Actividad

Familias y kerigma

Materiales

- Libro guía:



Kerigma en Familia

Te invitamos a conocer el recurso de la conferencia episcopal venezolana para tu encuentro con Dios...



conferenciaepiscopalvenezolana.com

 **(insertar link)**

Indicaciones

1. Disponer de una hora a la semana para realizar el kerigma.
2. Invitar a familiares y amigos a realizarlo semanalmente.
3. Seguir las actividades del libro guía.

Duración Aprox.

1-2 horas.

EN FAMILIA

Actividad Tarde de Películas

Materiales

- Película sobre familia. ([insertar link](#))
- Pantalla.
- Computadora o reproductor dvd.
- Botanas para compartir

Indicaciones

1. Prepara las bebidas y botanas.
2. Disfruta la película
3. Realicen un momento de reflexión:
 - a. ¿cuál puede ser el mensaje que pretende transmitir esta obra?
 - b. ¿Estás de acuerdo con el mensaje? ¿En qué sí y en qué no?
 - c. ¿Qué aprendizaje te llevas de esta película?

Duración Aprox. **2 horas.**

EN FAMILIA

Actividad **Rosario**

Materiales

- Guía para el rezo del rosario
 - Opción 1: https://www.cedesdonbosco.ed.cr/es/images/recursos/documentos/Semanasanta/Rosario_Familia.pdf
 - Opción 2: <https://adultosyfamiliaapm.org/subsidio-mes-de-la-familia-2024/>
- 1 rosario por integrante
- hojas y plumas
- Altar:
 - Imagen de la virgen y crufigio.
 - Vela
 - Mantel
 - Imágenes relacionadas a los misterios del día (opcional)
 - flores

Indicaciones

1. Colocar el altar en un espacio de la casa donde pueda permanecer como espacio de oración familiar.
2. Antes de comenzar el rosario, cada integrante escribe sus peticiones y acción de gracias en las hojas y se colocan en el altar.
3. Repartir los misterios entre los integrantes de la familia

Duración Aprox. 30-45 minutos.

EN FAMILIA

Actividad

Calendario cuaresmal

Materiales

- Calendario físico ([insertar link](#))
 - Post-it
 - Plumones
- [Lapbook de cuaresma](#)
 - folder (de preferencia morado)
 - tijeras
 - pegamento
 - Pdf imprimible ([insertar link](#))

Indicaciones

1. En un momento de oración, escribir en el calendario o lapbook, las acciones a las que como familia y/o de forma personal se comprometen a realizar durante la cuaresma.
2. Hacer diario un momento de oración al día para meditar la palabra y llenar el calendario/lapbook con las acciones realizadas durante el día.
3. Ofrecer en Misa de resurrección el calendario/lapbook con todas las oraciones, ayunos y penitencias realizadas.

Duración Aprox.

10 minutos diarios

Ideas para la Cuaresma



Cuaresma - 40 ideas para aprovechar más la temporada

Cuaresma. 40 nuevas ideas para hacer de la Cuaresma una experiencia transformadora. Consejos prácticos e...

Crossroads Initiative / Feb 22, 2017

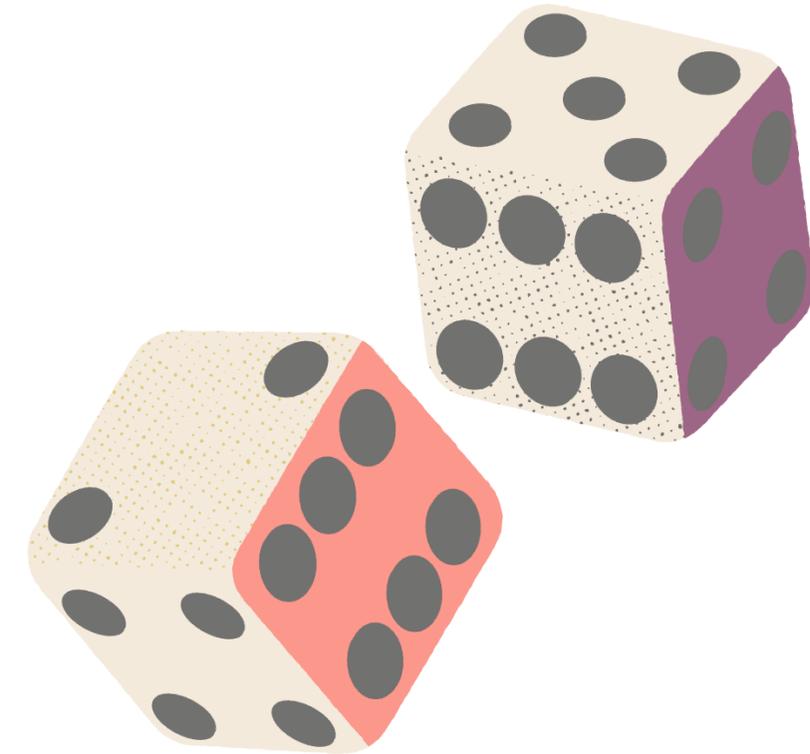


EN FAMILIA

Actividad **Juegos de mesa**

Materiales

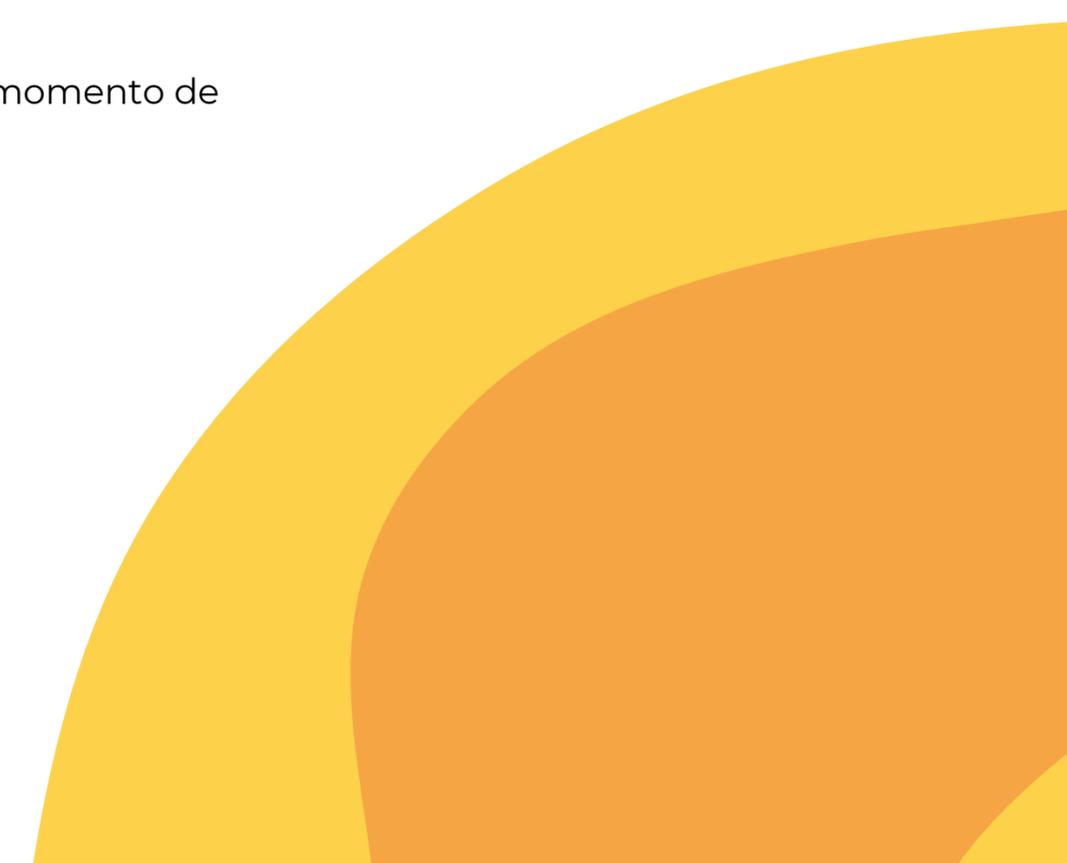
- Opciones de Juegos:
 - Twister
 - Juego de la Oca, serpientes y escaleras
 - Dominó, damas chinas
 - Uno, cartas
- Otras Opciones
 - <https://jugandoando.com/collections/familiar>



Indicaciones

1. Destinar un día y hora a la semana para jugar juegos de mesa.
2. Elegir el juego del día.
3. Iniciar y finalizar el juego con una oración al Espíritu Santo dando gracias a por el momento de convivencia.
4. Invitar a más amigos y/o familia a cada sesión (opcional)

Duración Aprox. **1 hora+**



MISIONERAS

Actividad

Cafecito Espiritual

Materiales

- Café:
 - cafetera
 - café
 - tazas
 - cucharas
 - azúcar/sustituto
 - crema/sustituto
 - galletas/panqué
 - servilletas
- Dinámica
 - Conferencista (algún tema de formación o testimonio)
 - Tarjetas y plumones

Indicaciones

1. Citar a los padres de familia al cafecito espiritual.
2. Abrir con una oración y la conferencia/testimonio. En cada tarjeta poner preguntas de reflexión vinculadas al tema.
3. Juntar a personas en grupos de cuatro a cinco personas.
4. Dar un momento para servir el café y galletas o cualquier otro alimento que se decida.
5. Dar a cada grupo un paquete de tarjetas con preguntas reflexivas vinculadas al tema de conferencia.
6. Se da un tiempo determinado para que cada grupo platique sus respuestas.
7. Al terminar este momento, un integrante de cada grupo comparte su perspectiva s

Duración Aprox.

2 horas



MISIONERAS

Actividad

Visiteo

Materiales

Opcionales:

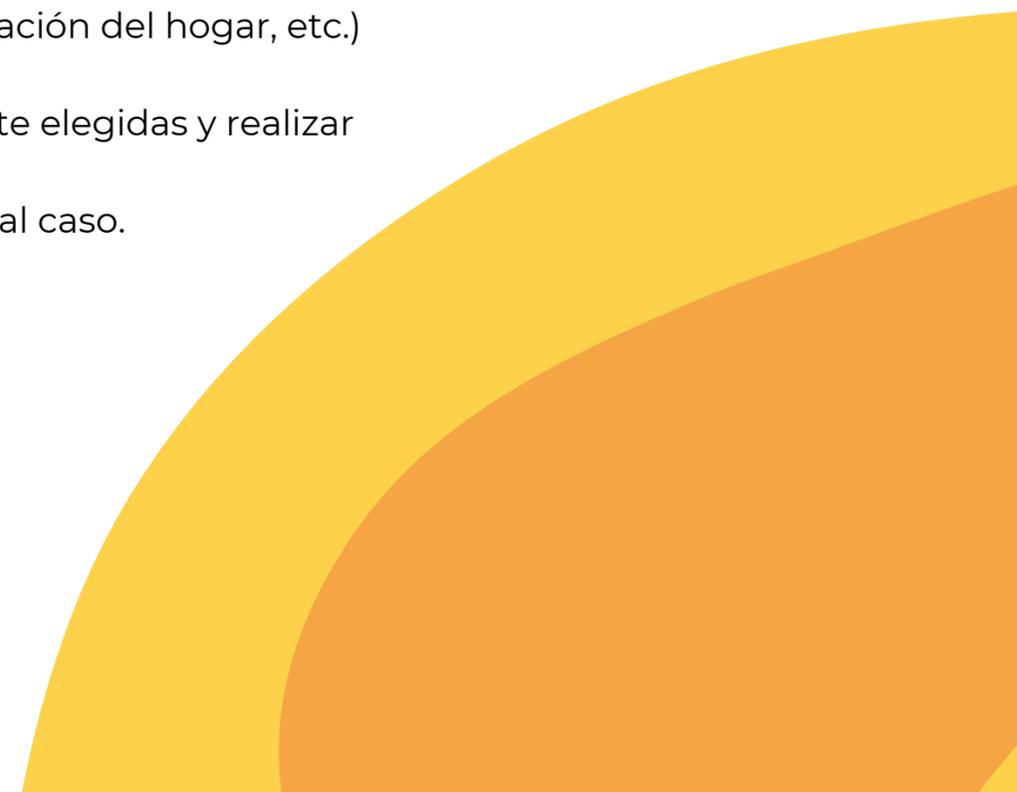
- flyers con las actividades del mes de la familia o de la parroquia
- Agua Bendita
- Libro de oraciones.
- Materiales de formación para regalar.
- Despensas
- Imagen religiosa (santo patrono o de la Virgen)

Indicaciones

1. Elegir calle o colonia a visitar, fecha y horario (en fin de semana es más probable que los puedan recibir).
2. Plantear una actividad(es) específica a realizar: Bendiciones, rezo del rosario, consagración del hogar, etc.)
3. Avisar en Misas y redes o el medio más efectivo sobre esta actividad.
4. Ir en familia, acompañados por el sacerdote (preferentemente) a las casas previamente elegidas y realizar la actividad o actividades pensadas.
5. Detectar las necesidades puntuales en las que se pueda colaborar y dar seguimiento al caso.

Duración Aprox.

3-5 horas



MISIONERAS

Actividad

Ayuno Solidario

Materiales

Opcionales:

- calendario cuaresma
- lapbook de cuaresma
- tarjetas de papel/post it
- plumones/plumas

Indicaciones

1. Elegir un tipo de ayuno/abstinencia a realizar durante la cuaresma:
 - a. Ayunar de utilizar el transporte público o el auto si es posible caminar.
 - b. Ayunar de televisión, videojuegos, redes sociales, etc.
 - c. Ayunar de comer fuera, el alimento preferido o golosinas.
 - d. Ayunar de trabajar de más, ejercitarse de más, salir de fiesta.
2. Elegir la periodicidad (diario, una vez a la semana, etc.)
3. Escribir en el calendario, lapbook o tarjetas cada ayuno realizado y el dinero o tiempo ahorrado.
 - a. Si con sus ayunos ahorraron dinero, inviértanlo en ayudar a otra familia que lo necesite.
 - b. Si con sus ayunos ahorraron tiempo, ocúpenlo en escuchar, servir o acompañar a aquellas personas que lo necesiten.

Duración Aprox.

Libre



MISIONERAS

Actividad

Imagen Peregrina

Materiales

- Imagen o bulto de santo/advocación popular.
- Mantel
- Velas
- Crucifijo
- Libro de rezo del rosario/ guía para lectio divina o cualquier otro formato de oración colectiva.
- Hoja de registro con espacio para nombre, celular, fecha y ubicación.
- Flyers con las actividades del mes de la familia y/o de la parroquia

Indicaciones

1. Invita a tus vecinos a recibir la imagen peregrina. Acuerda fecha y hora con cada uno de ellos registrandolos en la lista.
2. Crea un grupo de Whatsapp y agrega a todas las personas/familias que participarán.
3. Utiliza el grupo para convocar a la comunidad a reunirse en la casa que recibe la imagen.
4. Al llegar a la casa, colocar la imagen o bulto en un lugar digno sobre el mantel.
5. Prender las velas e invitar a los dueños de la casa a dirigir el momento de oración o concederles una participación especial.
6. Al finalizar el momento de oración, invitarlos a las actividades parroquiales y a participar en la siguiente casa que recibe la imagen.

Duración Aprox.

1:30 hrs por visita.



MISIONERAS

Actividad

Familia misionera en acción

Materiales

1. Dependerán del servicio que se decida realizar.

Indicaciones

1. Elegir un servicio que como familia se puede ofrecer a la comunidad. (limpiar una calle, templo, visitar un asilo, casa de migrantes, etc.
2. Invitar a familiares y amigos a realizar la acción.
3. Dedicar un día a ello.
4. Al finalizar la actividad, reunir a todos los participantes para compartir:
 - a. ¿Qué fue lo que más me impactó?
 - b. ¿Por qué?
 - c. ¿Qué me dice Dios a través de esta experiencia?
 - d. Si esta experiencia fuera una película o el capítulo de un libro ¿Qué nombre le pondría?

Duración Aprox.

4-6 horas aprox.

Un ejemplo de jornada de servicio es la de la página siguiente: sandwichón

MISIONERAS

Actividad

Sandwichón

Materiales

Checa la lista de compras:

Indicaciones

1. Invita a tus familiares y amigos a realizar entrega de sándwiches en los hospitales, zonas marginadas, etc.
2. Escoge lugar, día y hora para elaborar los sándwiches así como entregarlos.
3. Realiza un grupo de WhatsApp con todos los participantes y envía la lista de ingredientes para que cada persona aporte en especie.
4. Antes de la preparación de los sándwiches realicen un momento de oración y al entregarlos deténganse a platicar con las personas que reciban los alimentos. Realicen una oración con las persona por sus necesidades.
5. Al finalizar la entrega, reúnanse nuevamente para compartir la experiencia:
 - a. ¿Qué fue lo que más me impactó?
 - b. ¿Por qué?
 - c. ¿Qué me dice Dios a través de esta experiencia?
 - d. Si esta experiencia fuera una película o el capítulo de un libro ¿Qué nombre le pondría?

Duración Aprox.

6 horas aprox.

LISTA DE COMPRAS SANDWICHÓN

Indicaciones

1. Esta lista está diseñada para lograr 240 bolsas de lunch de: 1torta/sándwich, 1jugo, 1pqt galletas, 1estampa religiosa. Puedes adaptarla para las cantidades que necesites.
2. Algunos ingredientes se repiten hasta tres veces, no es un error, sino que se dividen los ingredientes de mayor precio entre varias personas.
3. Para organizar tu Sandwichón envía esta lista de compras a tu grupo en WhatsApp. Para apartar las cosas con las que quieran colaborar, cada persona podrá copiar la lista completa en su mensaje y marca dentro de las casillas [] su nombre. La siguiente persona que quiera apartar su colaboración, deberá copiar la versión más actualizada de la lista y poner su nombre en las casillas vacías.

Materiales (sugeridos)

TORTAS/SANDWICH

- 120 bolillos (Traer ya partido y sin migajón) / 240 rebanadas pan blanco
- 120 bolillos (Traer partido y sin migajón)/ 240 rebanadas pan blanco
- 1.5k Mayonesa
- 1.5k Mayonesa
- 8 bolsas de Frijoles refritos de 430gr.
- 8 bolsas de Frijoles refritos de 430gr.
- 125 rebanadas de Jamón
- 125 rebanadas de Jamón
- 120 rebanadas de queso amarillo
- 120 rebanadas de queso amarillo
- 4 bolsas de corazones de lechuga orejona (ya desinfectada)
- 4 kilos de jitomate (lavados y partidos en rodajas)
- 4 kilos de jitomate (lavados y partidos en rodajas)
- 1 paquete de 250 servilletas
- 240 bolsas papel estraza chicas/ ziploc (para guardar la torta/sandwich)

COMPLEMENTOS:

- 120 Jugos 125ml.
- 120 Jugos 125ml.
- 80 paquetes chicos de galletas (ej. emperador, polvorones, principe, etc.)
- 80 paquetes chicos de galletas ((ej. emperador, polvorones, principe, etc.)
- 80 paquetes chicos de galletas ((ej. emperador, polvorones, principe, etc.)
- 240 estampitas religiosas
- 120 Bolsas celofán/estruza/ziploc GRANDES para guardar todo, incluyendo la torta en su bolsita.
- 120 Bolsas celofán/estruza/ziploc GRANDES para guardar todo, incluyendo la torta/sandwich en su bolsita.