

# Calendario de actividades de bienestar de febrero de 2020

## Tema de este mes: Obras corporales de misericordia

domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
	<p><b>Corporal</b> <i>perteneciente al cuerpo y sus necesidades físicas</i></p>	<p><b>Misericordia</b> <i>mostrando amabilidad y compasión por otra persona</i></p>				<p><b>1</b> Mire el video y luego haga una lista de las Siete (7) Obras Corporales de la Misericordia que conoceremos este mes. <a href="#">HAGA CLIC AQUI</a></p>
<p><b>2</b> Lee Mateo 25: 34-46 para conocer las Obras corporales de la misericordia de Jesús. Reflexione sobre cómo ha ayudado a otros necesitados y cómo puede ayudarlos la próxima vez.</p>	<p><b>3 Alimenta al hambriento</b> Revise su armario y done uno o más artículos a la despensa de alimentos local o al sitio de recolección. Agregue la cantidad de calorías de los artículos. ¿Puedes obtener más de 500 calorías? 1000 calorías?</p>	<p><b>4</b> Sentadillas en la silla: párese 6 pulgadas frente a su silla, póngase en cuclillas hasta que casi toque el asiento de la silla y luego párese de nuevo. Haz 15 sentadillas en silla. Para hacerlo más divertido, pruébalo al ritmo de tu canción favorita.</p>	<p><b>5</b> Lee Juan 6: 48-58. Haz un dibujo o representa la escena. Memoriza "Yo soy el pan de vida, dijo Jesús".</p>	<p><b>6 Dar de beber a los sedientos</b> Reúna vasos de plástico y una bolita o una bolita de algodón. Lanza la bolita en los vasos y atrápalos. Da un paso atrás para hacerlo más difícil.</p>	<p><b>7</b> Beba solo agua hoy para tener "sed de Jesús".  ¿Cómo puedes conservar el agua en tu vida?</p>	<p><b>8</b> Haga un collage de imágenes de revistas, imágenes prediseñadas, periódicos que muestren las Obras Corporales de la Misericordia. Cuélgalo en tu casa durante el mes para recordar a los necesitados.</p>
<p><b>9</b> Construye una mesa de oración en tu habitación. Incluye una Biblia, una vela LED, un crucifijo, un rosario y una tarjeta de oración. Ora por los necesitados.</p>	<p><b>10</b> Si hace buen tiempo afuera, pase un tiempo caminando, haga ángeles de nieve o juegue a la pelota con una pelota de fútbol. Si hace demasiado frío para salir, trote en el lugar durante tres minutos.</p>	<p><b>11</b> Necesitarás cucharaditas y bolas de algodón. Usa las cucharas para llevar las bolas de algodón a través de la habitación a otro montón. Si se caen de la cuchara, debes volver a empezar.</p>	<p><b>12 Vestir al desnudo</b> Juega un juego de relevos. Reúna dos camisas, pantalones, suéteres, pares de calcetines y chaquetas para cada persona en el relevo. Vea quién puede vestirse más rápido.</p>	<p><b>13</b> Limpia un armario y dona la ropa, los juguetes, los juegos y los libros que ya no necesitas ni usas.</p>	<p><b>14 Día de San Valentín</b> Mire un video corto sobre la historia del Día de San Valentín. <a href="#">HAGA CLIC AQUI</a>  Escribe una carta de amor a Jesús de ti. Guárdalo!</p>	<p><b>15</b> Ora por aquellos que necesitan amor. Hornee galletas de corazón o haga corazones de papel para recordar a sus seres queridos.</p>
<p><b>16</b> Carrera de papas: coloque una papa cruda entre las rodillas e intente cruzar la habitación para poner la papa en la olla. Si cae, debe volver al principio e intentarlo de nuevo.</p>	<p><b>17 Protege a los sin hogar</b> Use una caja de cartón grande o un manto fuerte para ver cómo se siente vivir como una persona sin hogar. Coma una pequeña comida para cenar esta noche. No hay bocadillos durante todo el día.</p>	<p><b>18</b> Mira hacia la pared de tu habitación y haz saltos verticales durante 15 segundos. Dirígete a la siguiente pared y corre en su lugar durante 15 segundos. Gire de nuevo y realice pasos laterales durante 15 segundos. Gire nuevamente y realice el paso de vid durante 15 segundos.</p>	<p><b>19</b> Juegue etiqueta de sombra: obtenga una linterna para una persona que es "eso" y todos los demás se esconden en una habitación oscura. "It" usa la linterna para encontrar a las personas que se esconden.</p>	<p><b>20 Visita a los enfermos</b> Haga y envíe una tarjeta de recuperación o un pensamiento de su tarjeta a alguien que conozca. Envíale un correo electrónico a esa persona o llámalo por teléfono. Díles que Jesús los ama.</p>	<p><b>21</b> Apila 10 vasos de plástico para hacer una pirámide / triángulo. Usa una pelota pequeña para derribar los vasos. Por cada taza derribada, nombre una obra de misericordia corporal o una comida o bebida favorita.</p>	<p><b>22</b> Visitar a alguien en un hogar de ancianos o en una vivienda asistida. Llévate un pequeño regalo para demostrar que te importa. Puede ser un libro de búsqueda de palabras, una pequeña botella de loción o una pequeña caja de dulces.</p>
<p><b>23</b> Traza las huellas de todos en papel y recórtalas. Escriba en cada huella las cosas que hace para "caminar como Jesús". ¿Cuánto tiempo puede tener su huella antes de Pascua?</p>	<p><b>24</b> Cante la canción e invente acciones para esta canción: "Quiero caminar como Jesús". <a href="#">HAGA CLIC AQUI</a></p>	<p><b>25 Visita a los encarcelados</b> Encarcelado puede significar alguien en la cárcel o alguien que no puede salir de su casa. Llame a alguien que no pueda salir de su casa para hacer feliz su día.</p>	<p><b>26 Miércoles de ceniza</b> Asista a misa en algún momento hoy. Considere ayunar, rezar y dar limosna a los necesitados durante la Cuaresma.</p>	<p><b>27</b> Hoy, mientras miraba televisión, una película o un video de YouTube, notó cualquier Corporal Works of Mercy que vea. ¿Alguien está ayudando a otra persona necesitada? ¿Están compartiendo comida, bebidas o ropa?</p>	<p><b>28 Enterrar a los muertos</b> Este fin de semana, visite un cementerio cerca de usted o uno donde estén enterrados sus seres queridos. Diga una oración por las personas que ya están en el cielo con Jesús. ¿Cuál es la lápida más antigua que puedes ver?</p>	<p><b>29</b> Año bisiesto cuadro de tiempo. ¡En una pequeña caja, agregue cosas sobre su familia que verá en el futuro, el 29 de febrero de 2024!</p>

*¡GRACIA está creciendo saludable ~ Cuerpo, Mente y Espíritu ~ en nuestras familias!*

# Calendario de actividades de bienestar de febrero de 2020

*Tema de este mes: Obras corporales de misericordia*

## Lista de las direcciones de las páginas web de este mes

Fech	Habla a
1	Obras Corporales de la Canción de la Misericordia <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_8QGtMEv82k">https://www.youtube.com/watch?v=_8QGtMEv82k</a>
14	La historia del día de San Valentín <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CaRgHQjC1WE">https://www.youtube.com/watch?v=CaRgHQjC1WE</a>
24	Quiero caminar como jesus <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UvoUs9uBHxI">https://www.youtube.com/watch?v=UvoUs9uBHxI</a>

## La oración milagrosa

- *¡Más ideas para poner el amor en acción hoy!*  
Catholic Central's Video de obras corporales de misericordia  
<https://www.youtube.com/watch?v=FfWEUw0iwAQ>
- *¡Grandes ideas para actividades en interiores (en días fríos y nevados)!*  
WHATMOMSLOVE  
<https://whatmomslove.com/kids/active-indoor-games-activities-for-kids-to-burn-energy/>



● 9 ESCUELAS ● 23 PARROQUIAS ● 1 COMUNIDAD

*Construyendo excelencia académica y habilidades para la vida mientras crecemos en nuestra fe católica.*

