



Domingo 19 Durante el Año Ciclo B

¡JESÚS ALIMENTA NUESTRO CORAZÓN!

PRIMERA LECTURA

Practiquen el amor, a ejemplo de Cristo

Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los cristianos de Éfeso 4, 30-5, 2

Hermanos:

No entristezcan al Espíritu Santo de Dios, que los ha marcado con un sello para el día de la redención.

Eviten la amargura, los arrebatos, la ira, los gritos, los insultos y toda clase de maldad.

Por el contrario, sean mutuamente buenos y compasivos, perdonándose los unos a los otros como Dios los ha perdonado en Cristo.

Traten de imitar a Dios, como hijos suyos muy queridos.

Practiquen el amor, a ejemplo de Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros, como ofrenda y sacrificio agradable a Dios.

Palabra de Dios.

SALMO **Sal 33, 2-9 (R.: 9a)**

R. ¡Gusten y vean que bueno es el Señor!

Bendeciré al Señor en todo tiempo,
su alabanza estará siempre en mis labios.
Mi alma se gloria en el Señor:
que lo oigan los humildes y se alegren. **R.**

Glorifiquen conmigo al Señor,
alabemos su Nombre todos juntos.
Busqué al Señor: Él me respondió
y me libró de todos mis temores. **R.**

Miren hacia Él y quedarán resplandecientes,
y sus rostros no se avergonzarán.
Este pobre hombre invocó al Señor:
Él lo escuchó y lo salvó de sus angustias. **R.**

El Ángel del Señor acampa
en torno de sus fieles, y los libra.
¡Gusten y vean qué bueno es el Señor!
¡Felices los que en Él se refugian! **R.**

ALELUIA Jn 6, 51

Aleluia.

«Yo soy el pan vivo bajado del cielo.

El que coma de este pan vivirá eternamente», dice el Señor.

Aleluia.

EVANGELIO

Yo soy el pan vivo bajado del cielo

+ Evangelio de nuestro Señor Jesucristo según san Juan 6, 41-51

Los judíos murmuraban de Jesús, porque había dicho: «Yo soy el pan bajado del cielo». Y decían: «¿Acaso este no es Jesús, el hijo de José? Nosotros conocemos a su padre y a su madre. ¿Cómo puede decir ahora: "Yo he bajado del cielo?"»

Jesús tomó la palabra y les dijo:

«No murmuren entre ustedes.

Nadie puede venir a mí, si no lo atrae el Padre que me envió; y Yo lo resucitaré en el último día.

Está escrito en el libro de los Profetas:

"Todos serán instruidos por Dios".

Todo el que oyó al Padre y recibe su enseñanza, viene a mí.

Nadie ha visto nunca al Padre, sino el que viene de Dios: sólo Él ha visto al Padre.

Les aseguro que el que cree, tiene Vida eterna.

Yo soy el pan de Vida.

Sus padres, en el desierto, comieron el maná y murieron.

Pero éste es el pan que descende del cielo, para que aquél que lo coma no muera.

Yo soy el pan vivo bajado del cielo.

El que coma de este pan vivirá eternamente, y el pan que Yo daré es mi carne para la Vida del mundo».

Palabra del Señor.

APORTES PARA LA CELEBRACIÓN

¡JESÚS ALIMENTA NUESTRO CORAZÓN!

RECURSO

Opción 1: Dramatización ¡LAS ALIMENTOS!

Opción 2: Explicar el Evangelio

Opción 1: Dramatización ¡LOS ALIMENTOS!

Materiales y Personajes

- Dos animadores representarán a un prestigioso nutricionista y a un chef (aparecerán vestidos para la ocasión).
- Será necesario tener una mesa y algunos paquetes de arroz, harina, también verduras, frutas, leche, carne, aceite, etc. Además carteles que indiquen la sustancia de la cual está compuesto el producto, por ejemplo Proteínas, Hidratos de carbono, Vitaminas, Grasa.....
- Se puede presentar también una lámina de la pirámide de alimentación.

Idea

Descubrir con los chicos que debemos alimentarnos sanamente y además alimentar el corazón.

Dramatización

Elaborar un diálogo sencillo y ágil entre los dos animadores que representarán al nutricionista y al chef. Ellos están preocupados y comentan que ven a los chicos un poco débiles, sin fuerzas, como desnutridos y se preguntan qué hacer. Se les ocurre realizar un taller para chicos y explicarles qué y cómo se debe comer.

Elegir algunos chicos y acercarlos a una mesa con los alimentos. Serán los que realizarán el taller explicativo y educativo para conocer la pirámide de alimentos, qué y cómo comer.

Comentan que para vivir y crecer necesitamos alimentarnos. Cada uno de los alimentos nos aporta diferentes sustancias para nuestro desarrollo.

Les presento los siguientes elementos: los va mostrando, nombrando.
¿Qué nos aportan cada uno de ellos?.....

Entonces, repasemos....tienen

Proteínas: la carne, los huevos, etc.

Hidratos de carbono: el arroz, la harina, etc.,

Vitaminas: verdura, fruta, etc.

Lácteos: leche, queso, etc.

Grasa: aceite, etc.

Para que una comida nos alimente tiene que ser nutritiva, tiene que tener vitaminas, proteínas, grasas etc. Tiene que ser la que necesitamos. Y nos alimenta cuando la hacemos con serenidad, sin apurarnos, tomándonos un tiempo para masticar bien, hacer la digestión y así poder asimilar los alimentos y los nutrientes que tienen.

Fin.

SUGERENCIAS PARA LA PREDICACIÓN

+ Recordemos que el evangelio escuchado, es la continuación -luego de una breve omisión-, de lo que se ha proclamado el domingo pasado. Los judíos pedían un milagro a Jesús como lo había hecho Moisés cuando los alimentó en el desierto con el maná. Jesús les respondió que el verdadero pan bajado del cielo era Él mismo.

+ ¿Qué cosas hay aquí? (señalando la mesa con los alimentos del recurso previo).

- Pero qué interesante, no pude evitar escuchar el taller de nuestros amigos: ¡¡Los felicito!! ¡¡Gracias por cuidarnos y querer que tengamos una vida sana!!! Pero, ¿saben? yo también tengo alimentos muy buenos para ofrecerles y que no nos pueden faltar.

Diálogo con los chicos:

+ Una pregunta ¿Cómo alimentamos nuestro espíritu, nuestro corazón? ¿Cómo crece nuestra vida interior? ¿Cómo podemos cuidarla y hacer que esté sana y vigorosa?

+ Jesús nos dice en su Palabra: *“Yo soy el pan vivo bajado del cielo. El que coma de este pan vivirá eternamente”*

+ Los seguidores de Jesús necesitamos alimentar nuestro corazón de un modo diferente. Él es nuestro alimento.

→ Nos alimenta con su **palabra**: cuando leemos y escuchamos su Palabra que nos transforma interiormente.

→ Nos alimenta cuando **nos reunimos**: allí compartimos la vida de fe con otras personas.

→ Nos alimenta cuando somos **solidarios**: porque dando se recibe mucho más.

→ Nos alimenta cuando **rezamos**: porque despacito nuestro corazón se va pareciendo al de Jesús, pensamos como Él pensaba, sentimos lo que Él sentía, buscamos lo que Él buscaba; sus palabras y gestos comienzan a ser los nuestros.

→ Nos alimenta cuando **celebramos la misa** y recibimos la Eucaristía “Comunión”: allí Jesús es alimento de nuestro corazón porque su palabra y su amor nos ayudan a ser cada día mejores y a sacar de nosotros lo más lindo que tenemos, que es nuestra capacidad de amar y de poner amor en todo.

ACTO PENITENCIAL

Luego de cada monición se puede cantar: “Hoy te pedimos perdón” o “Papá del cielo”:
www.vicarianiños.org.ar

- + Porque a veces no jugamos con todos. Te cantamos... *o bien* Señor, ten piedad.
- + Porque a veces nos olvidamos de rezar. Te cantamos... *o bien* Cristo, ten piedad.
- + Porque a veces nos cuesta compartir. Te cantamos... *o bien* Señor, ten piedad.

ORACIÓN DE LOS FIELES

A cada intención respondemos: **SEÑOR ESCÚCHANOS**

1. Por el Papa Francisco, nuestro Arzobispo Jorge Ignacio y todos los sacerdotes para que sean fieles al amor de Dios. *Oremos.*
2. Por los catequistas, animadores y dirigentes, para que sigan anunciando el amor de Dios. *Oremos.*
3. Para que los peregrinos que fueron el 7 de agosto a san Cayetano, que tengan pan, paz y trabajo. *Oremos.*
4. Por todos nosotros, para que vivamos la alegría de ser cristianos. *Oremos.*

ORACIÓN COLECTA

Papá bueno del cielo,
que tu cariño y alimento
fortalezcan nuestro corazón
para que podamos, cada día,
ser más parecidos a tu Hijo Jesús.
*Él que vive y reina contigo,
en la unidad del Espíritu Santo
y es Dios, por los siglos de los siglos.*

ORACIÓN SOBRE LAS OFRENDAS

Dios y Padre nuestro,
te ofrecemos pan y vino
y te pedimos que tu amor los conviertan
en el verdadero alimento de nuestro corazón.
Por Jesucristo, nuestro Señor.

ORACIÓN DESPUÉS DE LA COMUNIÓN

Te damos gracias Padre del cielo,
porque nos das el verdadero pan
que alimenta nuestra vida
y nos impulsa a ser misioneros de la alegría.
Por Jesucristo, nuestro Señor.