



Lente Católico: Guía de Actividades

Episodio: Los Salmos

Profundizando

- ▶ ¿De qué manera puedes incluir los salmos en tu oración diaria?
- ▶ ¿Te cuesta trabajo alabar, dar gracias, suplicar, o pedirle sabiduría a Dios? ¿Te llama la atención alguno de los salmos como algo con lo que puedas relacionarte? ¿Por qué?
- ▶ Los salmos expresan sentimientos que tenemos hacia Dios, como la alegría, la gratitud, la desolación, la serenidad, etc. ¿Qué emoción estás sintiendo ahora? ¿Cuáles sueles sentir?

Sigue Adelante

Actividad en el aula de clases

- ▶ Lean juntos todas las lecturas de la misa y el salmo del domingo siguiente. Identifiquen el sentimiento (alegría, gratitud, alabanza, súplica, sabiduría, etc.) que transmite el salmo. Encuentren la relación entre la primera lectura y el salmo. Después, cada integrante del grupo escribe una reflexión sobre cómo le habla la lectura y el salmo. Finalmente, pueden compartir sus reflexiones personales.

Actividad en la vida cotidiana

- ▶ El Oficio Divino o Liturgia de las Horas es una serie de oraciones que se rezan en diferentes momentos del día. Empieza con una sola de las horas (oración de la mañana, de la tarde, de la noche, etc.) y trata de rezarla cada día durante una semana. Pon especial atención en el sentimiento que expresa cada salmo y fíjate si te sientes identificado con él. Si no es así, entonces reza en solidaridad por alguna persona que pudiese estar sintiéndose así.



Recursos

- ▶ [¿Qué es la Liturgia de las Horas?](#)
- ▶ [Liturgia de las Horas](#)
- ▶ [¿Qué son los Salmos?](#)

