

ENSEÑAR A ORAR



Diócesis de Springfield-Cape Girardeau



INTRODUCCIÓN

La oración se entiende como la elevación de la mente y el corazón a Dios en la adoración, la contrición, el agradecimiento y la súplica. La oración es cuando dedicamos todo nuestro tiempo y atención sólo a Dios. Así como la comunicación es esencial para cualquier relación, la conversación con Dios es esencial para una relación con Dios. Todos deben hacer tiempo para orar. Oramos porque Jesús oró, por las razones que él oró y de la forma en que nos enseñó a orar. Enseñamos a orar a los demás porque Jesús enseñó a sus discípulos a orar.

Aquí hay algunos principios generales para tener en cuenta cuando se enseña a orar:

Formas de orar: simplemente hablando con Jesús, el Padre o el Espíritu Santo desde el corazón, adorando a Jesús en la Eucaristía, especialmente cuando se expone en el altar, mediante la lectio divina con la Escritura, el examen de conciencia,

- a. La oración se aprende orando. Es importante tomarse tiempo para la oración cuando se reúnen para la instrucción religiosa.
- b. Explica la motivación adecuada para la oración: porque Dios nos ama, porque amamos a Dios, y porque somos conscientes de la morada divina. Dios inicia la conversación y espera nuestra respuesta.
- c. Proporciona la atmósfera adecuada para la oración: silencio, quietud, postura adecuada, y ciertos lugares y momentos del día que son mejores para la oración.
- d. Anima a los estudiantes a orar sobre lo que es importante para ellos.
- e. Haz que la religión funcione durante todo el día por medio de la oración: una ofrenda para todo el día por la mañana, frases cortas que se pueden memorizar y rezar durante el día, bendiciones en las comidas, un acto de agradecimiento y contrición por la noche.

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo enseñar a orar:

- a. Presenta la oración de manera que despierte interés, luego explica la ocasión o el contexto de la oración.
- b. Enseña el significado de la oración, de las palabras y frases individuales, usando sinónimos o paráfrasis.
- c. Enseña una apreciación de la oración por la riqueza de su contenido, o por el uso de historias, imágenes o dramatizaciones.
- d. Enseña la oración de la forma “palabra perfecta”, es decir, pronuncia las palabras lenta y claramente. Asegúrate de que se entienda el significado antes de trabajar en la memorización. Usa tarjetas para ejercicios de memorización, e involucra a los padres en la escucha de las oraciones en casa.

ORACIONES POR NIVEL DE GRADO

La siguiente lista de oraciones fue compilada en respuesta a una solicitud de orientación sobre la forma en la que las oraciones debían enseñarse, y el nivel por edad en el que se podía esperar que los estudiantes las memorizaran. No hay razón para que un maestro no enseñe estas oraciones antes de lo planificado. Esta lista y planificación en el tiempo tienen como objetivo servir de guía.

JARDÍN DE INFANTES/PRIMER GRADO

Para cuando un estudiante promedio termina el primer grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones:

La señal de la cruz	Padrenuestro
Avemaría	Gloria al Padre
Bendición antes de las comidas	Acción de gracias después de las comidas

SEGUNDO GRADO

Cuando un estudiante promedio termina el segundo grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Acto de contrición
Oración al Ángel de Dios
Todas las respuestas de la misa

En la elevación de la hostia durante la misa, se debe enseñar a los niños a decir en silencio e interiormente: “Señor mío y Dios mío”.

En la elevación del cáliz durante la misa, se debe enseñar a los niños a decir en silencio e internamente: “Jesús mío, ten misericordia de mí”.

*Los niños de segundo grado deben estar familiarizados con los Diez Mandamientos, pero no necesariamente memorizarlos.

*Los padres y catequistas de todos los niños que se preparan para la Primera Comunión deben ver los videos creados por el Obispo Rice en YouTube:

[The Mass and Holy Eucharist \[La misa y la Sagrada Eucaristía\], Parte 1](#)
[The Mass and Holy Eucharist \[La misa y la Sagrada Eucaristía\], Parte 2](#)

TERCER GRADO

Cuando un estudiante promedio termina el tercer grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Símbolo de los Apóstoles	Respuestas a la bendición del obispo
--------------------------	--------------------------------------

CUARTO GRADO

Cuando un estudiante promedio termina el cuarto grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Salve Regina

Ángelus

Los Diez Mandamientos

Oraciones opcionales: Acto de fe

Acto de esperanza

Acto de caridad

QUINTO GRADO

Cuando un estudiante promedio termina el quinto grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Memorare

Ofrenda de la mañana

*Los niños de quinto grado también deben ser capaces de enumerar y explicar brevemente los Siete Sacramentos.

SEXTO GRADO

Cuando un estudiante promedio termina el sexto grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Vía Crucis

Oración al Espíritu Santo

SÉPTIMO GRADO

Cuando un estudiante promedio termina el séptimo grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Las alabanzas divinas

“Sub tuum praesidium”

*Los alumnos de séptimo y/u octavo grado que se preparan para la Confirmación, deberían poder enumerar los Siete Dones del Espíritu Santo.

*Todos los adolescentes que se preparan para la Confirmación deben ver los videos creados por el obispo Rice en YouTube:

[Confirmation, Gifts of the Holy Spirit \[Confirmación, Dones del Espíritu Santo\] – Parte 1](#)

[Confirmation, Gifts of the Holy Spirit \[Confirmación, Dones del Espíritu Santo\] – Parte 2](#)

OCTAVO GRADO

Para cuando un estudiante promedio termina el octavo grado, debe ser capaz de repetir de memoria las siguientes oraciones, además de las que figuran en el grado anterior:

Oración a San Miguel Arcángel

Regina Coeli

Oración por el Papa

FORMA DE LAS ORACIONES

Cuando se enseñen oraciones y se ayude a los alumnos a memorizarlas, se recomienda que cualquier confusión sobre qué formas de oración deben enseñarse se resuelva a favor de las formas que se encuentran a continuación.

La señal de la cruz

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Padrenuestro

Padre nuestro, que estás en el cielo, santificado sea tu Nombre; venga a nosotros tu Reino; hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día; perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal. Amén.

Avemaría

Dios te salve, María, llena eres de gracia; el Señor es contigo. Bendita Tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

Gloria al Padre

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

Bendición antes de las comidas

Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que nos vamos a servir, y que Tú nos das por Tu infinita bondad. Te lo pedimos por Cristo Nuestro Señor. Amén.

Acción de gracias después de las comidas

Te damos gracias, Señor, por todos tus beneficios. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos; y que las almas de los fieles difuntos, por la misericordia de Dios, descansen en paz. Amén.

Acto de contrición

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no sólo merezco las penas establecidas por ti justamente, sino principalmente porque te ofendí, a ti sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado. Amén.

Acto de contrición (forma alternativa)

Dios mío, me arrepiento de mis pecados de todo corazón. Al elegir hacer el mal y no hacer el bien, he pecado contra ti, a quien debo amar por encima de todas las cosas. Tengo la firme intención, con tu ayuda, de hacer penitencia, de no pecar más, y de evitar todo lo que me lleve al pecado. Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros. En su nombre, Dios mío, ten piedad. Amén.

Acto de contrición (forma abreviada)

Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, un pecador.

Oración al Ángel de Dios

Ángel de Dios, que eres mi custodio, pues la bondad divina me ha encomendado a ti, ilumíname, guárdame, defiéndeme y gobiérname. Amén.

Oración al Espíritu Santo

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu y serán creadas todas las cosas. Y renovarás la faz de la tierra. Oremos. ¡Oh Dios, que has instruido los corazones de tus fieles con luz del Espíritu Santo!, concédenos que sintamos rectamente con el mismo Espíritu y gocemos siempre de su divino consuelo. Por Cristo nuestro Señor. Amén.

Símbolo de los Apóstoles

Creo en Dios, Padre Todopoderoso, Creador del cielo y de la tierra. Creo en Jesucristo, su único Hijo, Nuestro Señor, Que fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo, nació de Santa María Virgen, padeció bajo el poder de Poncio Pilato, fue crucificado, muerto y sepultado, descendió a los infiernos, al tercer día resucitó de entre los muertos, subió a los cielos y está sentado a la derecha de Dios, Padre todopoderoso. Desde allí ha de venir a juzgar a vivos y muertos. Creo en el Espíritu Santo, la santa Iglesia católica, la comunión de los santos, el perdón de los pecados, la resurrección de la carne y la vida eterna. Amén.

Misterios del Santo Rosario

Los misterios gozosos

1. La encarnación del Hijo de Dios.
2. La visitación de Nuestra Señora a su prima Santa Isabel.
3. El nacimiento del Hijo de Dios.
4. La Presentación de Jesús en el templo.
5. El Niño Jesús perdido y hallado en el templo.

Los misterios dolorosos

1. La Oración de Jesús en el Huerto.
2. La Flagelación del Señor.
3. La Coronación de espinas.
4. Jesús con la Cruz a cuestas camino del Calvario.
5. La Crucifixión y Muerte de Nuestro Señor.

Los misterios luminosos

1. El Bautismo de Jesús en el Jordán.
2. La autorrevelación de Jesús en las bodas de Caná.
3. El anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión.
4. La Transfiguración.
5. La Institución de la Eucaristía.

Los misterios gloriosos

1. La Resurrección del Hijo de Dios.
2. La Ascensión del Señor a los Cielos.
3. La Venida del Espíritu Santo sobre los Apóstoles.
4. La Asunción de Nuestra Señora a los Cielos.
5. La Coronación de la Santísima Virgen como Reina de Cielos y Tierra.

El Ángelus

V: El ángel del Señor anunció a María,
R: y concibió por obra y gracia del Espíritu Santo
“Dios te salve, María . . .”

V: He aquí la esclava del Señor.
R: Hágase en mí según tu palabra.
“Dios te salve, María . . .”

V: Y el Verbo de Dios se hizo carne.
R: Y habitó entre nosotros
“Dios te salve, María . . .”

V: Ruega por nosotros, santa Madre de Dios,
R: para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Jesucristo.

Oremos.

Infunde, Señor, tu gracia en nuestras almas, para que, los que hemos conocido, por el anuncio del Ángel, la Encarnación de tu Hijo Jesucristo, lleguemos por los Méritos de su Pasión y su Cruz, a la gloria de la Resurrección. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

Acto de fe

Señor Dios, creo firmemente y confieso todas y cada una de las verdades que la Santa Iglesia Católica propone, porque tú las revelaste, oh Dios, que eres la eterna Verdad y Sabiduría, que ni se engaña ni nos puede engañar. Amén.

Acto de esperanza

Señor Dios mío, espero por tu gracia la remisión de todos mis pecados; y después de esta vida, alcanzar la eterna felicidad, porque tú lo prometiste que eres infinitamente poderoso, fiel, benigno y lleno de misericordia. Quiero vivir y morir en esta esperanza, Amén.

Acto de caridad

Dios mío, te amo sobre todas las cosas y al prójimo por ti, porque Tú eres el infinito, sumo y perfecto Bien, digno de todo amor. Quiero vivir y morir en este amor. Amén.

Memorare

Acordaos, oh piadosísima Virgen María, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a tu protección, implorando tu asistencia y reclamando tu socorro, haya sido abandonado de ti. Animado con esta confianza, a ti también acudo, oh Madre, Virgen de las vírgenes, y aunque gimiendo bajo el peso de mis pecados, me atrevo a comparecer ante tu presencia soberana. No deseches mis humildes súplicas, oh Madre del Verbo divino, antes bien, escúchalas y acógelas benignamente. Amén.

Oración por las benditas almas del purgatorio

Dales Señor el descanso eterno. Brille para ellos la luz perpetua. Descanse en paz. Amén.

Ofrenda de la mañana

Oh Jesús, a través del Inmaculado Corazón de María, te ofrezco mis oraciones, obras, alegrías, sufrimientos de este día, en unión con el Santo Sacrificio de la Misa en todo el mundo. Te los ofrezco por los méritos de tu Sagrado Corazón: la salvación de las almas, enmienda de los pecados, la reunión de todos los cristianos; te los ofrezco por nuestros obispos y por los Apóstoles de la oración y de manera particular por aquellos que el Santo Padre escogió durante este mes. Amén.

Vía Crucis

1. Jesús sentenciado a muerte
2. Jesús cargado con la cruz
3. Jesús cae, por primera vez, bajo el peso de la cruz
4. Encuentro con la Virgen
5. El Cirineo ayuda al Señor a llevar la Cruz
6. Verónica enjuga el rostro de Jesús
7. Segunda caída en el camino de la Cruz
8. Jesús consuela a las hijas de Jerusalén
9. Jesús cae por tercera vez
10. Jesús despojado de sus vestiduras
11. Jesús es clavado en la Cruz
12. Jesús muere en la Cruz
13. Jesús es bajado de la cruz
14. Jesús es colocado en la tumba

Salve Regina

Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida, dulzura y esperanza nuestra; Dios te salve. A ti llamamos los desterrados hijos de Eva; a ti suspiramos, gimiendo y llorando en este valle de lágrimas. Ea, pues, Señora, abogada nuestra, vuelve a nosotros esos tus ojos misericordiosos; y después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre. ¡Oh, clementísima, oh piadosa, oh dulce Virgen María! Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios, para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. Amén.

Las alabanzas divinas

Bendito sea Dios.
Bendito sea su Santo Nombre.
Bendito sea Jesucristo verdadero Dios y verdadero Hombre.
Bendito sea el Nombre de Jesús.
Bendito sea su Sacratísimo Corazón.
Bendita sea su Preciosísima Sangre.
Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar.
Bendito sea el Espíritu Santo Consolador.
Bendita sea la Incomparable Madre de Dios la Santísima Virgen María.
Bendita sea su Santa e Inmaculada Concepción.
Bendita sea su gloriosa Asunción.
Bendito sea el Nombre de María Virgen y Madre.
Bendito sea San José su casto esposo.
Bendito sea Dios en sus Ángeles y en sus Santos.

“Sub tuum praesidium”

Bajo tu amparo nos acogemos, santa Madre de Dios; no deseches las súplicas que te dirigimos en nuestras necesidades, antes bien, líbranos de todo peligro, oh siempre Virgen, gloriosa y bendita. Amén.

Oración a San Miguel Arcángel

San Miguel Arcángel, defiéndenos en la lucha. Sé nuestro amparo contra la perversidad y asechanzas del demonio. Que Dios manifieste sobre él su poder, es nuestra humilde súplica. Y tú, oh Príncipe de la Milicia Celestial, con el poder que Dios te ha conferido, arroja al infierno a Satanás, y a los demás espíritus malignos que vagan por el mundo para la perdición de las almas. Amén.

Regina Coeli

Reina del cielo alégrate; aleluya.
Porque el Señor, a quien has llevado en tu vientre; aleluya.
Ha resucitado según su palabra; aleluya.
Ruega al Señor por nosotros; aleluya.

V: Goza y alégrate, Virgen María; aleluya.
R: Porque en verdad ha resucitado el Señor; aleluya.

Oremos. Oh Dios, que por la resurrección de Tu Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, has llenado el mundo de alegría, concédenos, por intercesión de su Madre, la Virgen María, llegar a los gozos eternos. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

Respuestas a la bendición del obispo

Obispo: El Señor esté con ustedes.
Gente: Y con tu espíritu.
Obispo: Bendito sea el nombre del Señor.
Gente: Ahora y para siempre.
Obispo: Nuestra ayuda está en el nombre del Señor.
Gente: Que hizo el cielo y la tierra.
Obispo: Que Dios todopoderoso los bendiga, + el Padre, + y el Hijo, + y el Espíritu Santo.
Gente: Amén.

Oración por el Papa

V: Oremos por nuestro Pontífice (N.)
R: Que el Señor le conserve, y le dé vida, y le haga santo en la tierra, y no le entregue a la voluntad de sus enemigos. Amén.



Franciscus