

# PROGRAM OF PRAYER, PENANCE & CHARITY FOR YOUNG PEOPLE & FAMILIES (especially recommended for Lent)

**Instruction:** This program is a wonderful opportunity for you to grow in love for Christ and all people. Check all or some of the spaces next to the activities you are going to do for Lent or for another time period. The young person and parents may check and sign the same copy, or may use a separate copy each. Keep this copy as a reminder of your commitments and turn in the tear-off to your religion teacher.

**Dear parents/guardians:**

Young people will almost never learn **prayer and penance** - the practice of self-discipline - without the support of their parents. As important as other ministries are in the Church, none is as imperative as that to your own child. We ask the parents of the young people who take part in this program to do the following:

- **Recognize the power of example.** If you pray, do penance and act lovingly, your child will be influenced.
- **Be supportive** – by words and acts of encouragement. Give at least one hug daily.
- **Reward the effort** even if the results are not perfect.
- **Buy and serve healthy food.** A healthy diet increases energy and vitality.

God calls us to live out the Gospel message of love through prayer, penance and charity. If our young people are to overcome addictions offered by the world (alcohol, drugs, sex outside marriage, overeating, rebellion, anger, laziness, etc.), they must be helped. By following these suggestions you will be witnesses to the power of the love of Jesus Christ to overcome their weaknesses. May the Holy Spirit give you the courage to begin.

## VOLUNTARY CONTRACT

Dear Jesus:

Because of my love for you and a desire to please you, I will practice prayer, penance and charity. I agree to do this during Lent in order to be better fit for life, spiritually, physically, mentally, socially and emotionally.

**young person**    **parent**

- |       |       |  |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | 1. <b>Mass</b> every Sunday and Holyday and, if possible, many weekdays.   |
| _____ | _____ | 2. <b>Family prayer</b> , at least 15 minutes every day. (eg. all or part of the Rosary.)  |
| _____ | _____ | 3. Read the <b>Bible</b> five minutes or more daily.   |
| _____ | _____ | 4. <b>Visit</b> Jesus in the Blessed Sacrament, before or after school or work.  |
| _____ | _____ | 5. <b>Confession</b> at least once during Lent (and at least four times per year.)   |
| _____ | _____ | 6. One <b>act of kindness, love or service</b> each day.   |
| _____ | _____ | 7. Give up <b>junk food</b> at least four times a week. (Junk food includes coke, candy, donuts, cookies, potato chips, onion rings and all foods high in fats and sugar. Substitute healthy food such as fruit, vegetables, etc.) |
| _____ | _____ | 8. <b>Reduce TV, internet and electrical devices</b> by at least one hour a day for prayer, exercise and study.  |
| _____ | _____ | 9. Daily <b>exercise</b> for 30 minutes or so esp. as a family: walking, bicycling, etc.   |

I agree to enter the **Program of Prayer, Penance & Charity** for the period of \_\_\_\_\_ days/months.

\_\_\_\_\_  
**Young Person's Signature**

\_\_\_\_\_  
**Parent Signature**

# PROGRAMA DE ORACION, PENITENCIA Y CARIDAD PARA JOVENES Y SUS FAMILIAS (Recomendado especialmente para La Cuaresma)

## INSTRUCCIONES:

Este programa es una maravillosa oportunidad para poder crecer en amor por Cristo y por todo el mundo. Marque todos o algunos de los espacios de lo que usted va a hacer para la Cuaresma o en cualquier otra temporada. Los hijos y los padres pueden marcar y firmar la misma hoja o usar una cada uno. Recorte la parte de abajo de esta hoja y entréguesela al profesor; guarde esta parte para recordarse de su compromiso.

## Estimados padres y custodios:

Sin el apoyo de sus padres los jóvenes no aprenderían a rezar o hacer penitencia, la práctica de disciplinarse. Aunque sea muy importante su servicio en su parroquia o su iglesia, no es más importante que sus propios hijos. A los padres de aquellos jóvenes que entren a este programa, les pedimos que hagan lo siguiente:

- **Reconocer la influencia del ejemplo.** Si usted reza, hace penitencia y actúa con cariño, sus hijos seguirán su ejemplo.
- **Déles su apoyo-con sus palabras y sus acciones.** Abrázelos por lo menos una vez al día.
- **Premie el esfuerzo** aunque el resultado no sea perfecto.
- **Compre y sírvales alimentos saludables.** La comida saludable les aumenta la energía y vitalidad.

Dios nos llama a que sigamos el mensaje de amor del Evangelio, con oración, penitencia y caridad. Si nuestros jóvenes van a vencer las adicciones ofrecidas por el mundo (alcohol, drogas, sexo fuera de matrimonio, glotonería, rebeldía, rencor, holgazanería, etc.) debemos ayudarlos. Siguiendo estas sugerencias seremos testigos de la fuerza del amor de Jesucristo para vencer sus debilidades. Que el Espíritu Santo les de el valor para empezar.

---

## CONTRATO VOLUNTARIO

Amado Jesús:

Por el amor que tengo por ti y por mi deseo de complacerte, hare oración, penitencia y caridad. Me comprometo a hacer esto durante la Cuaresma para mejorar mi vida espiritual, corporal, mental, social y emocional.

### Joven Padres

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
1. **Asistir a la Santa Misa** los domingos y días festivos, y si es posible durante la semana.
  2. **Oración con la familia**, por los menos 15 minutos al día. (Todo o parte del rosario.)
  3. **Leer la Biblia** cinco minutos o más cada día.
  4. **Visitar** a Jesús en el Santísimo Sacramento Sacramentado antes o después del trabajo o la escuela.
  5. **Confesarme** una vez durante La Cuaresma (y por lo menos cuatro veces al año)
  6. Hacer una **obra caritativa** cada día.
  7. Renunciar al alimento no saludable (junk food) por lo menos cuatro veces a la semana. (incluye cola, dulces, donas, papalinas, etc. Substituirlo por alimentos saludables como frutas, verduras, etc.)
  8. **Reducir ver la televisión, usar el Internet y cosas electrónicas** por lo menos una hora, para rezar, estudiar, hacer ejercicios, etc.
  9. Hacer **ejercicios** por lo menos 30 minutos al día: caminar, montar bicicleta, hacer deportes, preferiblemente con la familia.

-----  
Me comprometo a entrar al Programa de Oración, Penitencia y Caridad por un periodo de \_\_\_\_ días/meses.

\_\_\_\_\_  
Firma del Joven

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre y Madre