



# A Teacher's Guide to Inclusive Lenten Activities

Lent is a beautiful time for catechists, students, our colleagues, and ourselves to focus on the beauty of the Incarnation and reality that all are made in the likeness and image of God. As we make a special commitment to prayer, fasting, and almsgiving during Lent, we may want to consider the following ways of giving voice to persons with disabilities and their families.

## Prayer

1. Using a book like *God's Wild Flowers: Saints with Disabilities* (By Pia Matthews, Gracewing, 2016) assign a different student daily to give a brief report on a saint with a disability. Or, read a short passage about a saint with a disability. Which saints would they like to pray with and learn more about?
2. Pray for belonging for all persons, particularly persons with disabilities, at each class, catechetical session and prayer service and in Mass petitions.
3. Ask the pastor if the students may write a petition for persons with disabilities for each Sunday of Lent. Work as a class to come up with the petition that speaks to your students' hearts. Choose a disability then consider what people with that disability may need.
4. When offering a "living" Stations of the Cross, if it is possible, invite students or persons with disabilities to participate or have a few students use crutches, a cane or sit on the ground to give a visual portrayal of the fact that some people who followed Jesus had disabilities.
5. Consider prayers of thanksgiving for people who make the lives of persons with disabilities easier. Examples: engineers who make prosthetic devices, programmers that create apps such as "Be My Eyes," designers that create clothing that is easy to put on if you use a wheelchair.



## Fasting

1. Discuss the fact that words like "retard," "jerk" and "idiot" are dated or derogatory terms for people with disabilities. When we use them now, we are not only being unkind to others, but we are stating negative opinions of them. Doing so takes dignity away from people who live important but sometimes invisible lives. Ask students to fast from using these words and to write a pledge, in their own words, stating why they will not use them anymore.
2. Ask students to consider fasting from competitive games at recess. Many adults with disabilities missed out on fun in childhood because they could not catch a ball, run fast, or jump high. Using a resource like *Let's Play Together*, have older students teach a new game to younger students.
3. Some persons with disabilities or specific illnesses cannot eat certain foods. These may be foods that include gluten, dairy, sugar, caffeine, or a number of other substances. Ask students (with parental permission) to follow one such diet for a day. What do they notice?

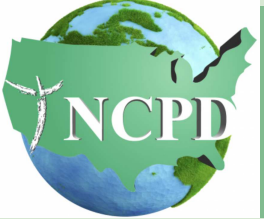
### Activities for High School Students

1. The Student Council can host a weekly "movie night," featuring shows that highlight a person with a disability. Examples: "Wonder," "The Peanut Butter Falcon," "A Patch of Blue," "Children of a Lesser God," "My Left Foot," "Rain Man." Donate money raised to a Catholic agency that serves persons with disabilities.
2. Develop a "Parents Night Out" program. Parents can have an evening out while their son or daughter with a disability enjoys an evening of fun activities. The diocesan disability ministry director can help with planning. If you charge a small fee, donate money to a Catholic agency that serves persons with disabilities.

## Almsgiving

1. Focus on the fact that giving one's time and attention is often more valuable than giving money. Choose a Catholic organization that supports people with disabilities. Ask if your class can use Skype or Google Hangout to talk with members of the organization. Help the students create questions before hand. Organizations might be Xavier Society for the Blind or Catholic Charities. You may also want to contact your diocesan office for persons with disabilities for ideas.
2. Ask your pastor to speak to the students about all the things the parish does so that people with disabilities can feel welcomed and be able to fully participate at Mass and receive the sacraments. Ask him if there is anything the parish needs in order to do more. The students might host a fundraiser and make a small donation to get the ball rolling.
3. Ask families to donate a children's book to the school, parish or class library that has a person with a disability as a central character.





# La Guía del Maestro para Actividades Cuaresmales Inclusivas

La Cuaresma es un tiempo hermoso para los catequistas, estudiantes, nuestros colegas y nosotros mismos nos centremos en la belleza de la Encarnación y en la realidad de que todos somos hechos a semejanza e imagen de Dios. Al hacer un compromiso especial durante la Cuaresma, con oración, ayuno y limosna es posible que deseemos considerar las siguientes maneras para dar voz a las personas con discapacidades y sus familias.

## Oración

1. Utilizando un libro como *God's Wild Flowers: Saints with Disabilities* (por Pia Matthews, Gracewing, 2016) asigne diariamente a un alumno distinto dar un breve reporte acerca de algún santo que haya tenido una discapacidad. O que lea un fragmento corto sobre el mismo tema. ¿A qué santos les gustaría rezarles, o saber más de ellos?
2. Recemos por lograr un sentido de pertenencia entre todas las personas, particularmente las que tienen discapacidades, en cada clase, sesión catequética y servicio de oración y en las peticiones de la Misa.
3. Pida al pastor si los alumnos puedan escribir una petición para las personas con discapacidades durante cada domingo de Cuaresma. Trabajen juntos en clase para crear una petición que hable a los corazones de sus alumnos. Elija una discapacidad y después considere las necesidades de las personas que la tengan.
4. Al realizar un Viacrucis "viviente", si es posible invite a estudiantes o personas con discapacidades a participar, o que algunos alumnos usen muletas, un bastón o se sienten en el suelo para que den un retrato visual del hecho de que algunas personas que seguían a Jesús tenían discapacidades.
5. Considere oraciones de gratitud para las personas que ayudan a las personas con discapacidades en sus vidas. Ejemplos: hacer la vida de las personas con discapacidades más llevadera. Ejemplos: ingenieros que hacen prótesis, programadores que crean aplicaciones como "Be My Eyes", diseñadores que crean ropa.



## Ayuno

1. Discutamos el hecho de que palabras como "retrasado", "tarado", e "idiota" están pasadas de moda o son términos derogatorios para las personas con discapacidades. Cuando las usamos hoy en día, no sólo estamos siendo rudos hacia los demás, sino que estamos expresando opiniones negativas hacia ellos. Hacer esto quita dignidad a la gente que vive vidas importantes, pero a veces invisibles. Pidamos a los alumnos que "ayunen" de usar estas palabras y a escribir una promesa, en sus propias palabras, expresando por qué ya no usarán esas palabras.
2. Pida a los alumnos considerar "ayunar" de jugar juegos competitivos durante el recreo. Muchos adultos con discapacidades se perdieron de la diversión durante su niñez por no ser capaces de atrapar una pelota, correr rápido, o saltar alto. Utilizando un recurso como *Let's Play Together* (Juguemos Juntos), pida a los estudiantes mayores que enseñen un juego nuevo a los estudiantes menores.
3. Algunas personas con discapacidades o enfermedades específicas no pueden comer ciertos alimentos. Puede ser comidas que incluyan gluten, lácteos, azúcar, cafeína o algunas otras sustancias. Pida a los alumnos (con permiso de sus padres) que sigan una dieta similar por un día. ¿Qué es lo que notan?

### Actividades para alumnos de preparatoria

1. El Concejo Estudiantil puede organizar una "noche de película" semanal, donde se exhiba filmes que resalten a alguna persona con una discapacidad. Ejemplos: "Wonder," "The Peanut Butter Falcon," "A Patch of Blue," "Children of a Lesser God," "My Left Foot," "Rain Man." Donemos dinero recaudado a una agencia católica que sirva a personas con discapacidades.
2. Desarrollemos un programa de "Velada Para Padres". Los padres de familia pueden aprovechar una noche para ellos mientras que su hijo con discapacidad disfruta de actividades divertidas. El director del ministerio diocesano para discapacidad puede ayudar en la planeación. Si se cobra una modesta cuota, donen el dinero a una agencia católica que sirva a personas con discapacidades.

## Limosna

1. Concéntrese en el hecho de que dar tiempo y atención es a veces más valioso que dar dinero. Elija una organización católica que apoye a personas con discapacidades. Pregunte si tu clase puede usar Skype o Google Hangout para hablar con miembros de esa organización. Ayude a los alumnos a crear preguntas de antemano. Las organizaciones pueden ser Xavier Society para las personas ciegas o Caridades Católicas. Usted también puede comunicarse si desea con su oficina diocesana para personas con discapacidades para más ideas.
2. Pídale a su pastor que hable con los estudiantes sobre todas las cosas que la parroquia hace para que las personas con discapacidad puedan sentirse bienvenidas y puedan participar plenamente en la Misa y recibir los sacramentos, Pregúntele que necesita la parroquia para poder hacer más. Los estudiantes pueden ser organizar un evento para recaudar fondos y hacer una pequeña donación para iniciar la actividad.

