Da QUARESMA À PÁSCOA	O TEMA DA ALIANÇA (cf. 1.ª leitura dos Domingos da Quaresma ano B)	TESOURO	SÍMBOLOS	ATITUDES (propostas)
1.º domingo da Quaresma	Aliança entre a humanidade e o ambiente	A nossa Casa	Globo Vaso com sementes	<ul> <li>Elaborar um plano de privação (de jejum e abstinência), de modo a desenvolver hábitos de maior sobriedade e simplicidade, no consumo de comida, gás, luz, etc.</li> <li>Plantar uma árvore, cuidar das plantas</li> </ul>
2.º domingo da Quaresma	Aliança de gerações	As nossas raízes	Árvore genealógica Álbum familiar	<ul> <li>Rebuscar fotos antigas e colocá-las no cantinho da oração</li> <li>Homenagear ou prendar os nossos avós ou outros idosos</li> <li>Rezar pelos que já partiram</li> </ul>
3.º domingo da Quaresma	Aliança educativa / Pacto educativo global	A Educação	Objeto escolar Diplomas	<ul> <li>Recordar, homenagear e agradecer aos nossos educadores (pais, avós, educadores de infância, professores, catequistas, padrinhos, pároco e todos os que têm influência na formação humana e cristã).</li> <li>Enviar mensagem de agradecimento aos educadores (pais, avós, educadores de infância, professores, catequistas, padrinhos, pároco e todos os que têm influência na formação humana e cristã)</li> </ul>
4.º domingo da Quaresma	Aliança reconstruída	O Perdão	Laços Mãos unidas	<ul> <li>Fazer um exame de consciência familiar</li> <li>Fazer um exercício de correção fraterna</li> </ul>

Da QUARESMA À PÁSCOA	O TEMA DA ALIANÇA (cf. 1.ª leitura dos Domingos da Quaresma ano B)	TESOURO	SÍMBOLOS	ATITUDES (propostas)
				Fazer memória, contando momentos e gestos de perdão e de reconciliação vividos em família.
				Celebrar o Dia do Pai, a 19 de março.
				Oferecer uma pagela pintada à mão com a imagem e a oração a São José.
				Rezar a Oração de São José, proposta pelo Papa no final da Carta Apostólica Patris Corde
5.º domingo da Quaresma	A Aliança conjugal	O Matrimónio		Construir umas Alianças e entregá-las ao casal ou a um casal amigo.
			Alianças do casamento Um coração	Revisitar o álbum ou o filme do Matrimónio (se os houver).
				<ul> <li>Meditar a 1.ª leitura e enriquecer a compreensão do significado das Alianças que trocaram entre si, ou doutros sinais que fazem parte do rito do Matrimónio (AL 216)</li> </ul>
				Programar a participação da família nas celebrações comunitárias do Tríduo Pascal (de modo presencial, se tal já for possível)
Domingo de RAMOS	A Cruz, arco da nova Aliança	A Fidelidade	Decorar a Cruz e junto dela o vaso onde germina a semente	<ul> <li>Preparar, com mais cuidado, as diversas celebrações do Tríduo Pascal na igreja doméstica (de acordo com as propostas apresentadas)</li> </ul>
				Partilhar as nossas dificuldades em permanecer fiéis aos compromissos e descobrir como o diálogo em família, a oração e os sacramentos (sobretudo os da Eucaristia e da Reconciliação) nos podem ajudar a superar tais dificuldades.

Da QUARESMA À PÁSCOA		O TEMA DA ALIANÇA (cf. 1.ª leitura dos Domingos da Quaresma ano B)	TESOURO		SÍMBOLOS	ATITUDES (propostas)
						Realizar uma via-sacra, com as 14 ou 15 estações marcadas em diversos lugares, dentro e ao redor da casa
						Colocar um ramo de oliveira, à porta de casa
	5.ª Feira Santa			A Eucaristia		Fazer pão caseiro.
						Valorizar a bênção da mesa.
Ganta						Revisitar as fotos ou filmes da Festa da Eucaristia (Primeira Comunhão)
6.ª Feira Santa  TRÍDUO PASCAL  Sábado Santo  Noite e dia de Páscoa		O sacrifício da nova			Fazer um grande silêncio às 15h00, rezando pelas vítimas da pandemia.	
					Fazer memória e partilha de momentos difíceis ultrapassados em família.	
		A Páscoa da Nova Aliança		A Cruz		Contactar alguma pessoa em situação de luto e oferecer-lhe uma mensagem de consolo e de esperança (AL 253-258).
					Ver sugestões da Liturgia Familiar	<ul> <li>Realizar uma via-sacra, com as 14 ou 15 estações marcadas em diversos lugares, dentro e ao redor da casa (tal como no Domingo de Ramos)</li> </ul>
	Sábado			Dia do grande Silêncio		Esperar em silêncio, o anúncio pascal da Ressurreição do Senhor.
	Santo					Rezar pelos que partiram e pelos que estão de luto
				O Domingo, dia da Ressurreição		Valorizar a bênção da mesa.
						Colocar uma fita branca na Cruz.
						Recordar a data do Batismo, nossa primeira Páscoa, e rezar pelos recém-batizados da paróquia.
						Anunciar a Páscoa usando os meios digitais.