

Calendario de la Cuaresma Familiar



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			<p>Miércoles de Ceniza Asista a una misa o servicio de oración para el Miércoles de Ceniza.</p>	<p>Juntos en familia, investiguen y escojan una organización benéfica que apoyarán durante la Cuaresma.</p>	<p>Absténgase de servirse segundas porciones en las comidas.</p>	<p>Haga algún quehacer doméstico para un familiar a quien le desagrade hacerlo.</p>
<p>I Domingo de Cuaresma Asista a la misa frecuentemente. La Eucaristía es nuestra mayor oración comunal y una manera infalible para encontrar a Jesús.</p>	<p>Rece con su familia a la hora de comer. Asegúrese de rezar por aquellos que están necesitados.</p>	<p>A la hora de dormir, rece por las personas que no tienen techo y que dormirán en la calle esta noche.</p>	<p>Sea más cortés en sus actitudes, palabras y obras.</p>	<p>Haga una lista de diez cosas que tiene en la vida por las que está agradecido.</p>	<p>Absténgase de criticar a los demás en voz alta o silenciosamente en su mente. Busque en su lugar entendimiento.</p>	<p>Rece mientras crea una obra de arte. Haga algo creative; hágalo por la gloria de Dios.</p>
<p>II Domingo de Cuaresma Absténgase de ver uno de sus programas de televisión favoritos por una semana.</p>	<p>Revise sus clósets y done ropa en buenas condiciones y artículos domésticos a una organización benéfica local.</p>	<p>Preste atención a alguien a quien esté tentado de ignorar.</p>	<p>Absténgase del chismeo.</p>	<p>Rece al oír el sonido de la sirena de los vehículos de emergencia. Rece por las personas que puedan estar en peligro.</p>	<p>Absténgase por un día del correo electrónico, de los mensajeros de texto o de ambos.</p>	<p>Hable menos y escuche más. Dele a los demás el regalo de su atención completa.</p>
<p>III Domingo de Cuaresma Rece mientras hace un paseo.</p>	<p>Absténgase de llenar su calendario con demasiada programación. Deje tiempo para la tranquilidad.</p>	<p>Limite sus gastos extraordinarios y done lo que ahorre a la organización benéfica que escogió con su familia.</p>	<p>Al final del día, tome un momento para agradecerle a Dios por todas las gracias que recibió durante el día.</p>	<p>Rece el Rosario u otras oraciones tradicionales de la Iglesia. Dese cuenta de que al rezarlas une su voz a la de millones de otras personas que han rezado estas mismas oraciones a través de los años.</p>	<p>Absténgase del hábito, la sustancia, costumbre o mentalidad que más obstruye su camino hacia su crecimiento en cercanía a Dios.</p>	<p>Al hacer las compras, compre suministros para un día adicional de alimentación y dónelos a un banco de alimentos local.</p>

Calendario de la Cuaresma Familiar



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>IV Domingo de Cuaresma</p> <p>Durante la oración, imagine encontrarse con Jesús en una escena del Evangelio. Imagine su reacción y su respuesta.</p>	<p>Envíe una tarjeta o una carta a algún familiar o persona de su parroquia que se encuentre confinada al hogar.</p>	<p>Absténgase de comer descuidadamente, o sea, de comer sin siquiera saborear los alimentos.</p>	<p>Limpie u organice un área común en su lugar de empleo, en su vecindario o en su hogar. Hágalo como ofrenda para el bien de todos.</p>	<p>Invite a un vecino que ha enviudado a juntarse con su familia para una comida.</p>	<p>Absténgase de preocuparse. Mejor confíe en Dios.</p>	<p>Siembre un árbol que beneficiará a futuras generaciones.</p>
<p>V Domingo de Cuaresma</p> <p>Rece por la buena disposición de pedir perdón a las personas que ha lastimado.</p>	<p>Absténgase de la luz artificial. Siéntese al lado de una vela en su hogar. Recuerde que Jesús nos llama a ser una luz para el mundo.</p>	<p>Haga de realizar una obra amorosa para los demás una forma de oración. Por ejemplo, cuando saque la basura o ayude a su hijo o hija con sus tareas, hágalo de manera piadosa.</p>	<p>Elija un día para abstenerse de usar electrodomésticos u otros aparatos electrónicos.</p>	<p>Cuando vean o escuchen una noticia de alguien que se encuentre en problemas, recen por esa persona juntos en familia.</p>	<p>Absténgase de apretar el botón de repetición cuando suene la alarma del despertador. Levántese y dedique el tiempo que hubiera dormido a la oración.</p>	<p>En el mercado, rece por los agricultores y por todos quienes hayan contribuido para proporcionar los alimentos que llevará a su mesa.</p>
<p>Domingo de Ramos de la Pasión del Señor</p> <p>Piadosamente lea de los Evangelios un relato de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús.</p>	<p>Lunes de la Semana Santa</p> <p>Ofrézcase como voluntario para un programa parroquial que ayude a los que están necesitados.</p>	<p>Martes de la Semana Santa</p> <p>Deje que un himno favorito permeé su mente como forma de oración.</p>	<p>Miércoles de la Semana Santa</p> <p>Absténgase de compararse con los demás. Somos todos uno en Dios.</p>	<p>Jueves Santo</p> <p>Reconozca sus propias necesidades y deles su merecido. Permita que otros lo ayuden de vez en cuando.</p>	<p>Viernes Santo de la Pasión del Señor</p> <p>Absténgase de quejarse. Dese cuenta de cuántas veces siente la tentación de quejarse.</p>	<p>Sábado Santo</p> <p>Tome conciencia de todo lo que Dios hace por usted.</p>
<p>La Resurrección del Señor</p> <p>¡Celebre la Pascua!</p>	<p><i>Notas y reflexiones. . .</i></p>					