

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	APRENDE	ACTÚA	REFLEXIONA	VIERNES DE ABSTINENCIA	HAMBRE
<p>Usa el calendario de Cuaresma de Plato de Arroz de CRS diariamente para orar, ayunar, dar y salir al encuentro del prójimo. Cada semana incluye formas creativas de practicar la limosna, la cual puedes dar a Plato de Arroz de CRS al terminar la Cuaresma. ¡Tus ofrendas ayudan a personas que sufren hambre y pobreza en tu localidad y en más de 120 países! <i>Los montos en el calendario son sugerencias; dona de acuerdo con tus posibilidades.</i></p> <p>Visita crsplatodearroz.org/dar para donar tus ofrendas de Cuaresma en línea.</p>			<p>COMIENZA TU JORNADA</p> <p><input type="checkbox"/> MARZO 5</p> <p>Hoy, reza la Oración de Cuaresma. ¿Cómo compartirás el pan para la vida con nuestra familia mundial esta Cuaresma?</p> <p>Escribe tu compromiso de Cuaresma en tu plato de arroz.</p> <p>✝ MIÉRCOLES DE CENIZA</p>	<p><input type="checkbox"/> 6</p> <p>“En el humilde signo del pan y el vino, transformados en su cuerpo y en su sangre, Cristo camina con nosotros como nuestra fuerza y nuestro viático y nos convierte en testigos de esperanza para todos”.</p> <p>—San Juan Pablo II, <i>Ecclesia de Eucharistia</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 7</p> <p>Cada viernes de Cuaresma nos abstenemos de comer carne, pero se nos permite comer huevos.</p> <p>DONA 25 centavos por cada huevo que tengas en tu refrigerador.</p>	<p><input type="checkbox"/> 8</p> <p>Tras una década en retroceso, el número de personas afectadas por el hambre ha ido en aumento desde 2015, alcanzando niveles que el mundo no había visto desde 2010.</p>
			<p>SEMANA 1</p>			
<p>9</p> <p>¡Plato de Arroz de CRS está cumpliendo 50 años! Conoce cómo los católicos se han unido cada Cuaresma desde 1975 para responder al hambre en el mundo.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-1</p>	<p><input type="checkbox"/> 10</p> <p><i>Oremos por las familias en Nigeria, Guatemala y Bangladesh que conoceremos esta Cuaresma a través de Plato de Arroz de CRS, y por todas las familias que trabajan para llevar una vida saludable y digna.</i></p> <p>DONA 50 centavos por cada año que hayas participado en Plato de Arroz de CRS.</p>	<p><input type="checkbox"/> 11</p> <p>¡Las comunidades católicas en los Estados Unidos han estado teniendo un impacto local y global durante 50 años! ¡Gracias!</p> <p>DONA 50 centavos por cada año que hayas participado en Plato de Arroz de CRS.</p>	<p><input type="checkbox"/> 12</p> <p>Invita a algunos amigos a participar contigo en Plato de Arroz de CRS esta Cuaresma.</p> <p>DONA 50 centavos por cada amigo que se una a este recorrido cuaresmal.</p>	<p><input type="checkbox"/> 13</p> <p>“Nosotros no podemos recibir dignamente el Pan de Vida sin compartir el pan para la vida con quien lo necesita”.</p> <p>—Pedro Arrupe, <i>Eucaristía y hambre en el mundo</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 14</p> <p>Comer una comida sencilla durante la Cuaresma nos ayuda a reflexionar sobre el hambre que experimentan muchas personas en el mundo.</p> <p>DONA \$1 si has viajado a otro país.</p>	<p><input type="checkbox"/> 15</p> <p>Plato de Arroz de CRS comenzó como una respuesta a la hambruna en la región del Sahel, en África.</p> <p>¿Cuáles son algunos países afectados hoy por el hambre extrema?</p>
<p>SEMANA 2</p>						
<p>16</p> <p>Después que la violencia la obligara a huir a otro pueblo, Amina está ayudando a las madres de la comunidad en temas de nutrición y salud.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-2</p>	<p><input type="checkbox"/> 17</p> <p><i>Oremos por Amina y por todas las personas que luchan por alimentar a sus hijos, para que sus familias tengan un futuro saludable y sin hambre.</i></p> <p>DONA 50 centavos por cada niño en tu familia.</p>	<p><input type="checkbox"/> 18</p> <p>Alrededor del 70% de las personas en Nigeria trabajan en la agricultura. Muchos agricultores cultivan productos como aceite de palma, frijoles y cacao.</p> <p>DONA \$1 si prometiste no comer chocolate durante la Cuaresma.</p>	<p><input type="checkbox"/> 19</p> <p>Con sus acciones, Amina demostró el principio de la doctrina social católica: Llamados a la familia, la comunidad y la participación. Planifica tres cosas que puedes hacer para ayudar a tu comunidad este mes.</p>	<p><input type="checkbox"/> 20</p> <p>“Ustedes son el Cuerpo de Cristo, y cada uno en particular, miembros de ese Cuerpo”.</p> <p>—1 Corintios 12:27</p> <p>Reflexiona sobre lo que significa ser las manos y los pies de Cristo en el mundo.</p>	<p><input type="checkbox"/> 21</p> <p>Comparte una comida invitando a alguien a cenar. Prepara Salsa de huevo con batata hervida, una receta sin carne de Nigeria.</p> <p>DONA \$8-\$10 o la cantidad que fu familia ahorró por no comer carne.</p>	<p><input type="checkbox"/> 22</p> <p>Los conflictos y el cambio climático están haciendo que el hambre en Nigeria aumente. Los programas de ayuda alimentaria proporcionan comidas y suministros de emergencia, así como capacitación laboral para que las familias obtengan ingresos.</p>
<p>SEMANA 3</p>						
<p>23</p> <p>En Guatemala, Ana Belén se unió a un proyecto de CRS que ofrece alimentos a las familias de los estudiantes. Ahora puede preparar comidas nutritivas y ahorrar dinero. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-3</p>	<p><input type="checkbox"/> 24</p> <p><i>Oremos por Ana Belén y por todas las madres que luchan por llevar el pan a la mesa, para que puedan dar un estilo de vida saludable a sus seres queridos.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 25</p> <p>La lengua materna de Ana Belén es el quiché. Ella también habla español, el idioma oficial de Guatemala.</p> <p>DONA \$2 si tú o alguien en tu familia habla más de un idioma.</p>	<p><input type="checkbox"/> 26</p> <p>Las sequías en Guatemala dificultan que las comunidades rurales tengan agua limpia para beber, cocinar y cultivar. Planifica con tu familia donar agua o filtros de agua a una escuela o a una organización comunitaria.</p>	<p><input type="checkbox"/> 27</p> <p>“El escándalo de los millones de personas que padecen hambre no debe paralizarnos, sino más bien movernos a actuar—a todos, individuos, familias, comunidades, instituciones, gobiernos— para eliminar esta injusticia”.</p> <p>—Papa Francisco</p>	<p><input type="checkbox"/> 28</p> <p>Hoy, prepara Sopa de frijol negro, una receta sin carne de Guatemala.</p> <p>DONA 50 centavos por cada miembro de tu familia que cene contigo.</p>	<p><input type="checkbox"/> 29</p> <p>En las zonas rurales de Guatemala, casi el 70% de la población depende de la agricultura para comer y vivir.</p> <p>DONA 50 centavos por cada tipo de fruta o verdura que tengas en casa.</p>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	APRENDE	ACTÚA	REFLEXIONA	VIERNES DE ABSTINENCIA	HAMBRE
SEMANA 4						
<input type="checkbox"/> 30 En Bangladesh, Shahadat aprendió nuevas formas de cultivar para que su familia pudiera tener buenas cosechas de verduras a pesar de los desafíos climáticos. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-4	<input type="checkbox"/> 31 <i>Oremos por Shahadat y por todas las personas afectadas por inundaciones o desastres naturales, para que tengan acceso a recursos que les ayuden a adaptarse a los cambios en el clima.</i>	<input type="checkbox"/> ABRIL 1 En Bangladesh hay más de 700 ríos que hacen que el país esté lleno de vida silvestre. DONA \$2 si vives cerca de un río.	<input type="checkbox"/> 2 Shahadat ayudó a su familia aprendiendo nuevas habilidades agrícolas. Hoy, haz una tarea extra en casa que sea de gran ayuda para tu familia. DONA \$1 por cada tarea que hagas.	<input type="checkbox"/> 3 “Los efectos del cambio climático son soportados por las personas más vulnerables, ya sea en casa o en todo el mundo”. –USCCB, Cambio Climático Global	<input type="checkbox"/> 4 Comer legumbres nos da nutrientes para ayudar a nuestro cuerpo a sentirse bien! Prepara Dahl, una receta sin carne de Bangladesh. DONA \$3 si comiste verduras hoy.	<input type="checkbox"/> 5 La mayor parte de Bangladesh se encuentra al nivel del mar. Las inundaciones son comunes y arruinan las cosechas de los agricultores, lo que hace difícil cultivar suficientes alimentos.
SEMANA 5						
<input type="checkbox"/> 6 El tema del Congreso Eucarístico de 1976 fue la Eucaristía y el hambre en el mundo. Hoy, la Eucaristía sigue haciendo visible nuestra comunión y responsabilidad compartida. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-5	<input type="checkbox"/> 7 <i>Al celebrar el 50 aniversario de Plato de Arroz de CRS, renovemos nuestro compromiso a servir a nuestros hermanos afectados por el hambre.</i> DONA \$1 por cada comida que tuviste ayer.	<input type="checkbox"/> 8 El 75% de las donaciones a Plato de Arroz de CRS ayudan a combatir el hambre en el mundo; el 25% ayudan a combatirla en tu diócesis. DONA 10 centavos por cada estado de EE. UU. que puedas nombrar.	<input type="checkbox"/> 9 Jesús nos pide cuidar de nuestros hermanos que están pasando dificultades. Esta semana, habla con tres amigos o familiares para ver cómo se encuentran.	<input type="checkbox"/> 10 “Oremos... para que seamos un signo del amor de Cristo para nuestro pueblo, y que nuestra presencia entre ellos los fortalezca para soportar estos sufrimientos”. –Beato Stanley Rother	<input type="checkbox"/> 11 Abstenernos de comer carne nos ayuda a eliminar las cosas que pueden distraernos de servir a nuestro prójimo. DONA 50 centavos por cada televisión, computadora, tableta o teléfono que haya en tu hogar.	<input type="checkbox"/> 12 Las sequías en Centroamérica se han vuelto más frecuentes y severas. Esto dificulta que los agricultores puedan cultivar, lo que provoca que más personas no tengan para comer.
SEMANA SANTA						
<input type="checkbox"/> 13 El Domingo de Ramos marca el inicio de la Semana Santa, un tiempo en el año muy sagrado para nuestra fe. Reflexiona sobre cómo puedes caminar con Jesús esta semana en crsplatodearroz.org/semana-santa ✝ DOMINGO DE RAMOS	<input type="checkbox"/> 14 <i>Que Jesús, el Pan de Vida, transforme nuestros corazones para que seamos movidos a compartir el pan para la vida con nuestra familia mundial y trabajemos por un mundo en el que todos puedan prosperar.</i>	<input type="checkbox"/> 15 Muchas familias alrededor del mundo han caído en la pobreza debido a los bajos salarios y las pocas oportunidades de trabajo. DONA 50 centavos por cada miembro de tu familia que tenga un trabajo.	<input type="checkbox"/> 16 Haz una tarjeta para un sacerdote de tu parroquia agradeciéndole por su ministerio y dedicación. Entrégasela mañana, cuando recordaremos la Última Cena y la institución de la Eucaristía.	<input type="checkbox"/> 17 “Si fue Cristo mismo quien dijo sobre el pan: ‘Esto es mi Cuerpo’, ¿quién se atreverá a dudar?” –San Cirilo de Jerusalén ✝ JUEVES SANTO	<input type="checkbox"/> 18 Además de abstenerse de comer carne hoy, los católicos de 18 a 59 años están llamados a ayunar. ¿A qué más puedes renunciar hoy como una forma de unirte al sufrimiento de Nuestro Señor? ✝ VIERNES SANTO	<input type="checkbox"/> 19 El hambre extrema hace que la vida sea muy difícil para millones de personas. Mientras aguardamos en la esperanza de la Resurrección, sigamos esforzándonos por un mundo mejor. ✝ SÁBADO SANTO
<input type="checkbox"/> 20 ¡Cristo ha resucitado, aleluya! Que el Pan de Vida nos nutra y nos fortalezca mientras perseveramos en nuestro compromiso de servir a los miembros más necesitados de nuestra familia humana. ✝ DOMINGO DE RESURRECCIÓN	Recuerda entregar tu plato de arroz a tu parroquia o escuela. Escanea el código QR o visita crsplatodearroz.org/dar para donar en línea. ¡Gracias por cambiar vidas esta Cuaresma!		Oración de Cuaresma <i>Jesús, Pan de Vida, Al encontrarnos contigo en la Eucaristía esta Cuaresma, aliméntanos con tu amor, únenos en comunión con nuestros hermanos mostrándonos cómo estamos conectados. Transforma nuestros corazones para que seamos movidos a compartir el pan para la vida con nuestra familia mundial y trabajar por un mundo en el que todos puedan prosperar. Amén</i>			
						
	<small>©2024 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados. 24US-1304100 Foto de portada de Benny Manser/CRS</small>		<small>Foto de Amil Ruidro para CRS</small>			