

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	¿SABÍAS QUE...?	ACTÚA	REFLEXIONA	VIERNES DE ABSTINENCIA	DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA
<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. ¡Tus ofrendas a Plato de Arroz ayudan a personas que sufren hambre y pobreza en tu comunidad local y en más de 120 países alrededor del mundo! Visita crsplatodearroz.org para saber más.</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/> Marca el cuadrado que aparece en el calendario cada día al terminar tu reflexión.</p> <p> Cuando veas este símbolo, comparte tus fotos y reflexiones en las redes sociales usando #CRSPlatodeArroz.</p>	<p>COMIENZA TU JORNADA</p> <p><input type="checkbox"/>  FEBRERO 14</p> <p>Esta Cuaresma, tengamos presente que todos somos una familia en Cristo y trabajemos juntos para asegurar que todos nuestros hermanos en el mundo puedan prosperar.</p> <p>Escribe tu compromiso de Cuaresma en tu Plato de Arroz.</p> <p> MIÉRCOLES DE CENIZA</p>	<p><input type="checkbox"/> 15</p> <p>“Los cristianos estamos llamados a mirar las miserias de los hermanos, a tocarlas, a hacernos cargo de ellas y a realizar obras concretas a fin de aliviarlas”.</p> <p>—Papa Francisco</p>	<p><input type="checkbox"/> 16</p> <p>Cada viernes de Cuaresma nos abstenemos de comer carne para recordar que nuestra hambre sólo la puede saciar Jesús, el Pan de Vida.</p>	<p><input type="checkbox"/> 17</p> <p>Esta Cuaresma aprenderemos sobre algunos de los principios de la Doctrina Social Católica. Estos principios nos sirven de guía para construir un mundo más justo en el que todas las personas puedan vivir dignamente.</p>
SEMANA 1						
<p>18</p> <p>La Eucaristía nos nutre y nos une como una misma familia en Cristo. Mediante la oración, el ayuno y la limosna, podemos ayudar a cuidar a nuestros hermanos.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 19</p> <p><i>Oremos por nuestros hermanos en Uganda, El Salvador, Indonesia y en todo el mundo, y por nosotros, para que, llenos de Jesús—el Pan de Vida—compartamos pan para la vida con todos.</i></p> <p><i>Amén</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 20</p> <p>Desde 1975, Plato de Arroz de CRS ha recaudado más de \$320 millones, apoyando diferentes programas en más de 120 países.</p> <p>DONA \$1 por cada año que tu familia haya participado en Plato de Arroz.</p>	<p><input type="checkbox"/> 21</p> <p>El 25% de las donaciones a Plato de Arroz se quedan en tu diócesis para combatir el hambre a nivel local. Ofrece una oración por quienes están pasando hambre en tu comunidad y en el mundo.</p>	<p><input type="checkbox"/> 22</p> <p><i>Jesús les dijo: “Yo soy el pan de Vida; el que viene a mí nunca tendrá hambre, y el que cree en mí nunca tendrá sed”.</i></p> <p>—Juan 6,35</p>	<p><input type="checkbox"/> 23</p> <p>Preparar una comida sencilla y sin carne, nos ayuda a vivir en solidaridad con nuestros hermanos que experimentan hambre.</p> <p>DONA \$5 si ayudaste a cocinar una comida hoy.</p>	<p><input type="checkbox"/> 24</p> <p>Solidaridad</p> <p>Como miembros una misma familia humana, estamos llamados a vivir en solidaridad para asegurar que todos los hijos de Dios desarrollen al máximo su potencial y alcancen sus sueños.</p>
SEMANA 2						
<p>25</p> <p>En Uganda, Adolf y Florence luchan contra el hambre sembrando vegetales que crecen rápidamente durante la corta temporada de lluvias.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 26</p> <p><i>Oremos por Adolf y Florence, y por todos los padres de familia que trabajan arduamente, para que haya comidas nutritivas en la mesa todos los días.</i></p> <p><i>Amén</i></p> <p>DONA \$1 si comiste verduras hoy.</p>	<p><input type="checkbox"/> 27</p> <p>Muchas personas en Uganda trabajan como agricultores, cultivando café, té, frijoles, maní o maíz.</p> <p>DONA \$5 si tu familia va a plantar un jardín esta primavera.</p>	<p><input type="checkbox"/> 28</p> <p>Toda vida humana es valiosa, y podemos demostrarlo incluso con pequeños actos de bondad. Hoy, escribe una carta diciéndole a alguien que lo aprecias, ¡o díselo en persona!</p>	<p><input type="checkbox"/> 29</p> <p>“El hambre es una amenaza, no sólo para la vida de las personas, sino también para su dignidad”.</p> <p>—Hambre en el mundo, Pontificio Consejo Cor Unum</p>	<p><input type="checkbox"/>  MARZO 1</p> <p>Cocinar una comida sin carne podría ahorrarle a tu familia \$3 o más por persona. Prepara Matoke con Frijoles de Uganda.</p> <p>DONA \$3 por cada persona en tu hogar.</p>	<p><input type="checkbox"/> 2</p> <p>Vida y dignidad de la persona</p> <p>Dios nos creó a su imagen y semejanza; toda vida es importante, tiene dignidad y debe ser respetada y protegida. Debemos colaborar a que todas las personas puedan vivir de manera segura y plena.</p>
SEMANA 3						
<p>3</p> <p>En El Salvador, Sandra aprendió a cuidar gallinas que proporcionan huevos ricos en proteínas para su familia y comparte lo que sabe con otras madres de su comunidad.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 4</p> <p><i>Oremos por todas las comunidades del mundo y por nuestra propia comunidad, para que compartamos nuestros talentos con los demás y así todas las personas puedan tener lo que necesitan para prosperar.</i></p> <p><i>Amén</i></p>	<p><input type="checkbox"/>  5</p> <p>En promedio, una gallina pone entre 250 y 300 huevos al año, y un pollito tarda alrededor de 21 días en nacer.</p> <p>DONA 25 centavos por cada huevo que tengas en tu refrigerador.</p>	<p><input type="checkbox"/> 6</p> <p>Dios nos llama a servir a los demás. Esta semana pregúntale a un amigo o familiar que sientas que necesita como lo puedes ayudar y hazlo.</p>	<p><input type="checkbox"/> 7</p> <p>“En los humildes signos del pan y del vino, transformados en su cuerpo y sangre, Cristo camina a nuestro lado como nuestra fuerza y nuestro alimento para el camino”.</p> <p>—San Juan Pablo II</p>	<p><input type="checkbox"/>  8</p> <p>Abstenerse de la carne nos ayuda a practicar la vida de manera más simple. Hoy pruebe Rellenos de Coliflor, una receta sin carne de El Salvador.</p> <p>DONA el dinero que ahorras comiendo simplemente al Plato de Arroz de CRS.</p>	<p><input type="checkbox"/> 9</p> <p>Llamado a la familia, la comunidad y la participación</p> <p>Al igual que los primeros discípulos, estamos llamados a crecer juntos en comunidad. Las personas tienen el derecho y la responsabilidad de participar en la sociedad y buscar el bien común de todos.</p>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	¿SABÍAS QUE...?	ACTÚA	REFLEXIONA	VIERNES DE ABSTINENCIA	DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA	
SEMANA 4							
<input type="checkbox"/> 10 En Indonesia, Evita participa en un grupo sobre preparación para desastres para ayudar a su comunidad a superar los impactos del cambio climático. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org.	<input type="checkbox"/> 11 <i>Oremos por Evita y todas las personas afectadas por desastres naturales como ciclones, sequías y terremotos, para que se mantengan seguros y cuenten con los recursos para reconstruir y salir adelante.</i> <i>Amén</i>	<input type="checkbox"/> 12 Indonesia se encuentra en el sudeste de Asia y es muy diverso; cuenta con más de 300 grupos étnicos y 700 idiomas y dialectos. DONA 25 centavos por cada palabra que sepas en otro idioma.	<input type="checkbox"/>  13 Estamos llamados a cuidar de la creación, que es un don de Dios. Pasa un tiempo afuera hoy recogiendo basura donde vives. DONA 50 centavos por cada pedazo de basura que recojas.	<input type="checkbox"/> 14 “La Eucaristía es el sacramento de amor: significa amor, produce amor”. —Santo Tomás de Aquino	<input type="checkbox"/>  15 Los vegetales cultivados de una manera especial mantienen el suelo saludable y previenen la erosión. Prueba Sayur Asem, una receta sin carne de Indonesia. DONA \$5 si has visitado un mercado de productores.	<input type="checkbox"/> 16 Cuidado de la Creación Dios nos hizo administradores de su hermosa creación. Esto significa que debemos cuidar nuestro planeta, las plantas, los animales, y cuidarnos unos a otros lo mejor que podamos.	
SEMANA 5							
<input type="checkbox"/> 17 Con dos semanas restantes de Cuaresma, reflexiona sobre lo que aprendiste y las comunidades que hemos encontrado, y renueva tu compromiso cuaresmal. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org.	<input type="checkbox"/> 18 <i>Oremos por cada uno de nosotros, para que reconozcamos a Cristo sufriente en las personas más necesitadas y tomemos medidas audaces para acompañarlas y cuidarlas.</i> <i>Amén</i>	<input type="checkbox"/> 19 Uganda tiene una de las poblaciones más jóvenes del mundo: en 2021, el 45% de la población era menor de 14 años. DONA \$1 por cada persona en tu hogar que tenga menos de 18 años.	<input type="checkbox"/> 20 Al recibir a Jesús en la Eucaristía, Él nos alimenta para nuestra jornada, caminar con valentía y compartir su amor con los demás. Hoy, demuestra a alguien de una manera especial que Jesús los ama.	<input type="checkbox"/> 21 “Una persona que va a recibir la Eucaristía debe abstenerse de cualquier alimento y bebida durante al menos una hora antes de la sagrada comunión, excepto agua y medicinas”. —Código de Derecho Canónico, 919	<input type="checkbox"/> 22 Hoy, además de abstenerse de comer carne, deja de lado el café, la leche, los jugos y los refrescos, y toma solo agua. DONA \$1 por cada vaso de que hayas bebido hoy.	<input type="checkbox"/> 23 Opción por los pobres y vulnerables Como Jesús nos lo demuestra en los Evangelios, Dios nos invita a cuidar de manera especial a nuestros hermanos más necesitados.	
SEMANA SANTA							
<input type="checkbox"/> 24 El Domingo de Ramos marca el inicio de la Semana Santa, el tiempo más sagrado del año en nuestra fe. Reflexiona sobre cómo puedes caminar con Jesús esta semana en crsplatodearroz.org/semana-santa. ✝ DOMINGO DE RAMOS	<input type="checkbox"/> 25 <i>Oremos por los miembros de nuestra familia humana que llevan cruces pesadas debido al cambio climático, el hambre y la pobreza. Que nuestras oraciones y acciones ayuden a alivianar esas cargas.</i> <i>Amén</i>	<input type="checkbox"/> 26 En las calles de El Salvador, las comunidades elaboran hermosas alfombras hechas de flores, aserrín de colores y otros materiales para las procesiones de Semana Santa.	<input type="checkbox"/>  27 Imita el amor desinteresado y sacrificial de Jesús. Deja que alguien vaya delante de ti en la fila o que tome la última porción de comida. ¿De qué otra manera puedes practicar la caridad hoy?	<input type="checkbox"/> 28 Jesús instituye la Eucaristía en la Última Cena. Desde aquel momento, su Cuerpo y su Sangre son verdadero alimento y verdadera comida que nos acompaña todos los días. ✝ JUEVES SANTO	<input type="checkbox"/> 29 Hoy, a los católicos de 18 a 59 años se les pide ayunar y abstenerse de comer carne para recordar el sacrificio de Jesús en la cruz. ¿Qué otros sacrificios puedes hacer hoy? ✝ VIERNES SANTO	<input type="checkbox"/> 30 El Sábado Santo, esperamos en silencio y esperanza. Junto a María, velamos la tumba de su hijo Jesús y compartimos su dolor rezando el Rosario en familia. ✝ SÁBADO SANTO	
<input type="checkbox"/> 31 ¡Jesús ha resucitado! ¡Aleluya! Haz una oración especial de agradecimiento y júbilo para celebrar la victoria de Cristo sobre la muerte y la promesa de la vida eterna. ✝ DOMINGO DE RESURRECCIÓN	Recuerda entregar tu Plato de Arroz de CRS a tu parroquia o escuela, o hacer tu donación por internet a crsplatodearroz.org/dar. ¡Gracias por cambiar vidas esta Cuaresma!		Señor Jesús, <i>Como miembros de tu cuerpo, nos llamas a servir a nuestro prójimo. Esta Cuaresma, permítenos ser tus ojos, para ver con compasión. Permítenos ser tus manos y tus pies para servir con amor. Y que el encuentro contigo, el Pan de Vida, nos motive a compartir con alegría el pan para la vida con todos nuestros hermanos alrededor del mundo.</i> Amén				
<small>©2023 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados. 23US-990950 Foto de portada de Oscar Leiva/Silverlight para CRS.</small>			<small>Foto de Stuart Tibaweswa para CRS</small>				