

## Oración de Cuaresma

Señor Jesús,

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.

**AMÉN**



**CRS PLATO**  
CATHOLIC RELIEF SERVICES  
**de ARROZ**

PARA LA  
**CUARESMA**  
POR LA **VIDA**

Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

HAZ TU PROPIO PLATO DE ARROZ DE CRS PEGANDO LA PARTE SUPERIOR DE ESTA ETIQUETA A UN RECIPIENTE. PON LA PARTE INFERIOR EN TU REFRIGERADOR.

## ¡TUS SACRIFICIOS DE CUARESMA CAMBIAN VIDAS!

### Mi Compromiso de Cuaresma

Nombre \_\_\_\_\_

Esta Cuaresma voy a \_\_\_\_\_

y donar \$ \_\_\_\_\_

**Al terminar la Cuaresma devuelve  
tu cajita o envía tu donación en línea en:  
[crsplatodearroz.org/dar](https://crsplatodearroz.org/dar)**

### Haz un plan de Cuaresma

#### REZA

Dedica un momento cada día para  
la oración y la reflexión.

#### AYUNA

Piensa de qué te abstendrás  
esta Cuaresma para ayudar  
al prójimo.

#### DONA

Establece una meta para tu  
ofrenda a Plato de Arroz de CRS.

#### APRENDE

Conoce a nuestra familia humana.  
Descubre historias, recetas y más  
en [crsplatodearroz.org](https://crsplatodearroz.org).