

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	APRENDE	ACTÚA	REFLEXIONA	VIERNES DE ABSTINENCIA	SOLIDARIDAD CUARESMA
<p>Usa el calendario de Cuaresma 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 al terminar la Cuaresma. ¡Tus ofrendas ayudan a quienes sufren hambre y pobreza en tu localidad y alrededor del mundo! <i>Los montos en el calendario son sugerencias; dona de acuerdo con tus posibilidades.</i></p> <p>Recuerda entregar tu Plato de Arroz a tu parroquia o escuela, o visita crsplatodearroz.org/dar para donar en línea.</p> <p>¡Gracias por cambiar vidas esta Cuaresma!</p>			<p>COMIENZA TU CAMINO</p> <p><input type="checkbox"/> FEBRERO 18</p> <p>Hoy, reza la Oración de Cuaresma. Luego, escribe tu compromiso de Cuaresma en tu Plato de Arroz.</p> <p>MIÉRCOLES DE CENIZA</p>	<p><input type="checkbox"/> 19</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”.</p> <p>—San Juan Pablo II</p>	<p><input type="checkbox"/> 20</p> <p>Cada viernes de Cuaresma, nos abstenemos de comer carne para solidarizarnos con nuestros hermanos que pasan hambre.</p> <p>DONA \$5 si ayudaste a cocinar una comida sin carne hoy.</p>	<p><input type="checkbox"/> 21</p> <p>Los pilares de la oración, el ayuno y la limosna nos guían en la reflexión diaria sobre nuestra vida mientras buscamos acercarnos más a Dios y al prójimo.</p> <p>DONA \$3 por los tres pilares cuaresmales.</p>
SEMANA 1						
<p>22</p> <p>El principio de solidaridad de la Doctrina Social de la Iglesia católica nos enseña que, como miembros de una misma familia humana, las alegrías y los problemas de nuestros hermanos también nos afectan.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-1</p>	<p><input type="checkbox"/> 23</p> <p><i>Oremos por las familias de Ghana, Guatemala y Timor Oriental 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><input type="checkbox"/> 24</p> <p>Los martes durante la Cuaresma, medita sobre el sufrimiento de Cristo con los Misterios Dolorosos del Santo Rosario.</p> <p>DONA 50 centavos por cada rosario que tengas en tu casa o en tu auto.</p>	<p><input type="checkbox"/> 25</p> <p>Visita crsplatodearroz.org/unidos y escribe tu intención de oración en el mapa interactivo. Luego, reza en familia por todas las intenciones en el mapa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 26</p> <p>“Al cuidar de nuestro prójimo, debemos recordar siempre que la caridad debe darse sin condiciones ni límites”.</p> <p>—Papa Francisco en su carta por el 50 aniversario de Plato de Arroz de CRS.</p>	<p><input type="checkbox"/> 27</p> <p>Comer una comida sencilla durante la Cuaresma nos ayuda a reflexionar sobre el hambre que muchas personas enfrentan en el mundo.</p> <p>DONA \$1 por cada país que hayas visitado.</p>	<p><input type="checkbox"/> 28</p> <p>Como católicos, debemos proteger a nuestros hermanos que viven en pobreza y defender su dignidad. Casi 700 millones de personas viven con menos de \$2.15 al día.</p> <p>DONA \$2.15 por cada persona en tu hogar que tenga trabajo.</p>
SEMANA 2						
<p>MARZO 1</p> <p>En Ghana, los padres de familia están aprendiendo a hacer juguetes sencillos y económicos con artículos del hogar para ayudar a sus hijos a crecer y aprender.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-2</p>	<p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><i>Oremos por Georgina y sus hijos, y por todos los padres que desean lo mejor para sus familias; para que sus hijos crezcan sanos en ambientes llenos de amor.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 3</p> <p>Los primeros mil días, desde la concepción hasta el segundo cumpleaños de un niño, son muy importantes. Los niños que no reciben suficientes nutrientes pueden tener retraso en el crecimiento, defensas débiles y bajo rendimiento escolar.</p>	<p><input type="checkbox"/> 4</p> <p>Reutiliza objetos de tu casa para hacer un juguete en vez de comprar uno nuevo.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5</p> <p>“Uno de los significados del ayuno penitencial es el de ayudarnos a recobrar la vida interior. Sobriedad, recogimiento y oración van juntos”.</p> <p>—San Juan Pablo II</p> <p>DONA \$1 si renunciaste al chocolate o al café.</p>	<p><input type="checkbox"/> 6</p> <p>Comparte una comida invitando a alguien a cenar. Prueba Red Red, un guiso sin carne típico de Ghana.</p> <p>DONA \$8-10 por familia, o la cantidad que ahorraste al no comer carne.</p>	<p><input type="checkbox"/> 7</p> <p>En Ghana, un millón de niños menores de 5 años carece de los alimentos nutritivos necesarios para poder crecer fuertes.</p> <p>DONA \$1 por cada niño en tu familia.</p>
SEMANA 3						
<p>8</p> <p>En Guatemala, las madres aprenden sobre la importancia de la nutrición y las vitaminas para que sus hijos crezcan fuertes y sanos.</p> <p>Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-3</p>	<p><input type="checkbox"/> 9</p> <p><i>Oremos por Maribel y por todas las madres que luchan cada día por darles a sus hijos una vida mejor.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 10</p> <p>El instrumento nacional de Guatemala es la marimba.</p> <p>DONA \$2 si tú o alguien en tu hogar toca un instrumento.</p>	<p><input type="checkbox"/> 11</p> <p>En familia, piensen en qué obras de caridad pueden hacer juntos este mes: hacer las compras para una persona anciana o enferma, ser voluntarios en un comedor o recoger la basura en su vecindario.</p>	<p><input type="checkbox"/> 12</p> <p>“La crisis [actual] es en realidad una oportunidad única para entablar diálogos auténticos, audaces y valientes, abordando las raíces de nuestro sistema alimentario injusto”.</p> <p>—Papa Francisco</p> <p>DONA 50 centavos por cada bocadillo que hayas comido hoy.</p>	<p><input type="checkbox"/> 13</p> <p>Hoy, prepara Tostadas, un platillo popular en Guatemala.</p>	<p><input type="checkbox"/> 14</p> <p>En Guatemala, las mujeres indígenas visten <i>güjpiles</i>: vestidos o blusas tradicionales con bordados.</p> <p>DONA 50 centavos por cada fruta o verdura de diferente color que tengas en casa.</p>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	APRENDE	ACTÚA	REFLEXIONA	VIERNES DE ABSTINENCIA	SOLIDARIDAD CUARESMA
SEMANA 4						
<input type="checkbox"/> 15 En Timor Oriental, Adriana asiste a clases que le ayudan a mejorar su nutrición y cuidado personal para cumplir su sueño de ser doctora. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-4	<input type="checkbox"/> 16 <i>Oremos por Adriana y por todos los niños, para que el hambre y la pobreza no les impidan seguir soñando, y para que nuestras obras de caridad les ayuden a desarrollarse plenamente.</i>	<input type="checkbox"/> 17 El café es el producto agrícola más exportado de Timor Oriental. Da trabajo a muchas personas y ayuda a la economía del país. DONA \$3, lo que en promedio cuesta una taza de café en los EE. UU.	<input type="checkbox"/> 18 Busca dos datos interesantes sobre nutrición y compártelos con tu familia.	<input type="checkbox"/> 19 “El hambre es una amenaza, no sólo para la vida de las personas, sino también para su dignidad”. –El hambre en el mundo, Pontificio Consejo Cor Unum	<input type="checkbox"/> 20 Batar Da'An es un guiso hecho de calabaza, frijoles y maíz, muy popular en Timor Oriental. Aunque sus ingredientes son sencillos, tienen un gran valor nutricional. ¡Pruébalo hoy!	<input type="checkbox"/> 21 La familia de Adriana vive en una comunidad rural. Por eso, tienen que caminar largas distancias para llegar al mercado o para recolectar agua. DONA 50 centavos por cada grifo que haya en tu casa.
SEMANA 5						
<input type="checkbox"/> 22 Al continuar nuestro camino cuaresmal, reflexionemos sobre cómo Cristo está presente en las vidas de Georgina, Maribel y Adriana. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-5	<input type="checkbox"/> 23 <i>Renovemos nuestro deber como cristianos de servir a nuestros hermanos que sufren a causa del hambre y la pobreza.</i> DONA \$1 por cada comida que comiste ayer.	<input type="checkbox"/> 24 El 75% de las ofrendas a Plato de Arroz de CRS combate el hambre en el mundo; el 25% lo hace en tu diócesis. DONA 10 centavos por cada estado de EE. UU. que puedas nombrar.	<input type="checkbox"/> 25 Jesús nos pide cuidar de nuestros hermanos que pasan dificultades. Esta semana, habla con tres amigos o familiares para ver cómo se encuentran.	<input type="checkbox"/> 26 “Cristo no tiene manos; sólo tiene nuestras manos para cambiar el mundo actual. Cristo no tiene pies; sólo tiene nuestros pies para llevar al mundo hacia Él”. –San Juan Pablo II	<input type="checkbox"/> 27 No comer carne nos ayuda a pensar en las necesidades de los demás. Pero también, los aparatos electrónicos pueden distraernos de servir al prójimo. DONA 50 centavos por cada televisión, computadora, tableta o teléfono que tengas en casa.	<input type="checkbox"/> 28 Piensa en cómo puedes ayudar a acabar con la pobreza en el mundo. Visita crs.org/actuar para descubrir diferentes maneras en que puedes responder a las necesidades inmediatas y a largo plazo de nuestra familia humana.
SEMANA SANTA						
<input type="checkbox"/> 29 El Domingo de Ramos marca el inicio de la Semana Santa, un tiempo profundamente significativo en nuestra fe. Reflexiona sobre esta semana en crsplatodearroz.org/semana-santa ✝ DOMINGO DE RAMOS	<input type="checkbox"/> 30 <i>Oremos para que Jesús transforme nuestros corazones y nos inspire a ponernos al servicio de nuestros hermanos, trabajando por un mundo en el que todos puedan prosperar.</i>	<input type="checkbox"/> 31 En las calles de Guatemala, las comunidades elaboran hermosas alfombras con flores, aserrín de colores y otros materiales para adornar las procesiones de Semana Santa.	<input type="checkbox"/> ABRIL 1 En inglés, este día es conocido por algunos como <i>Spy Wednesday</i> (Miércoles del Espía), porque fue cuando Judas traicionó a Jesús. ¿Has herido a alguien? Pídele perdón. O perdona a quien te haya herido a ti.	<input type="checkbox"/> 2 Que la Eucaristía, que nos da la fuerza para enfrentar los desafíos de cada día, nos ayude a construir una vida mejor para todos y a compartir un día, como hijos de Dios, la vida eterna. ✝ JUEVES SANTO	<input type="checkbox"/> 3 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 unirse al sufrimiento de Nuestro Señor? ✝ VIERNES SANTO	<input type="checkbox"/> 4 El hambre extrema hace la vida muy difícil para millones de personas. Mientras aguardamos en la esperanza de la Resurrección, sigamos trabajando por un mundo mejor. ✝ SÁBADO SANTO
<input type="checkbox"/> 5 ¡Cristo ha resucitado, aleluya! Que el Pan de Vida nos nutra y nos fortalezca para perseverar 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>Dios de la Esperanza, Tú nos acompañas a través del desierto. Nos retas a parecernos más a Cristo. Te pedimos que nuestras oraciones, ayunos y donaciones durante esta Cuaresma nos den valor para salir y compartir nuestros dones con el mundo. Que nuestro encuentro contigo nos permita llevar esperanza a nuestra familia mundial.</i> Amén			
<small>©2025 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados. 25US-1304100 Foto de portada de Condy Cardona/CRS</small>			 <small>Foto de Bermy Manser/CRS</small>			