



¿A DÓNDE TE LLEVARÁ LA CUARESMA ESTE AÑO?

Deja que Plato de Arroz de CRS sea tu guía durante esta jornada de 40 días.

¿QUÉ ES PLATO DE ARROZ DE CRS? Celebrando su cuadragésimo aniversario, Plato de Arroz de CRS es el programa de Cuaresma de Catholic Relief Services de fe en acción para las familias y las comunidades de fe. Este programa invita a los católicos a vivir en solidaridad con nuestros hermanos y hermanas más pobres y vulnerables a través de los tres pilares de la Cuaresma de la oración, el ayuno y el sacrificio.

Los participantes hacen un recorrido durante los 40 días de la Cuaresma con las reflexiones diarias incluidas en el calendario de Cuaresma y en la aplicación móvil de Plato de Arroz de CRS. Tú recibirás ideas para pequeñas ofrendas, de sacrificio para llenar tu Plato de Arroz al leer y ver historias de esperanza de individuos y comunidades cuyas vidas han sido cambiadas por Plato de Arroz de CRS.

Reunir a tu **COMUNIDAD PARROQUIAL** para comidas sencillas y reflexión a través de la oración.

Rezar el Vía Crucis de Plato de Arroz de CRS—inspirado por la doctrina social católica—cada viernes durante la Cuaresma. Reunirse para una comida sencilla utilizando las recetas sin carne de Plato de Arroz de CRS. Comenzar y terminar tu celebración de la Cuaresma con los recursos para la bendición de los Platos de Arroz de CRS y la colecta de los Platos de Arroz de CRS durante el ofertorio, e incluir las oraciones de intercesión y anuncios para boletines en tus misas semanales.



Vivir la solidaridad global en **TU FAMILIA** con las familias alrededor del mundo.

¡Colocar el Plato de Arroz de CRS de tu familia en el centro de tu mesa y llenarlo con tus sacrificios cuaresmales! Iniciar o terminar cada día con una breve reflexión del calendario de Cuaresma. Leer historias de esperanza de todo el mundo para ver cómo puedes vivir tu llamado del Evangelio, y reflexionar sobre las vidas de los santos para ver cómo otros han vivido ese mismo llamado.

Animar a tus **ESTUDIANTES** a explorar los principios de su fe católica en un contexto global.

La Guía para educadores de Plato de Arroz de CRS incluye planes de lecciones completos para los grados 1-8 diseñados para llevar la doctrina social católica a tu salón de clases. Averigua qué tanto saben tus estudiantes con el examen de conciencia mundial, y centra tu experiencia cuaresmal con los recursos para la bendición de 10 minutos y el ejercicio de oración para el fin de la Cuaresma. Y nuevo para el año 2015, anima tus clases de secundaria y grupos de pastoral juvenil con el recurso Jóvenes en solidaridad.



Descubrir lo que significa ser un **INDIVIDUO** en una comunidad global.

Descargar la aplicación móvil de Plato de Arroz de CRS para recibir reflexiones diarias enviadas directo a tu teléfono—y para dar seguimiento a tus sacrificios de Cuaresma. Participar con la comunidad de Plato de Arroz de CRS a través de Facebook y Twitter, y enviar tus fotos al Reto de fotos de Cuaresma.

Reflexionar sobre lo que significa ser una iglesia verdaderamente **DIVERSA**.

Plato de Arroz de CRS ofrece sus recursos tanto en español como en inglés. Visita crsricebowl.org (en inglés) y crsplatodearroz.org para obtener materiales para tu comunidad en el idioma de tu elección. Y busca CRS Rice Bowl o Plato de Arroz de CRS en Google Play Store o iTunes para descargar la aplicación móvil bilingüe.



¿LISTO PARA APRENDER MÁS?
Visita crsricebowl.org o crsplatodearroz.org

