

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

40° ANIVERSARIO



*Dios de todos los pueblos,*  
Te ofrecemos nuestra jornada de Cuaresma. Concédenos aprender a caminar como una sola familia, recordando de manera especial a los más pobres y necesitados. Bendice nuestras oraciones, nuestro ayuno y nuestros donativos cuaresmales. A través de estas acciones, demostramos nuestro amor por tu Hijo Jesús, y respondemos a tu llamado de amarnos unos a otros.

Amén

Plato de Arroz de CRS es el programa para Cuaresma de Catholic Relief Services, la agencia oficial de la comunidad católica de Estados Unidos para ayuda humanitaria internacional.

Estudiante de la aldea de Tourbey, Níger

Foto de David Snyder/CRS

Prepara tu propio Plato de Arroz! Con goma o cinta adhesiva pega la envoltura (arriba) a una lata y exhibe tu promesa (abajo) en la nevera.

**¡sacrificaremos algo para levantar a otros!**

Durante la Cuaresma, voy a dejar de \_\_\_\_\_

De nuestros sacrificios de Cuaresma, prometemos donar \$ \_\_\_\_\_

¡Cuenta el dinero que guardaste en tu Plato de Arroz y haz un donativo en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).

**¡GRACIAS!**

**PREPARA UN PLAN DE CUARESMA QUE INCLUYA ORACIÓN, AYUNO Y DONATIVOS**

*reza*

dedica tiempo cada semana para rezar y reflexionar

*ayuna*

piensa en qué sacrificarás esta Cuaresma

*dona*

fija una meta para el Plato de Arroz de CRS

# 2015

## Calendario de Cuaresma

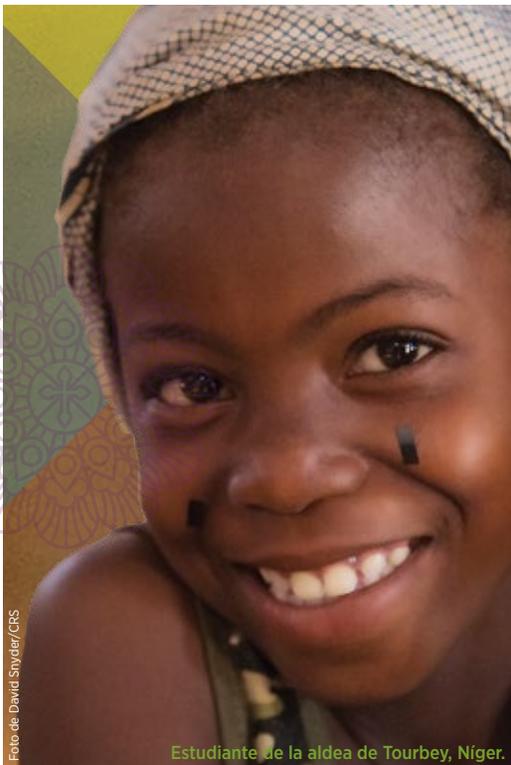


Foto de David Snyder/CRS

Estudiante de la aldea de Tourbey, Níger.

La Cuaresma  
es una jornada  
**¿a dónde  
te llevará?**

¡Descarga  
nuestra  
aplicación!



A ABRIR ESTE CALENDARIO Y  
LLEVAR TU CUARESMA A LA VIDA.

“LA CUARESMA ES UN TIEMPO APROPIADO PARA LA  
ABNEGACIÓN; HARÍAMOS BIEN EN PREGUNTARNOS QUÉ  
PODEMOS SACRIFICAR PARA AYUDAR Y ENRIQUECER A  
LOS DEMÁS CON NUESTRA PROPIA POBREZA.”

—PAPA FRANCISCO



## ¿qué es la Cuaresma?

La Cuaresma es nuestro tiempo de preparación. El Miércoles de Ceniza iniciamos una jornada de 40 días de oración, ayuno y dar para ayudarnos a profundizar nuestra relación con Cristo.

**Rezar:** profundiza nuestra relación con Dios y nos ayuda a reflexionar sobre nuestras vidas.

**Ayunar:** elimina los obstáculos que se interponen entre nosotros y Dios.

**Dar:** nos ayuda a servir a los necesitados y vivir el mensaje de amor de Jesús.

## ¿qué es plato de arroz de CRS?

Hace 40 años, los católicos en los Estados Unidos querían responder a la hambruna en África. ¿Podríamos alimentar a los hambrientos a través de las oraciones, el ayuno y los donativos de Cuaresma? La respuesta fue que sí—y llegó en la forma de una cajita de cartón. Cuarenta años después, lo sigue haciendo. Y ahora, también hay una aplicación para eso.

¿Aún no has descargado la  
**aplicación de Plato de Arroz de CRS?**



## ¡participa!

¿Listo para participar? Esto es lo que puedes hacer:

**Colocar** tu Plato de Arroz de CRS y el calendario de Cuaresma en un lugar prominente para el uso diario.

**Ver** videos en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).

**Descargar** la aplicación móvil de Plato de Arroz de CRS, para obtener inspiración cuaresmal directamente en tu teléfono.

**Házte fan** de nuestra página en Facebook y síguenos en Twitter para tener 40 días de motivación.



Foto de Sara A. Fajardo/CRS

22–28 de febrero  
TANZANIA

## con hambre de una vida mejor

Dios amoroso, ayúdanos a recordar la dignidad inherente de todas las personas.

Como muchos agricultores en Tanzania, Gertruda Domayo solía luchar para mantener a sus tres nietos. Ahora es miembro de Soya ni Pesa, un proyecto de Catholic Relief Services que significa “la soya es dinero”. A través del proyecto, Gertruda ha aprendido que algunos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. El espaciamiento de cultivos y los fertilizantes han duplicado sus cosechas. Ser miembro del grupo de agricultores locales le consigue buenos precios en el mercado, lo que significa un aumento de seis veces en el ingreso familiar. Y las soyas en sí agregan nutrientes a la tierra, alimentando las cosechas futuras.

Para Gertruda y sus nietos, eso significa más y mejores alimentos. Lo mejor de todo es que Gertruda sabe cómo proveer a su familia una vida mejor.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más acerca de Tanzania.



Receta de Tanzania:  
**ugali con sopa de frijol**  
Rinde 4-6 porciones

### Ugali

- 4 tazas de agua
- 2½ tazas de harina de maíz

### Sopa de frijol

- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 pimienta verde, en cubos
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 tomate, picado
- Dos latas de 454 g (16 oz) de habichuelas, drenadas
- 3 tazas de leche de coco sin azúcar

**UGALI:** Hervir el agua en una cacerola; añadir la harina de maíz. Cocinar a fuego lento hasta que la mezcla esté espesa y el agua sea absorbida. Revolver con frecuencia para evitar que se queme. Dividir la mezcla en bolas redondas, una para cada persona.

**Sopa de frijol:** En una olla grande, saltear la cebolla y el pimienta verde en aceite hasta que estén blandos. Añadir el curry en polvo, la sal, la pimienta negra y el tomate. Cocinar a fuego lento 2 minutos, agregar los frijoles y revolver. Añadir la leche de coco y cocinar 10 minutos a fuego lento. Servir con ugali.



Receta de Nicaragua:  
**gallo pinto**  
Rinde 4-6 porciones

- 1 cebolla grande, en cubos
- 1 pimienta, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- Dos latas de 454 g (16 oz) de habichuelas, drenadas
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra al gusto
- Huevo frito o queso (opcional)

En una olla grande, saltear la cebolla, el pimienta y el ajo en aceite. Agregar el arroz. Cocinar, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén suaves. Añadir agua y cocinar, tapado, hasta que la mayor parte del agua ha sido absorbida. Agregar los frijoles y la hoja de laurel. Mezclar bien y cocinar a fuego medio 15 minutos. Servir caliente con queso o huevo frito.

1–7 marzo  
NICARAGUA

## con hambre de una tierra abundante

Dios amoroso, ayúdanos a cuidar de toda tu creación.

Melvin Sánchez Ramírez se gana la vida como caficultor en una de las regiones más pobres de Nicaragua. Para él, su esposa y su hijo, siempre ha sido un reto, pero han logrado salir adelante. Luego vino la roya del café. El hongo acabó con tantas de sus plantas, que no tenía café para vender.

Catholic Relief Services ayuda a los agricultores como Melvin a aprender cómo proteger sus plantas de la roya del café. También los enseña a sembrar otros cultivos, como el plátano y la batata. Estos cultivos no sólo añaden variedad nutritiva a las comidas familiares, también aportan diversidad vital a las plantaciones para que la familia no dependa solamente de un cultivo para su sustento. Además, al participar en un grupo de ahorro apoyado por CRS, Melvin se prepara para el futuro junto con otros en su comunidad. Con la debida anticipación y trabajando juntos, familias como la de Melvin se aseguran de tener parcelas abundantes y mejores futuros.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más acerca de Nicaragua.

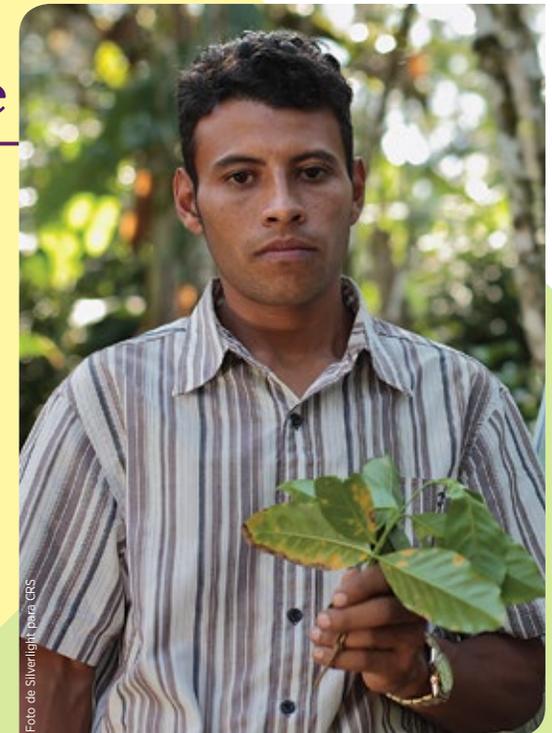


Foto de Silverlight para CRS



Foto de Francois Thierrihen para CRS

8-14 marzo  
NÍGER

## con hambre de una temporada de esperanza

Dios amoroso, oramos para que todas las personas tengan oportunidades para expresar su dignidad a través de un trabajo significativo.

La vida en Níger se rige por las temporadas. Está la temporada seca, la temporada de calor, la temporada de lluvias y la temporada de hambre. La temporada de hambre ocurre cada año, cuando los suministros de alimentos se agotan y los precios aumentan. Las familias pobres se enfrentan a la difícil elección entre alimentar a sus hijos o satisfacer otras necesidades básicas. Habibou Alassane, su esposa y nueve hijos son agricultores en Tourbey, un pueblo remoto en Níger. Durante la última temporada de hambre, un proyecto de Catholic Relief Services llamado Bonbatu contrató a Habibou y a otros agricultores para cavar presas. El trabajo ofrece a los agricultores ingresos y la presa proporcionará agua para los cultivos y ganado. “Bonbatu” significa “me vuelvo más fuerte”. La familia de Habibou es más fuerte. Sus hijos están bien alimentados. Además, sus campos están listos para la temporada de siembra.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para aprender más acerca de Níger.



## Receta de Níger: estofado de maní de África Occidental

Rinde 4-6 porciones

(Alerta de alérgenos: contiene nueces)

- 1 cebolla mediana, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jengibre fresco, picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de pimienta roja molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 batatas pequeñas, en cubos
- 2 tomates medianos, en cubos
- 3 tazas de col rizada o espinaca picada
- 1 taza de crema de maní crujiente

En una olla grande, saltar la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite hasta que estén tiernos. Añadir 5 tazas de agua y sazonar con pimienta roja molida, sal y pimienta negra. Incorporar las batatas y llevar a ebullición. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar a fuego lento 15 minutos. Añadir 1 taza de agua, tomates, verduras de hojas verdes y la crema de maní. Cocinar a fuego medio 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Servir sobre el arroz.



## Receta del Líbano: fattet laban

Rinde 4-6 porciones

- Yogur natural de leche entera de 907g (32 oz)
- Estopilla
- 1 manojo de menta fresca, picada
- 1 cucharadita de menta seca
- 2 dientes de ajo, machacados
- Dos latas de 454 g (16 oz) de garbanzos con líquido
- Pan de pita
- 1/4 taza de almendras, picadas y tostadas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

Colocar un colador en un tazón, alinearlo con la estopilla y poner el yogur en ella. Cubrir y poner en el refrigerador. Permitir que el yogur se drene por unas horas o toda la noche. Combinar el yogur drenado, la menta fresca y seca, y los ajos machacados en un tazón. En una sartén, calentar los garbanzos en su líquido hasta que estén tibios, luego escurrir y reservar. Tostar el pan de pita en el horno hasta que esté dorado en color. Quebrar algo de pan de pita y colocar piezas en un tazón grande con garbanzos. Agregar la mezcla de yogur. Cubrir con la menta fresca y las almendras tostadas. Rociar aceite de oliva por encima. Servir con el resto del pan de pita.

15-21 marzo  
LÍBANO

## con hambre por la paz

Dios amoroso, ayúdanos a llegar a nuestros vecinos necesitados.

Antes de que estallara la guerra civil, Tanious Issa de 5 años y sus padres llevaban una buena vida en Siria. Pero en 2011, debido a la guerra civil, ellos tomaron la difícil decisión de mudarse al Líbano. Tanious ama vivir en el Líbano—todo lo que recuerda sobre Siria es el sonido de los constantes disparos. Pero la vida de los refugiados es difícil. El padre de Tanious no puede encontrar un empleo, y la familia lucha para pagar la comida y el alquiler. Trabajamos duro para ayudar a los niños como Tanious disfrutar de la infancia. Eso significa apoyar las escuelas donde puedan aprender y jugar—y donde hay consejeros que los ayudan a superar sus traumas. Y lo más importante, los niños refugiados encuentran amigos con quienes crecer y compartir. Este es un momento difícil para la familia Issa—y muchos otros como ellos. Catholic Relief Services está ofreciendo vales de alimentos para ayudar a la familia a satisfacer sus necesidades inmediatas. Están agradecidos por la comida, pero siguen orando por la paz duradera.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para aprender más acerca del Líbano.

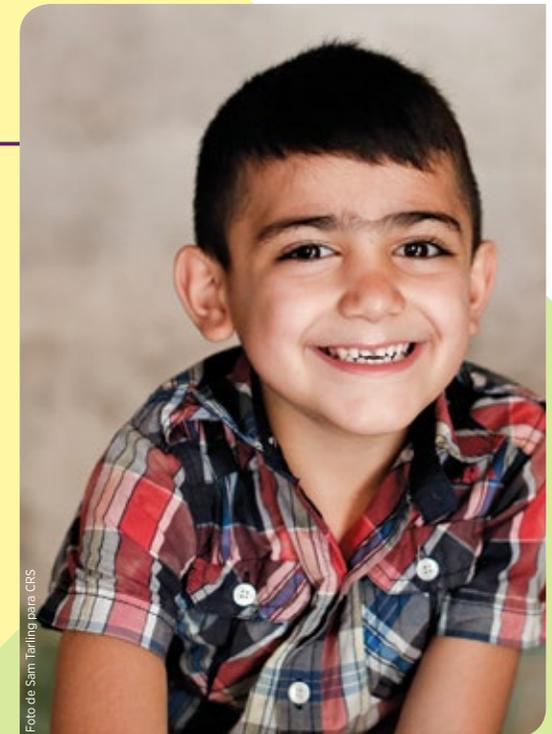


Foto de Sam Tarling para CRS



Foto de Jean Paul Cigulubwe/CRS

22–28 marzo

REPÚBLICA  
DEMOCRÁTICA  
DEL CONGO

## con hambre de una cosecha sana

Dios amoroso, fortalece a todas las familias y comunidades en todo el mundo.

Cuando los árboles de plátano mueren, Hamuli Kahati no tiene nada que vender y su familia no tiene nada que comer. Cuando la marchitez del plátano devastó los árboles en la parcela de Hamuli en la República Democrática del Congo, sus ingresos disminuyeron de 150 dólares al mes a sólo 7 dólares. Se esforzó para dar a sus tres hijas al menos una comida al día. Catholic Relief Services ayudó a iniciar una escuela de campo donde los agricultores como Hamuli podrían probar diferentes formas para tratar esta enfermedad del plátano. Después de entrenar en la escuela, los miembros visitaron los campos de cada uno y trabajaron juntos para erradicar la enfermedad de los árboles.

Ahora los árboles de Hamuli están prosperando. Su familia está comiendo de dos a tres comidas al día. Además, los agricultores de la República Democrática del Congo saben cómo mantener sus cosechas sanas.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para aprender más acerca de la República Democrática del Congo.



Receta de la República Democrática del Congo:

## plátanos fritos con frijoles

Rinde 4-6 porciones

### Plátanos fritos

- 4 plátanos verdes maduros
- Sal al gusto
- 6 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

### Frijoles

- 1 cebolla grande, en cubos

- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- Dos latas de 454 g (16 oz) de frijol negro, drenadas
- 1 tomate grande, en cubos
- Pimentón y ají al gusto

**Plátanos fritos:** Pelar y cortar los plátanos en rodajas finas. Salar ligeramente ambos lados. Verter aceite en una sartén y calentar. Colocar cuidadosamente cada rodaja de plátano en el aceite y freír cada lado hasta que esté dorado. Escurrir sobre una rejilla o toalla de papel.

**Frijoles:** En una sartén grande, saltar la cebolla en aceite, luego, agregar los frijoles, el tomate, el pimentón y el ají. Cocinar a fuego lento hasta que esté caliente. Servir con los plátanos.

Impulsados por nuestra fe, estamos comprometidos a ayudar a los necesitados, sin importar dónde vivan. En ese espíritu, el 75 por ciento del dinero recaudado a través de Plato de Arroz de CRS ofrece ayuda que salva vidas a los necesitados en el extranjero, y el 25 por ciento permanece en la diócesis para apoyar programas locales para aliviar el hambre y la falta de vivienda.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).

29 marzo–04 abril

ESTADOS UNIDOS  
DIÓCESIS DE ALBANY

## con hambre de semillas del hogar

Dios amoroso, bendice a los que sirven a los pobres en nuestra comunidad.



El *Garden of Feedin'* (Jardín de la alimentación) solía ser un lote abandonado en un barrio de bajos ingresos en Albany, Nueva York. Hoy en día, provee frutas y verduras frescas a un comedor comunitario en el Sister Maureen Joyce Center.

Tres veces a la semana, cerca de 130 personas se reúnen para un delicioso almuerzo preparado a partir de cero. La voluntaria Lois Keefrider ciertamente aprecia los productos frescos que el jardín de la comunidad hace posible, pero dice que para los huéspedes del centro, se trata de algo más que comida. “Es un aspecto integral de la comunidad el estar alrededor de la mesa”, dice Lois. “Muchas de estas personas no tienen hogar y esta es su casa, esta es su familia.” El Sister Maureen Joyce Center recibe fondos de los donativos de Plato de Arroz de CRS—del 25 por ciento designado para uso local de la colecta de Plato de Arroz de CRS de la Diócesis de Albany.

Este lote abandonado convertido en jardín fructífero es un símbolo de la misión del centro: ofrecer esperanza—y un hogar—a los vecinos que luchan.



Foto cortesía de Paul McAvoy/Catholic Charities de la Diócesis de Albany, Nueva York



Dedicar cinco minutos diarios reflexionando sobre estas entradas en el calendario y utilizar las sugerencias para DONAR para guiar tus donativos de Cuaresma. No olvides: ¡tu jornada de Cuaresma continúa cuando descargas nuestra aplicación!

ORACIÓN DE CUARESMA

**Dios de todos los pueblos,** te ofrecemos nuestra jornada de Cuaresma. Concédenos aprender a caminar como una sola familia humana, recordando de manera especial a los más pobres y necesitados. Bendice nuestras oraciones, nuestro ayuno y nuestros donativos cuaresmales. A través de estas acciones, demostramos nuestro amor por tu Hijo Jesús, y respondemos a tu llamado de amarnos unos a otros.

Amén.

MIÉRCOLES, 18 DE FEBRERO

MIÉRCOLES DE CENIZA

LEER Isaías 58, 1-12

*"Si das al hambriento lo que deseas para ti y sacias al hombre oprimido, brillará tu luz en las tinieblas, y tu oscuridad se volverá como la claridad del mediodía."*

¿Cómo vas a ayudar a los hambrientos esta Cuaresma? Escribir tu compromiso en el Plato de Arroz de CRS y descargar nuestra aplicación.

JUEVES, 19 DE FEBRERO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

Solidaridad Global

Jesús nos dice que debemos amar a nuestro prójimo, a pesar de que puede ser diferente de nosotros. Eso incluye a aquellos vecinos que viven al lado y también los que viven del otro lado del planeta. Jesús nos recuerda que todos somos parte de la gran familia de Dios.

VIERNES, 20 DE FEBRERO

UNA COMIDA SENCILLA

Hoy **AYUNAMOS** de la carne en solidaridad con más de 842 millones de personas que viven con hambre. **DONAR** 25¢ por cada vez que TÚ sentiste hambre hoy.

SÁBADO, 21 DE FEBRERO

1ª ESTACIÓN:

**Jesús es condenado a muerte**

En todo el mundo, 1,2 mil millones de personas viven con menos de \$1,25 al día. ¿Qué tal si sólo tuvieras \$1,25 para pagar por los alimentos que comiste hoy? **DONAR** \$1,25 a tu Plato de Arroz de CRS por cada comida que tuviste hoy.

DOMINGO, 22 DE FEBRERO

1ª SEMANA DE CUARESMA

A medida que viajamos a Tanzania, únete a los católicos en los Estados Unidos en **AYUNAR** de todos los postres. ¿Cuánto va a recaudar el **AYUNO** de esta semana para los necesitados?

¡LEER LA HISTORIA DE ESPERANZA DE ESTA SEMANA Y COMENZAR TU VIAJE A TANZANIA!

LUNES, 23 DE FEBRERO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

Santidad y dignidad del ser humano

Cuando Dios nos creó, nos hizo a su imagen y semejanza. Eso significa que todo ser humano tiene un valor y un propósito especial. Debemos cuidarnos unos a otros para que podamos ser las personas que Dios nos llama a ser.

MARTES, 24 DE FEBRERO

2ª ESTACIÓN:

**Jesús carga la cruz**

Casi el 75% de los tanzanos vive en zonas remotas, sin coches ni transporte público a los hospitales u otros servicios. ¿Por qué crees que vivir sin transporte sería una cruz pesada? **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada coche que posee tu familia.

MIÉRCOLES, 25 DE FEBRERO

LA PALABRA DE DIOS

LEER 1 JUAN 3, 11-18

*"Si uno goza de riquezas en este mundo y cierra su corazón cuando ve a su hermano en apuros, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?"*

Cada persona que conocemos es un regalo especial de Dios. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona nueva que conociste hoy.

JUEVES, 26 DE FEBRERO

3ª ESTACIÓN:

**Jesús cae por primera vez**

A medida que llegan más oportunidades al pueblo de Tanzania, algunas familias están en mejor situación, aunque muchas todavía caen en la pobreza. Esto es cierto en muchos países. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que hayas tendido la mano para ayudar a otros esta semana.

VIERNES, 27 DE FEBRERO

UNA COMIDA SENCILLA

**COMPARTIR** una comida sencilla de Tanzania con tu familia al probar la receta de esta semana para **Ugali con sopa de frijol**. **ORAR** juntos por aquellos en Tanzania que sufren de hambre. **DONAR** el dinero ahorrado por compartir esta comida a tu Plato de Arroz de CRS.

¡Utilizar la aplicación de Plato de Arroz de CRS para calcular los ahorros en tu comida!

SÁBADO, 28 DE FEBRERO

REFLEXIONES DE LOS PAPAS

"Incluso los más débiles y vulnerables, los enfermos, los ancianos, los no nacidos y los pobres, son obras maestras de la creación de Dios, hechos a su imagen... y merecedores de la máxima reverencia y respeto."

—Papa Francisco

DOMINGO, 1 DE MARZO

2ª SEMANA DE CUARESMA

A medida que viajamos a Nicaragua, únete a los católicos en los Estados Unidos en **AYUNAR** de todas las bebidas, excepto el agua. ¿Cuánto va a recaudar el **AYUNO** de esta semana para los necesitados??

¡LEER LA HISTORIA DE ESPERANZA DE ESTA SEMANA Y COMENZAR TU VIAJE A NICARAGUA!

LUNES, 2 DE MARZO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

Cuidado de la Creación

Dios creó a cada planta, cada montaña, cada animal...todo. Y Dios dice que estas cosas son buenas. Encontramos a Dios en estas cosas buenas que hizo, y por lo tanto debemos cuidar de la creación—tanto para nosotros como para toda nuestra familia humana.

MARTES, 3 DE MARZO

4ª ESTACIÓN:

**Jesús encuentra a su madre**

En Nicaragua, el 80% de los ingresos de las familias campesinas provienen del café. Cuando mueren las plantas de café, es difícil para los padres de familia alimentar a sus hijos. **DONAR** \$1 a tu Plato de Arroz de CRS por cada silla alrededor de tu mesa.

MIÉRCOLES, 4 DE MARZO

LA PALABRA DE DIOS

LEER el Salmo 104

*"¡Señor, qué numerosas son tus obras! Todas las has hecho con sabiduría, ¡de tus criaturas la tierra está repleta!"*

Dios ha confiado las maravillas de la tierra a la humanidad. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada ser viviente en tu hogar.

JUEVES, 5 DE MARZO

5ª ESTACIÓN:

**Jesús es ayudado por el cireneo**

Aunque el costo del café y otros cultivos está aumentando, los agricultores siguen luchando para satisfacer las necesidades de sus familias. Ayudar a los agricultores a llevar su cruz. **DONAR** 50¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada tipo de alimento que comiste hoy que proviene de una parcela.

VIERNES, 6 DE MARZO

UNA COMIDA SENCILLA

**COMPARTIR** una comida sencilla de Nicaragua con tu familia al probar la receta de esta semana de **Gallo pinto**. **ORAR** juntos por aquellos en Nicaragua que sufren de hambre. **DONAR** el dinero que has ahorrado por compartir esta comida a tu Plato de Arroz de CRS.

¡Utilizar la aplicación de Plato de Arroz de CRS para calcular tus ahorros en la comida!

SÁBADO, 7 DE MARZO

REFLEXIONES DE LOS PAPAS

"Existe una cierta reciprocidad: al cuidar de la creación, descubrimos que Dios, a través de ella, cuida de nosotros."

—Papa Emérito Benedicto XVI

DOMINGO, 8 DE MARZO

3ª SEMANA DE CUARESMA

La carne es un lujo negado a muchos alrededor del mundo. A medida que viajamos a Níger, únete a los católicos en los Estados Unidos en **AYUNAR** de la carne durante toda la semana. ¿Cuánto va a recaudar el **AYUNO** de esta semana para los necesitados?

¡LEER LA HISTORIA DE ESPERANZA DE ESTA SEMANA Y COMENZAR TU VIAJE A NÍGER!

LUNES, 9 DE MARZO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

Dignidad del trabajo y los derechos de los trabajadores

Jesús pasó años trabajando como carpintero. El trabajo es importante y ayuda a las personas a alcanzar su potencial. Las personas deben ganar un salario justo para mantenerse a sí mismas y a sus familias.

MARTES, 10 DE MARZO

6ª ESTACIÓN:

**Verónica limpia la cara de Jesús**

El clima en Níger hace difícil la agricultura. Las inundaciones seguidas por las sequías destruyen los cultivos y deja a muchas personas con hambre. La lluvia puede dar vida o ser destructiva. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada día que ha pasado desde la última vez que llovió.

MIÉRCOLES, 11 DE MARZO

LA PALABRA DE DIOS

LEER Juan 5, 9-18

*"Pero Jesús les respondió: 'Mi Padre sigue trabajando, y yo también trabajo.'"*

Jesús nos pide trabajar por los necesitados. ¿Cuántas tareas tienes que hacer esta semana? **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada una.

JUEVES, 12 DE MARZO

7ª ESTACIÓN:

**Jesús cae por segunda vez**

Para evitar caer en la inanición, muchas familias en Níger se ven obligadas a gastar casi el 75% de su dinero en comida, dejando poco para utilizar en otras cosas. ¿Cuántas cosas, además de los alimentos, te cuestan dinero hoy? **DONAR** 75¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada una.

VIERNES, 13 DE MARZO

UNA COMIDA SENCILLA

**COMPARTIR** una comida sencilla al probar la receta de esta semana de **Sopa de maní de África Occidental**. **ORAR** juntos por aquellos en Níger que sufren de hambre. **DONAR** el dinero que has ahorrado por compartir esta comida a tu Plato de Arroz de CRS.

¡Utilizar la aplicación de Plato de Arroz de CRS para calcular tus ahorros en la comida!

SABADO, 14 DE MARZO

REFLEXIONES DE LOS PAPAS

"El trabajo es fundamental para la dignidad de una persona. El trabajo... nos consagra con dignidad, nos llena de dignidad, nos hace semejantes a Dios, que ha trabajado y sigue trabajando."

—Papa Francisco

APOYAR LA COLECTA ANUAL DE CRS EN LA MISA ESTE FIN DE SEMANA.

DOMINGO, 15 DE MARZO

**4ª SEMANA DE CUARESMA**

A medida que viajamos al Líbano, únete a los católicos en los Estados Unidos en **AYUNAR** de todos los refrigerios esta semana. ¿Cuánto va a recaudar el **AYUNO** de esta semana para los necesitados

*¡LEER LA HISTORIA DE ESPERANZA DE ESTA SEMANA Y COMENZAR TU VIAJE AL LÍBANO!*

LUNES, 16 DE MARZO

**DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA**

*Opción por los pobres*

Jesús nos dice que debemos cuidar de aquellos que más lo necesitan en el mundo. Él nos recuerda nuestro deber cristiano de dar una voz a los que no son escuchados y ayudar a los más vulnerables.

MARTES, 17 DE MARZO

**8ª ESTACION:**

**Jesús consuela a las mujeres de Jerusalén**

Más de un millón de refugiados sirios buscan consuelo en el Líbano. La mayoría de ellos son mujeres y niños. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona que te ha consolado esta semana.

MIÉRCOLES, 18 DE MARZO

**LA PALABRA DE DIOS**

**LEER** Mateo 25, 31-46

*“En verdad les digo que, cuando lo hicieron con alguno de los más pequeños de estos mis hermanos, me lo hicieron a mí.”*

Jesús ayuda a todos los necesitados. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que hayas recibido ayuda hoy.

JUEVES, 19 DE MARZO

**9ª ESTACION:**

**Jesús cae por tercera vez**

Los refugiados tienen que dejar casi todo lo que tienen cuando huyen de sus hogares, llevando sólo lo que pueden cargar con ellos. ¿Cuánto puedes llevar usando sólo las manos? **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada cosa que puedes llevar.

VIERNES, 20 DE MARZO

**UNA COMIDA SENCILLA**

**COMPARTIR** una comida libanesa sencilla con tu familia al probar la receta de esta semana de **Fattet Leban**. **ORAR** juntos por aquellos en el Líbano que pasan hambre. **DONAR** el dinero que has ahorrado por compartir esta comida a tu Plato de Arroz de CRS.

*¡Utilizar la aplicación de Plato de Arroz de CRS para calcular tus ahorros en la comida!*

SÁBADO, 21 DE MARZO

**REFLEXIONES DE LOS PAPAS**

“Las naciones del mundo son cada vez más dependientes unas de otras y no será posible preservar una paz duradera mientras persistan los evidentes desequilibrios sociales y económicos.”

—San Juan XXIII

DOMINGO, 22 DE MARZO

**5ª SEMANA DE CUARESMA**

A medida que viajamos a la República Democrática del Congo, únete a los católicos en los Estados Unidos en **AYUNAR** de salir a cenar esta semana. ¿Cuánto va a recaudar el **AYUNO** de esta semana para los necesitados?

*¡LEER LA HISTORIA DE ESPERANZA DE ESTA SEMANA Y COMENZAR TU VIAJE AL CONGO!*

LUNES, 23 DE MARZO

**DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA**

*Llamado a la familia, la comunidad, y la participación*

El ser humano es social por naturaleza. Nosotros, como los primeros discípulos, estamos llamados a unirnos como una comunidad, ya sea que la comunidad se encuentre en nuestro salón de clase, lugar de trabajo o la familia.

MARTES, 24 DE MARZO

**10ª ESTACION:**

**Jesús es despojado de sus vestiduras**

A pesar de que la República Democrática del Congo está llena de recursos naturales, es uno de los países más pobres del mundo porque la violencia despoja a las personas de la oportunidad de trabajar y prosperar. **DONAR** \$2 a tu Plato de Arroz de CRS en acción de gracias por la paz.

MIÉRCOLES, 25 DE MARZO

**LA PALABRA DE DIOS**

**LEER** HEBREOS 10, 19-25

*“Debemos tener en cuenta cómo incitamos unos a otros en la forma de amar y hacer el bien.”*

Podemos animarnos unos a otros con palabras amables. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada palabra amable que hayas escuchado hoy.

JUEVES, 26 DE MARZO

**11ª ESTACION:**

**Jesús es clavado en la cruz**

La mala nutrición es un gran problema en la República Democrática del Congo. Muchos niños se enferman por no recibir los alimentos saludables que necesitan. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada tipo de fruta o verdura en tu casa.

VIERNES, 27 DE MARZO

**UNA COMIDA SENCILLA**

**COMPARTIR** la comida sencilla de Hamuli con tu familia al probar la receta de esta semana de **Plátanos fritos con frijoles**. **ORAR** juntos por los que pasan hambre. **DONAR** el dinero que has ahorrado a tu Plato de Arroz de CRS.

*¡Utilizar la aplicación de Plato de Arroz de CRS para calcular tus ahorros en la comida!*

SÁBADO, 28 DE MARZO

**12ª ESTACION:**

**Jesús muere en la cruz**

El hambre es el mayor riesgo para la salud en el mundo. Más gente muere en la cruz del hambre que de cualquier enfermedad. ¿Cuánto vas a **DONAR** a tu Plato de Arroz de CRS para ayudar a combatir el hambre en el mundo.

DOMINGO, 29 DE MARZO

**DOMINGO DE RAMOS**

**6ª SEMANA DE CUARESMA**

Hoy, Jesús viaja a Jerusalén, un lugar que conocía bien. Hay muchos lugares que conocemos bien en nuestras vidas, pero, ¿cómo reconocemos a los pobres y vulnerables en esos lugares?

**LEER** la Historia de esperanza de esta semana sobre una comunidad en nuestro país, y **ORAR** por los que sirven a los que pasan hambre cada día.

LUNES, 30 DE MARZO

**DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA**

*El bien común*

Como la familia de Dios, todos estamos llamados para cuidarnos unos a otros. No se trata sólo de “mí”, sino de “nosotros”. ¿Cómo podemos estar seguros de que las decisiones que tomamos en nuestra comunidad y en el mundo ayudan a construir y proteger a toda la familia de Dios?

MARTES, 31 DE MARZO

**13ª ESTACION:**

**Jesús es bajado de la cruz**

En los Estados Unidos, casi 1 de cada 4 niños vive en la pobreza. ¿Cómo podemos trabajar para bajar a estos niños de esta cruz? **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada niño en tu familia.

MIÉRCOLES, 1 DE ABRIL

**LA PALABRA DE DIOS**

**LEER** Hechos de los Apóstoles 2, 42-47

*“Todos los que habían creído vivían unidos; compartían todo cuanto tenían.”*

Es importante compartir con los necesitados. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que alguien compartió contigo hoy.

JUEVES, 2 DE ABRIL

**JUEVES SANTO**

**14ª ESTACION:**

**Jesús es sepultado**

Los niños que están sumidos en la pobreza también están sumidos en el hambre. Una causa la otra. A medida que la Cuaresma llega a su fin, ¿cómo puedes hacer una diferencia?

VIERNES, 3 DE ABRIL

**VIERNES SANTO**

**UNA COMIDA SENCILLA**

¿Qué comida sencilla le gusta preparar tu familia? **COMPARTIR** tu receta con un amigo(a) y **ORAR** juntos por los que pasan hambre todos los días.

SÁBADO, 4 DE ABRIL

**SÁBADO SANTO**

**REFLEXIONES DE LOS PAPAS**

“[La solidaridad] entonces, no es un sentimiento de vaga compasión o de superficial enternecimiento... [sino] la determinación firme y perseverante a comprometerse por el bien común.”

—San Juan Pablo II

DOMINGO, 6 DE ABRIL

**DOMINGO DE PASCUA**

**JESÚS HA RESUCITADO, ¡ALELUYA!**

Que el Cristo resucitado inspire nuestras buenas obras este tiempo de Pascua, mientras continuamos construyendo el reino de Dios cada día.

# este Tiempo de Cuaresma

Hemos ayunado durante 40 días. Dejamos de lado cosas que nos gustan para hacer lugar para Cristo en nuestras vidas. Nos deshicimos de viejos hábitos para que ayudar a los necesitados sea parte de nuestra rutina diaria. Lo que negamos a nosotros mismos esta Cuaresma se convirtió en la fuente de la esperanza y el cambio para algunos de nuestros hermanos y hermanas más pobres en el mundo.

Este tiempo de Cuaresma, seamos conscientes de seguir dejando de lado aquellas cosas que nos distraen para que podamos servir mejor a los que necesitan de nuestro tiempo, oraciones y energía cada día. Y al iniciar este tiempo de gozo, no olvides llevar alegría a aquellos en todo el mundo al entregar tus sacrificios de Cuaresma a tu comunidad parroquial o escolar, o en línea en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).



40º ANIVERSARIO

