

## ORACIÓN DE CUARESMA

### *Dios de toda la creación,*

*Te damos la bienvenida a nuestra vida de una manera nueva esta Cuaresma. Estamos listos para servir a tu pueblo, especialmente a nuestros hermanos y hermanas más necesitados. Estamos dispuestos a vivir tu llamado a la misericordia.*

*A través de nuestras oraciones, ayuno y donativos de Cuaresma, concédenos aprender a caminar como una sola familia humana universal. Que aprendamos a escucharnos unos a otros, y al hacerlo, escuchar las palabras misericordiosas de Cristo.*

Vanhkham, un estudiante de Laos  
Foto de Jim Stipe/CRS

*Amén*



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

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

**¡LO QUE SACRIFICAMOS,  
lo damos a  
otros!**

**Durante la Cuaresma, vamos a dejar \_\_\_\_\_**

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

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

**¡GRACIAS POR CAMBIAR VIDAS ESTA CUARESMA!**

## PREPARA UN PLAN DE CUARESMA

*rezar*

dedica tiempo cada semana para rezar y reflexionar

*ayunar*

piensa en lo que vas a sacrificar esta Cuaresma

*dar*

fija una meta para Plato de Arroz de CRS

**Colombia:** 14-20 de febrero



Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

## HAMBRE DE OPORTUNIDAD

*Dios amoroso, ayúdanos a llegar a nuestro prójimo necesitado.*

María y su familia se vieron obligados a abandonar su hogar en Cumbitara, Colombia, porque la violencia del conflicto de décadas de largo lo había hecho demasiado peligroso. Sin embargo, construir una nueva vida en Nariño—una región conocida por su café—no fue fácil. María tenía pocos amigos, y su padre no conseguía empleo.

Todo eso cambió cuando la familia de María compró un pequeño lote de tierra como parte del proyecto Borderlands de CRS. Ahora cultivan café gourmet que se vende en los Estados Unidos; María está inscrita en un programa especial de agricultura en la universidad local; y el café es su tema favorito. Ella espera usar lo que aprende para ayudar a sus vecinos a ganarse la vida cultivando el mejor café que pueden. “El café es parte de la vida cotidiana, no sólo para mi familia, sino a nivel mundial,” dice ella. “No es sólo algo que se bebe, une a la gente.”

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre Colombia.

**Laos:** 21-27 de febrero



Foto de Jim Slipp/CRS

## HAMBRE DE DAR ALGO A CAMBIO

*Dios amoroso, ayúdanos a hacer nuestra parte en construir un mundo mejor.*

Hongkham vive en Laos con su esposo y sus cinco hijos. Su esposo es agricultor, y los cultivos que cosechaba alimentaban a su familia. Pero cuando el esposo de Hongkham se enfermó, la familia tuvo que vender sus tierras para pagar las medicinas y no tenían suficiente para comer.

Hongkham necesitaba una manera de ayudar a su familia. Como a ella le encanta cocinar, Hongkham decidió ser voluntaria en la escuela de sus hijos —y todos se han beneficiado.

Hongkham aprende nuevas maneras de preparar alimentos nutritivos y recibe algo de comida cada mes para llevar a su familia. CRS provee almuerzos a los estudiantes, lo que ayuda a mantenerlos en la escuela para que puedan aprender a leer y escribir. La familia de Hongkham ahora tiene comida nutritiva, y una nueva oportunidad para crecer y prosperar.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre Laos.

## Empanadas de queso con frijoles

Receta de Colombia: Rinde 6-8 empanadas



### Empanadas

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de agua fría mezclada con 1 cucharadita de sal
- 340 gr (12 oz) de queso fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo

### Frijoles

- 2 latas de 454 gr (16 oz) de frijoles rojos, colados
- 1 cebolla, en cubos
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cucharadita de comino
- cilantro (para adornar)

**Empanadas:** Mezclar la harina, la manteca, el polvo para hornear y el agua salada. Amasar hasta que se mezclen. En una superficie enharinada, formar la masa en un rollo y cortar en 6 u 8 piezas iguales. Aplanar cada pieza en un círculo. Colocar una cucharada de queso en la mitad del círculo y doblar la otra mitad de la masa sobre el queso, asegurándose de sellar la masa.

Calentar el aceite y freír por ambos lados la empanada. Remover de la sartén y colocar sobre una servilleta.

**Frijoles:** En una sartén aparte, sofreír la cebolla y el pimiento con aceite. Añadir los frijoles y el comino hasta que esté caliente. Adornar con cilantro.

## Kao phiak sai tua leuang

Puré de arroz y lentejas

Receta de Laos: Rinde 4-6 porciones



- 1½ taza de arroz
- 1½ taza de lentejas
- 5 tazas de agua
- 1 manojo de cebolletas, picadas
- 6 dientes de ajo, picados
- 4 huevos, batidos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- perejil (para adornar)

En una olla grande, cubrir las lentejas y arroz con agua y remojar durante 10-15 minutos. Después, llevar el agua a ebullición, reducir a fuego medio y cocinar hasta que se absorba el agua, aproximadamente 20 minutos. En una sartén aparte, saltear el ajo y la cebolla en aceite, luego añadir a la mezcla de arroz y lentejas. Sazonar al gusto. Mientras lo agitas, lentamente verter los huevos batidos a la mezcla de arroz y lentejas; el huevo debe extenderse en “listones.” Añadir el perejil a la mezcla o como adorno a cada plato. Servir caliente.

**Ruanda:** 28 febrero-5 marzo



Foto de Michael Sturman/CRS

## HAMBRE DE UN COMIENZO SALUDABLE

*Dios amoroso, recuérdanos de nuestra dignidad común.*

La hija de Odette, Olga, fácilmente podría haberse convertido en uno de los muchos niños en Ruanda que no reciben todos los nutrientes que sus cuerpos necesitan para desarrollarse y crecer. Pero Odette comenzó a trabajar con Catholic Relief Services antes de dar a luz. Los estudios han demostrado que la nutrición que los niños reciben en sus primeros mil días—desde el seno materno hasta su segundo cumpleaños—puede significar la diferencia entre un futuro prometedor y una vida de mala salud y oportunidades limitadas.

CRS trabaja con las comunidades en Ruanda para acabar con la desnutrición infantil. Cada semana, Odette participa en clases sobre la agricultura y la preparación de comidas nutritivas de sus cultivos. Ella lleva a Olga a sus exámenes regulares para medir su peso y crecimiento. Este año, Olga celebrará su segundo cumpleaños. Ella está creciendo fuerte y sana.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre Ruanda.

## Kawunga

Harina de maíz con frijoles

Receta de Ruanda: Rinde 4-6 porciones



- 3 ½ tazas de harina de maíz
- 4 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de 454 gr (16-oz) de frijoles
- 1 cebolla, en cubos
- 1 tomate, picado

**Maíz:** Hervir el agua en una cacerola, después añadir la harina de maíz y la sal. Mezclar durante 5-7 minutos o hasta que se absorba el agua. Añadir más agua si es necesario para lograr la consistencia deseada. Revolver con frecuencia para evitar que se queme.

**Frijoles:** Sofreír la cebolla y el tomate, añadir los frijoles a las verduras, incluyendo algo del caldo de frijol.

**Honduras:** 6-12 de marzo



Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

## HAMBRE DE APRENDER

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

Mayra tiene 11 años. No siempre le gustó la escuela. Ella era tímida y no siempre entendía sus lecciones de matemáticas y lectura—o hacía su tarea.

Su maestra lo notó, e invitó a Mayra a participar en un programa de tutorías patrocinado por CRS. Ahí, ella podría trabajar con su compañero de clase, Fabricio, para conseguir ayuda adicional. Juntos, ellos practicaban la lectura escribiendo historias. Ellos elaboraban juegos para practicar las matemáticas. Y cuando habían terminado, saltaban la cuerda y jugaban en el vecindario. Fabricio y Mayra se convirtieron en buenos amigos.

Ahora, Mayra está orgullosa de sus habilidades de lectura y matemáticas. Ella hace su tarea, llega puntual a clase y tiene nuevos amigos. Algún día, ella quiere ser maestra. Pero primero será tutora para ayudar a sus compañeros de clase—como Fabricio le ayudó.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre Honduras.

## Sopa de frijoles con chayote y arroz

Receta de Honduras: Rinde 4-6 porciones



- 2 chayotes, pelados, sin semillas y cortados en cubos (puede sustituir la calabaza amarilla o calabacín)
- cilantro fresco
- 4 tazas de arroz blanco cocido
- 1 cebolla, en cubos
- 1 pimiento rojo, en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 3 latas de 425 gr (15 oz) de frijoles rojos, colados
- 2 tazas de agua
- 1 cubo de caldo de verduras
- 1 ají amarillo, sin semillas y picado
- 1 jalapeño, sin semillas y picado
- 1 lata de 425 gr (15 oz) de tomates picados con el líquido
- jugo de 1 limón

Sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite hasta que estén translúcidas. Agregar los frijoles, el agua y el cubo de caldo de verduras, y calentar a fondo. Añadir el ají amarillo, el jalapeño, los tomates, el jugo de limón y el chayote, y cocinar a fuego lento durante aproximadamente una hora. Agregar el cilantro y servir con arroz.

**Madagascar:** 13-19 de marzo



Foto de Heidi Yonahira para CRS

## HAMBRE PARA CRECER UN NUEVO MAÑANA

*Dios amoroso, ayúdanos a cuidar toda la creación.*

Vavira es una mujer inteligente y trabajadora con cuatro hijos. Comían los cultivos cosechados en la finca de la familia, e incluso hicieron dinero vendiendo sus vegetales en los pueblos cercanos.

Luego, en 2013, azotó el ciclón Haruna, destruyendo la mayor parte del norte de Tulear, Madagascar, donde Vavira y sus hijos viven. Sus campos se inundaron, y sus cultivos murieron. Vavira necesitaba ayuda.

Considerando que Vavira ya era una gran agricultora, sólo necesitaba apoyo para volver a ponerse en pie. Una feria de semillas de CRS le proporcionó las semillas que necesitaba para volver a sembrar sus campos. Como agricultora, ella puede continuar cuidando de la tierra. Y como madre, está feliz porque sus hijos están recibiendo los nutrientes que necesitan para crecer y aprender.

Visitar [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre Madagascar.

**Estados Unidos:**

20-26 de marzo

ARQUIDIÓCESIS DE LOUISVILLE

El **25%** de tus donativos a **Plato de Arroz de CRS** ayudan a **organizaciones en tu comunidad local.**

Esto significa apoyar la importante labor que realizan organizaciones como el Centro Latino.

## HAMBRE POR CONSTRUIR COMUNIDAD

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

El Centro Latino una organización sin fines de lucro apoyada por Caridades Católicas, trabaja con la comunidad latina en la Arquidiócesis de Louisville. El Centro Latino distribuye alimentos y ropa, y ofrece oportunidades educativas como reuniones mensuales para mujeres. Dice la hermana ursulina Lee Kirchner sobre el trabajo del centro, "eso es lo que tratamos de hacer: construir una comunidad entre nosotros porque nos necesitamos unos a otros."

Las mujeres de las reuniones han recibido inspiración para dar algo a cambio. Ellas trabajan como voluntarias en el centro de distribución de alimentos, ayudan en sus parroquias locales, y acompañan a sus compañeras en las reuniones.

Para el Centro Latino, este es el tipo de trabajo mutuo que tiene el impacto más duradero.

## Vary amin'anana

Verduras verdes con arroz

Receta de Madagascar: Rinde 4-5 porciones



- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 1 cebolla pequeña, en cubos
- 1 tomate mediano, en cubos
- 1 diente de ajo
- 1 taza de jengibre fresco, picado
- 3 tazas de col silvestre envasado o col rizada
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Calentar el aceite en una olla mediana. Agregar la cebolla, el tomate, el ajo y el jengibre, y saltear hasta que estén tiernos. Añadir la col silvestre o col rizada, y mezclar durante un minuto. Añadir el arroz, el agua, la sal y la pimienta. Llevar a ebullición. Tapar y cocinar a fuego medio durante 25 minutos o hasta que el agua se absorbe.



Foto de Sister Pat Reno, OP para CRS

ORACIÓN DE CUARESMA

Dios de toda la creación,

Te damos la bienvenida a nuestra vida de una manera nueva esta Cuaresma. Estamos listos para servir a tu pueblo, especialmente a nuestros hermanos y hermanas más necesitados. Estamos dispuestos a vivir tu llamado a la misericordia.

A través de nuestras oraciones, ayuno y donativos de Cuaresma, concédenos aprender a caminar como una sola familia humana universal. Que aprendamos a escucharnos unos a otros, y al hacerlo, escuchar las palabras misericordiosas de Cristo.

Amén

MIÉRCOLES, 10 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 ayudarás los hambrientos esta Cuaresma? Descarga la aplicación de Plato de Arroz de CRS y haz un compromiso hoy.

JUEVES, 11 DE FEBRERO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

El bien común

Como familia de Dios, todos estamos llamados a cuidarnos unos a otros. No se trata sólo de "yo", sino de "nosotros". ¿Cómo podemos estar seguros que las decisiones que tomamos en nuestra comunidad esta Cuaresma ayudan a construir y proteger la familia global de Dios?

VIERNES, 12 DE FEBRERO

#MEATLESSFRIDAY

Hoy AYUNAMOS de la carne en solidaridad con más de 795 millones de personas que viven con hambre. **DONAR 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que TÚ sentiste hambre hoy.

SÁBADO, 13 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 para pagar por los alimentos que comiste hoy? **DONAR \$1** a tu Plato de Arroz de CRS por cada comida que tuviste hoy.

DOMINGO, 14 DE FEBRERO

REFLEXIÓN FAMILIAR

**Reflexión:** Si tuvieras que huir de tu casa y llevar sólo una cosa, ¿qué sería?

**Esta semana,** leer la Historia de esperanza de Colombia en la aplicación de Plato de Arroz de CRS y considera la posibilidad de comprar café de comercio justo para apoyar a agricultores como María.

LUNES, 15 DE FEBRERO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

Opción por los pobres

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

MARTES, 16 DE FEBRERO

2ª ESTACIÓN:

Jesús carga la cruz

El conflicto obliga a muchos colombianos a abandonar sus hogares. Ellos son tratados como desconocidos —una cruz pesada. **DONAR 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada casa que pertenece a una persona que no conoces y que puedes ver desde tu puerta de entrada.

MIÉRCOLES, 17 DE FEBRERO

LEER Mateo 25,31-46

*"En verdad les digo que, cuando lo hicieron por 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, 18 DE FEBRERO

3ª ESTACIÓN:

Jesús cae por primera vez

Debido a que los cultivos son tan dependientes de condiciones climáticas específicas, los cambios en el medio ambiente afectan peor y primero a los agricultores. **DONAR 50¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada tipo de alimento que comiste hoy que proviene de una finca.

VIERNES, 19 DE FEBRERO

#MEATLESSFRIDAY

Obtén una muestra de Colombia al preparar Empanadas de queso con frijoles. ¡Comparte tu experiencia en las redes sociales! Publica fotos y videos de tu comida utilizando **#4Lent4Life**. Y no olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS.

SÁBADO, 20 DE FEBRERO

REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO

"Un verdadero planteamiento ecológico se convierte siempre en un planteamiento social; que debe integrar la justicia en las discusiones sobre el ambiente, para escuchar tanto el clamor de la Tierra como el clamor de los pobres."

—Papa Francisco

DOMINGO, 21 DE FEBRERO

REFLEXIÓN FAMILIAR

**Reflexión:** Nombra un talento que tienes y una forma de usarlo para dar algo a cambio a tu comunidad.

**Esta semana,** leer la Historia de esperanza de Laos en la aplicación de Plato de Arroz de CRS y considera la posibilidad de consumir todas tus comidas en casa. Coloca el dinero ahorrado por no comer afuera en tu Plato de Arroz de CRS.

LUNES, 22 DE FEBRERO

DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

Derechos y deberes

Como seres humanos, tenemos el derecho de vivir y crecer en paz. Porque tenemos ese derecho, tenemos la responsabilidad de asegurar que los demás también disfruten la misma oportunidad.

MARTES, 23 DE FEBRERO

4ª ESTACIÓN:

Jesús encuentra a su madre

Esta semana, conocimos a Hongkham—una madre que trabajó duro para que su familia pueda sobrevivir. ¿Qué hacen tus padres para ayudar a tu familia? **DONAR \$1** a tu Plato de Arroz de CRS en honor de las madres y padres de todo el mundo.

MIÉRCOLES, 24 DE FEBRERO

LEER Proverbios 31,8-9

*"Abre la boca... ¡juzga con justicia, sostén la causa de los afligidos y los pobres!"*

Tenemos que hablar cuando vemos a otros en necesidad. **DONAR 50¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que viste a alguien hablar en nombre de otra persona hoy.

JUEVES, 25 DE FEBRERO

5ª ESTACIÓN:

Jesús es ayudado por el Cireneo

En Laos, CRS está ayudando a los niños a mantenerse enfocados en la escuela al proveer comidas saludables. La buena comida es importante para el crecimiento. **DONAR 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada fruta o verdura en tu hogar.

VIERNES, 26 DE FEBRERO

#MEATLESSFRIDAY

Obtén una muestra de Laos al preparar Kao phiak sai tua leuang. ¡Comparte tu experiencia en las redes sociales! Publica fotos y videos de tu comida utilizando **#4Lent4Life**. Y no olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS.

SÁBADO, 27 DE FEBRERO

REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO

"[El Papa] Benedicto nos instó a darnos cuenta que la creación es dañada 'donde nosotros mismos tenemos la última palabra, donde todo es simplemente nuestra propiedad y lo usamos para nosotros mismos.'"

—Papa Francisco

DOMINGO, 28 DE FEBRERO

REFLEXIÓN FAMILIAR

**Reflexión:** ¿Cómo fuiste cuidado de niño? ¿Cómo crees que tu infancia fue diferente o similar a la de los niños en Ruanda?

**Esta semana,** leer la Historia de esperanza de Ruanda en la aplicación de Plato de Arroz de CRS y considera la posibilidad de ayunar de todas las bebidas, excepto el agua. Donar lo que ahorras a tu Plato de Arroz de CRS.

LUNES, 29 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 especial y propósito. Necesitamos cuidarnos unos a otros para poder ser las personas que Dios nos llama a ser.

MARTES, 1 DE MARZO

6ª ESTACIÓN:

Verónica limpia la cara de Jesús

La construcción de la paz es importante entre los vecinos en Ruanda. A veces eso significa llegar a otra persona—incluso cuando es incómodo—como lo hizo Verónica. **DONAR 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona a la que llegaste a consolar hoy.

MIÉRCOLES, 2 DE MARZO

LEER 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, 3 DE MARZO

7ª ESTACIÓN:

Jesús cae por segunda vez

Para los bebés como Olga, la falta de medicina y la buena nutrición significa enfermedad y muerte infantil. **DONAR 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada tipo de medicina en tu casa.

VIERNES, 4 DE MARZO

#MEATLESSFRIDAY

Obtén una muestra de Ruanda al preparar Kawunga. ¡Comparte tu experiencia en las redes sociales! Publica fotos y videos de tu comida utilizando **#4Lent4Life**. Y no olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS.

SÁBADO, 5 DE MARZO

REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO

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

—Papa Francisco

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

DOMINGO, 6 DE MARZO

**REFLEXIÓN FAMILIAR**

**Reflexión:** ¿Quién ha jugado un papel en tu crecimiento y educación? ¿Cómo te han inspirado para ayudar a otros?

**Esta semana,** leer la Historia de esperanza de Honduras en la aplicación de Plato de Arroz de CRS y considera la posibilidad de dar el dinero que de otro modo gastarías en ir al cine a tu Plato de Arroz de CRS.

LUNES, 7 DE MARZO

**DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA**

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

El ser humano es social por naturaleza—necesitamos unos de otros. Nosotros, como los primeros discípulos, estamos llamados a unirnos y crecer como comunidad—ya sea que esa comunidad esté en nuestra aula, lugar de trabajo o familia.

MARTES, 8 DE MARZO

**8ª ESTACIÓN:**

**Jesús consuela a las mujeres de Jerusalén**

Al servir comidas diarias gratuitas en la escuela a estudiantes hondureños que de otro modo pudieran pasar hambre, CRS provee alivio—y una razón para permanecer en la escuela. **DONAR** 50¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada año de escuela que has completado.

MIÉRCOLES, 9 DE MARZO

**LEER** Hebreos 10,19-25  
“Debemos tener en cuenta cómo incitarnos 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 escuchaste hoy.

JUEVES, 10 DE MARZO

**9ª ESTACIÓN:**

**Jesús cae por tercera vez**

Casi el 65% de los hondureños viven con menos de \$2 al día. Eso es más de 5 millones de personas. **DONAR** \$2 a tu Plato de Arroz de CRS en solidaridad con nuestros hermanos y hermanas hondureños.

VIERNES, 11 DE MARZO

**#MEATLESSFRIDAY**

Obtén una muestra de Honduras al preparar la sopa de frijoles con chayote y arroz. ¡Comparte tu experiencia en las redes sociales! Publica fotos y videos de tu comida utilizando **#4Lent4Life**. Y no olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS.

SÁBADO, 12 DE MARZO

**REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO**

“¿Cuál es el proyecto de Dios? Es hacer de todos nosotros una única familia de sus hijos, en la que cada uno le sienta cercano y se sienta amado por Él...”

—Papa Francisco

DOMINGO, 13 DE MARZO

**REFLEXIÓN FAMILIAR**

**Reflexión:** ¿Qué encuentras bello de la naturaleza? ¿Cómo cuidas de la creación para asegurar que perdure?

**Esta semana,** leer la Historia de esperanza de Madagascar en la aplicación de Plato de Arroz de CRS y considera la posibilidad de utilizar menos agua embotellada.

LUNES, 14 DE MARZO

**DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA**

**Cuidado de la creación**

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

MARTES, 15 DE MARZO

**10ª ESTACIÓN:**

**Jesús es despojado de sus vestiduras**

Cuando los desastres naturales o hechos por el hombre despojan el medio ambiente, agricultores como Vaviora tienen las habilidades y los conocimientos para reconstruir. **DONAR** 50¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada árbol que puedes ver desde la ventana más alta de tu casa.

MIÉRCOLES, 16 DE MARZO

**LEER** el Salmo 104

“Señor, que 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, 17 DE MARZO

**1ª ESTACIÓN:**

**Jesús es clavado en la cruz**

El Papa Francisco nos recuerda que no cuidar nuestro hogar común—la tierra—a menudo significa que los más pobres y vulnerables son obligados a cargar las cruces más pesadas. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada artículo reciclable en tu bote de basura.

VIERNES, 18 DE MARZO

**#MEATLESSFRIDAY**

Obtén una muestra de Madagascar al preparar Vary amin'anana. ¡Comparte tu experiencia en las redes sociales! Publica fotos y videos de tu comida utilizando **#4Lent4Life**. Y no olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS.

SÁBADO, 19 DE MARZO

**12ª ESTACIÓN:**

**Jesús muere en la cruz**

El hambre es el mayor riesgo para la salud en el mundo. Más personas mueren en la cruz del hambre que de cualquier enfermedad. **DONAR** 50¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que tiraste comida esta semana.

DOMINGO, 20 DE MARZO

**DOMINGO DE RAMOS**

**REFLEXIÓN FAMILIAR**

**Reflexión:** Es fácil ver el sufrimiento de Jesús en las lecturas del Evangelio de esta semana, ¿pero vemos el sufrimiento de Cristo en nuestro prójimo? ¿Dónde podríamos encontrar a Cristo en nuestra vida cotidiana?

**Esta semana,** leer la Historia de esperanza de la Arquidiócesis de Louisville.

LUNES, 21 DE MARZO

**DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA**

**Solidaridad global**

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

MARTES, 22 DE MARZO

**13ª ESTACIÓN:**

**Jesús es bajado de la cruz**

Hoy es el **Día Mundial del Agua**—un día para reflexionar sobre la importancia del agua en nuestra vida cotidiana. Incluso partes de nuestro país experimentan sequía, lo que significa que el agua existe en cantidades limitadas. **DONAR** 50¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada grifo en tu hogar.

MIÉRCOLES, 23 DE MARZO

**LEER** Corintios 12,12-26

“Si [un] miembro [del cuerpo de Cristo] sufre, todos sufren con él; y si un miembro recibe honores, todos se alegran con él.”

Como la familia de Dios, todos somos responsables de todos. **DONAR** 25¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada estado y país que has visitado.

JUEVES, 24 DE MARZO

**JUEVES SANTO**

**14ª ESTACIÓN:**

**Jesús es sepultado**

El 20% de los niños en los Estados Unidos viven en la pobreza. Eso es 14.7 millones de personas. A medida que la Cuaresma llega a su fin, ¿cómo vas a hacer una diferencia?

**DONAR** 50¢ a tu Plato de Arroz de CRS por cada niño en tu hogar.

VIERNES, 25 DE MARZO

**VIERNES SANTO**

**#MEATLESSFRIDAY**

¿Qué comida sencilla disfruta tu familia? ¡Comparte tu experiencia en las redes sociales! Publica fotos y videos de tu comida utilizando **#4Lent4Life**. Y no olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS.

SÁBADO, 26 DE MARZO

**SÁBADO SANTO**

**REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO**

“La solidaridad intergeneracional no es opcional, sino más bien una cuestión básica de justicia, ya que la tierra que recibimos pertenece también a los que vendrán.”

—Papa Francisco

DOMINGO, 27 DE MARZO

**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 Pascua

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 sacrificamos esta Cuaresma se convirtió en fuente de esperanza y cambio para algunos de nuestros hermanos y hermanas más pobres en el mundo.

Este tiempo de Pascua, seamos conscientes de seguir dejando de lado aquellas cosas que nos distraen para poder servir mejor a los que necesitan de nuestro tiempo, oraciones y energía cada día.



fe. acción. resultados.