

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
REZA	LEE	APRENDE	ACTÚA	REFLEXIONA	ABSTENTE	SIRVE
ORACIÓN DE CUARESMA Dios misericordioso, Abre nuestros ojos a las personas que carecen de alimentos y estabilidad. Bendice nuestras oraciones, nuestro ayuno y nuestras limosnas, y enséñanos a vivir con corazones agradecidos y manos generosas. Ayúdanos a compartir lo que tenemos, para que nuestras donaciones transformen la vida de las personas hoy y creen un mundo más amoroso mañana. Amén			COMIENZA TU CAMINO			
			10 de FEBRERO	11	\$ _____ 12	13
			Ora la oración de Cuaresma y luego escribe tu compromiso cuaresmal en la sección “Ayuno” de tu Plato de Arroz.	La Cuaresma “nos libera de querer ser vistos a toda costa y, en cambio, nos enseña a ver lo que está naciendo, lo que está creciendo y nos impulsa a servirlo”. —papa León XIV	Los viernes, no comemos carne para vivir en solidaridad con nuestras hermanas y hermanos que enfrentan el hambre. DONA 50 centavos por cada viernes de Cuaresma.	El mayor acto de servicio de Cristo fue dar su vida por nosotros. Entrégate hoy a los demás: ora con alguien, ayuda con las tareas del hogar u ofrece tu tiempo a un vecino.
SEMANA 1						
14	15	\$ _____ 16	17	18	\$ _____ 19	\$ _____ 20
Señor, bendice a las familias que encontraremos esta Cuaresma en Etiopía, Honduras y el Líbano. Acompaña a quienes padecen hambre y enséñanos a compartir con alegría lo que tenemos. Amén	Nuestra fe nos enseña que Dios creó los dones de la tierra para compartirlos con todos. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-1	Dios nos da muchos dones, incluso las cosas que usamos todos los días. Cuando reconocemos lo que tenemos, crecemos en gratitud y generosidad DONA 50 centavos por cada pantalla que haya en tu hogar.	Visita crsplatodearroz.org/unidos e ingresa tu intención de oración en el mapa interactivo. Ora por las intenciones que otras personas han compartido esta semana.	“¿Deseas que tu oración vuele hacia Dios? Dale dos alas: el ayuno y la limosna”. —san Agustín de Hipona	Cuando renunciamos a pequeñas comodidades, hacemos más espacio para Dios y para la compasión hacia los demás. DONA \$3 si renunciaste a los medios digitales o a una bebida.	Cada año se desperdicia una quinta parte de los alimentos que se producen, lo que equivale a mil millones de comidas al día. DONA \$1 por cada día de esta semana en que aprovechaste las sobras de comida.
SEMANA 2						
21	22	\$ _____ 23	\$ _____ 24	25	26	\$ _____ 27
Señor, gracias por el don del agua. Cuida a quienes carecen de agua potable. Bendice a Fatuma Mussa, Ahmed Hassen Godana y a sus hijos, para que el acceso al agua potable ayude a su familia a crecer en salud, esperanza y oportunidades. Amén	El acceso al agua potable es un derecho humano; sin embargo, muchas personas aún no lo tienen. Gracias a un programa de CRS en Etiopía, el agua potable ayuda a los niños a mantenerse saludables y asistir a la escuela. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-2	Etiopía utiliza un calendario de 13 meses. En esta Cuaresma recordamos que nuestra familia humana celebra el paso del tiempo de distintas maneras, pero permanece unida en la oración y el amor. DONA \$1.30 en honor al calendario de 13 meses de Etiopía.	Lavarse bien las manos toma unos 20 segundos, aproximadamente el mismo tiempo que toma rezar un Ave María. DONA 20 centavos por cada lavabo que haya en tu hogar.	“La oración unida al sacrificio constituye la fuerza más poderosa de la historia de la humanidad”. —san Juan Pablo II	Prueba el injera con atkilt wat, un platillo tradicional etíope sin carne. Encuentra la receta en: crsplatodearroz.org/recetas	Más de 9 millones de niños en Etiopía no pueden asistir a la escuela debido a los conflictos, la violencia, los desastres naturales y el desplazamiento. DONA 25 centavos por cada año que asististe a la escuela.
SEMANA 3						
28	1 de MARZO	\$ _____ 2	3	\$ _____ 4	\$ _____ 5	6
Oremos por Willian, Digna y Vivian Cabrera Méndez en Honduras, mientras construyen un hogar estable, hacen crecer su negocio y ponen su confianza en el mañana. Amén	Como muchos padres, Willian y Digna trabajan para construir un futuro en el que su hija tenga oportunidades que ellos nunca tuvieron. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-3	El fútbol es uno de los deportes más populares de Honduras. DONA 50 centavos por cada deporte, instrumento o expresión artística que practiques.	Planea actos de servicio en familia este mes, como ser voluntarios en un comedor comunitario o limpiar tu vecindario. Comparte lo que hagan en las redes sociales usando #CRSPlatoDeArroz .	Uno de cada cuatro niños en Honduras tiene dificultades para alcanzar hitos del desarrollo, como caminar o aprender, porque no recibe los nutrientes que necesita. DONA 25 centavos por cada color de fruta o verdura que haya en tu hogar.	Prueba las baleadas, una receta tradicional hondureña sin carne. Encuentra la receta en: crsplatodearroz.org/recetas DONA entre \$6 y \$12 o la cantidad que ahorreste al no comer carne.	Antes de la misa de este fin de semana, elige a una persona por quien orar. Durante la Comunión, pídele a Jesús que la acompañe de manera especial.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
REZA	LEE	APRENDE	ACTÚA	REFLEXIONA	ABSTENTE	SIRVE
SEMANA 4						
7 Dios amoroso, ayúdanos a cuidarnos unos a otros como lo hace la comunidad de Zeina, compartiendo alimentos, bondad y esperanza en tiempos difíciles. Amén	8 Cuando surgen desafíos, la familia, la comunidad y las tradiciones compartidas ayudan a la comunidad de Zeina en el Líbano a mantener viva la esperanza. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-4	9 En Beirut, muchos platillos tienen sabores mediterráneos y se preparan con frutas y verduras frescas, aceite de oliva, jugo de limón, ajo y hierbas aromáticas.	\$ _____ 10 En los Evangelios, Jesús viajó y realizó parte de su ministerio en la región del actual Líbano, específicamente en las ciudades de Tiro y Sidón. DONA \$1 por cada Evangelio: Mateo, Marcos, Lucas y Juan.	11 “El hambre amenaza no solo la vida de las personas, sino también su dignidad”. —<i>El hambre en el mundo</i>, Consejo Pontificio Cor Unum	\$ _____ 12 Hoy, prueba el Guiso de lentejas rojas, una receta tradicional libanesa sin carne. Encuentra la receta en: crsplatodearroz.org/recetas DONA 50 centavos por cada ingrediente de tu comida sin carne.	13 Antes de la Pascua, los católicos que ya recibieron el sacramento de la Reconciliación pueden acudir a la Confesión. Dios perdona nuestros pecados y prepara nuestro corazón para servir a los demás con amor.
SEMANA 5						
14 Oramos por todos los que participan en el Plato de Arroz de CRS durante esta Cuaresma. Abre sus corazones a la oración, el ayuno y la limosna, para que vivan estas prácticas con amor, y ayúdalos a caminar junto a nuestra familia humana. Amén	15 Las donaciones al Plato de Arroz de CRS pueden convertirse en signos del amor y la esperanza de Dios en todo el mundo. Lee la historia de esta semana en crsplatodearroz.org/semana-5	\$ _____ 16 El 75 % de las donaciones al Plato de Arroz de CRS ayudan a familias de todo el mundo. El resto se destina a combatir el hambre en tu diócesis. DONA 10 centavos por cada estado de Estados Unidos que puedas nombrar.	\$ _____ 17 Más de 800 millones de personas viven con menos de 3 dólares al día. DONA \$3 después de que tu familia descubra cómo CRS ayuda a las personas a construir un futuro mejor.	18 “Cristo no tiene manos; solo tiene nuestras manos para transformar el mundo de hoy. Cristo no tiene pies; solo tiene nuestros pies para conducir este mundo hacia Él”. —san Juan Pablo II	\$ _____ 19 Una de cada 11 personas pasa hambre. Considera renunciar hoy a un bocadillo o a un dulce como gesto de solidaridad con nuestra familia humana. DONA \$1.11 por cada miembro de tu familia que haya renunciado a un bocadillo.	20 Jesús nos llama a cuidar de nuestras hermanas y hermanos que atraviesan momentos difíciles. Esta semana, comunícate con dos amigos o familiares para saber cómo están.
SEMANA SANTA						
21 Reflexiona sobre el clamor de Jesús: “<i>Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?</i>”? ¿Ha habido momentos en los que les has dado la espalda a nuestras hermanas y hermanos más vulnerables?	22 La Semana Santa es el tiempo más sagrado de nuestra fe: los últimos días de la vida terrena de Jesús. Lee más sobre la Semana Santa en crsricebowl.org/semana-santa	\$ _____ 23 El Domingo de Ramos recibimos palmas para conmemorar la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén. DONA \$1 por cada manera en que puedas recibir a Jesús esta Semana Santa: mediante la oración, el ayuno y la generosidad.	24 El Miércoles Santo también es conocido como el día en que Judas traicionó a Jesús. ¿Hay alguien a quien hayas lastimado? Pídele perdón. Reflexiona también sobre cómo perdonar a quien te haya hecho daño.	25 El Jueves Santo, Jesús lavó humildemente los pies de sus discípulos. Este gesto reveló su amor desinteresado y nos enseñó a servirnos unos a otros con compasión.	26 En este día solemne, los católicos ayunamos y nos abstenemos mientras conmemoramos la muerte de Jesús en la cruz. ¿Cómo puedes unir hoy tu oración y tu sacrificio a los de Cristo?	27 Hoy, la Iglesia espera en silencio junto al sepulcro de Jesús. Mientras aguardamos la Pascua, sirve con amor ayudando a alguien que esté triste, solo o necesitado.
28 ¡Cristo ha resucitado! ¡Aleluya! Que el Pan de Vida nos alimente y fortalezca mientras perseveramos en nuestro compromiso de servir a los miembros más necesitados de nuestra familia humana.	Escanea el código QR o visita crsplatodearroz.org/dar para entregar en línea tu limosna de Cuaresma. También puedes entregar tu Plato de Arroz de CRS en tu parroquia o escuela. Gracias por transformar vidas durante esta Cuaresma.					