



Foto de Melissa Cooperman/CRS

Haz un plan de Cuaresma

Reza

Dedica un momento cada día para la oración y la reflexión.

Da limosna

Establece una meta para tu ofrenda al Plato de Arroz de CRS.

Ayuna

Piensa de qué te abstendrás esta Cuaresma para ayudar al prójimo.

Aprende

Conoce a nuestra familia mundial. Descubre historias, recetas y más en crsplatodearroz.org.

Cantidades de donación sugeridas:

\$50 Arroz para una familia

\$100 Ayuda alimentaria de emergencia

\$150 Huerto familiar



Recuerda visitar crsplatodearroz.org/calendario para descargar tu calendario de Cuaresma gratis.

Haz tu propio Plato de Arroz pegando la parte inferior de la envoltura a un recipiente. Pon la parte superior con tu plan de Cuaresma en tu refrigerador.

¡CAMBIA VIDAS ESTA CUARESMA!

Mi Compromiso de Cuaresma

Nombre _____

Esta Cuaresma voy a _____

y donar \$ _____

Al final de la Cuaresma, entrega tus donaciones escaneando **el código QR** o visitando crsplatodearroz/dar.



Oración de Cuaresma

Dios de misericordia,

Abre nuestros ojos a las personas que padecen hambre y carecen de 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 levanten el ánimo de las personas hoy y creen un mundo lleno de amor mañana.

Amén