

# Oración de Cuaresma

## Dios de la esperanza,

Tú viajas con nosotros a través del desierto. Nos desafías a ser más como Cristo. Durante este tiempo de Cuaresma, que nuestras oraciones, ayuno y donativos nos den el valor de salir de estos 40 días en el desierto para compartir nuestros dones con el mundo. Que nuestro encuentro contigo nos permita llevar tu esperanza a toda nuestra familia humana.

Amén



MARZO

MIE 6

### SAL AL ENCUENTRO

Esta Cuaresma, reflexionamos cómo nuestro encuentro con Cristo en el desierto es esperanza de la Resurrección —y nuestra responsabilidad de ayudar a los demás.

Escribe tu promesa de Cuaresma en tu Plato de Arroz de CRS.



¡BAJA LA APLICACIÓN DE PLATO DE ARROZ DE CRS!

### SE VALIENTE

Los personajes de nuestras historias de esperanza superaron las dificultades en sus vidas. Que ellos nos inspiren para vencer las dificultades en nuestras propias vidas y ser valientes.

**DONA 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada dificultad que hayas superado en tu vida.



OBTÉN INSPIRACIÓN Y SE VALIENTE

JUE 7

VIE 8

### LLAMADOS A AYUNAR

Todos los viernes de Cuaresma se nos pide no comer carne. Al comer comidas sencillas experimentamos un poco el hambre con el que muchos viven a diario, y nos unimos con nuestra familia global a través de este acto de solidaridad.

**DONA \$1** a tu Plato de Arroz de CRS por cada bocadillo que comiste hoy.



ENCUENTRA RECETAS EN LA APLICACIÓN

SAB 9

### COMPARTE EL VIAJE

Esta Cuaresma seguimos viajando con refugiados y migrantes que huyen de sus hogares debido a la violencia y la inestabilidad. ¿Cómo podemos usar esta Cuaresma para #sharejourney (“compartir el viaje”) con los refugiados?



¡VE EL VIDEO PRELIMINAR!

DOM 10

LUN 11

MAR 12

MIE 13

JUE 14

VIE 15

SAB 16

### UNA HISTORIA DE ESPERANZA

Esta semana, rezamos por **Norma** en Guatemala y por aquellos que no pueden proporcionar un estilo de vida saludable para sus familias.

**DONA \$1** a tu Plato de Arroz de CRS para la primera semana de Cuaresma.



UN ENCUENTRO CON NORMA

### EN CAMINO A GUATEMALA

#### ¿Sabías?

Se estima que la mitad de la población en Guatemala es indígena. El español es el idioma oficial del país, sin embargo, también se hablan 23 dialectos indígenas.



VISITA GUATEMALA

### REFLEXIONES DE LOS PAPAS

“Las personas son queridas por Dios. Su dignidad no proviene de su propio trabajo, sino de su dignidad esencial de persona.”

—San Juan Pablo II, *Centesimus Annus*

**DONA 25¢** por cada persona con la que estudiaste o trabajaste la semana pasada.



APRENDE CON LA DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

### SE VALIENTE

A pesar de las abrumadoras probabilidades, Norma puede mantener a su familia y se ha convertido en una líder en su comunidad, enseñando a otras madres cómo cuidar a sus hijos.

¿Cómo puedes superar tus dificultades para servir a los demás?



ACOMPaña A NORMA

### UN ENCUENTRO CON LA SAGRADA ESCRITURA

“Queridos míos, amémonos unos a otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios.”

—1 Jn 4,7

**DONA 25¢** por tus actos de bondad esta semana.



REZA CON LOS SANTOS

### LLAMADOS A AYUNAR

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir a nuestro prójimo. Hoy, prueba el **Caldo de Frijol**, de Guatemala.

**DONA** ¡Pon el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!



VE EL VIDEO DE LA RECETA

DOM 17

LUN 18

MAR 19

MIE 20

JUE 21

VIE 22

SAB 23

### UNA HISTORIA DE ESPERANZA

Esta semana, rezamos por **Annet**, sus hermanos, y todas las familias de refugiados.

**DONA \$2** a tu Plato de Arroz de CRS para la segunda semana de Cuaresma.



UN ENCUENTRO CON ANNET

### EN CAMINO A UGANDA

#### ¿Sabías?

Uganda es una tierra de abundancia. Con lluvias regulares y buen suelo, la agricultura es una fuente de vida. Más del 70 por ciento de las personas son agricultores, siendo el café una de las exportaciones más grandes.



VISITA UGANDA

### REFLEXIONES DE LOS PAPAS

“... cuando se trata de defender los derechos de las personas, los pobres y los más desfavorecidos tienen derecho a una consideración especial.”

—Papa León XIII, *Rerum Novarum*

**DONA 25¢** por cada miembro de tu familia.



APRENDE CON LA DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

### SE VALIENTE

Cuando Annet huyó con sus hermanos a Uganda, fueron detenidos en el camino por los rebeldes. Valientemente, se enfrentó a los soldados y salvó las vidas de sus hermanos.

¿A quién puedes defender en tu vida?



ACOMPaña A ANNET

### UN ENCUENTRO CON LA SAGRADA ESCRITURA

“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?”

—1 Jn 3,17-18

**DONA 25¢** por cada una de tus buenas obras esta semana.



REZA CON LOS SANTOS

### LLAMADOS A AYUNAR

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir a nuestro prójimo. Hoy, prueba **Bamia**, de Uganda.

**DONA** ¡Pon el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!



VE EL VIDEO DE LA RECETA

DOM 24

LUN 25

MAR 26

MIE 27

JUE 28

VIE 29

SAB 30

### UNA HISTORIA DE ESPERANZA

Esta semana, rezamos por **Christyan**, y todos los refugiados que han regresado a casa.

**DONA \$3** a tu Plato de Arroz de CRS para la tercera semana de Cuaresma.



UN ENCUENTRO CON CHRISTYAN

### EN CAMINO A SRI LANKA

#### ¿Sabías?

Todos los grupos étnicos, están representados en la bandera de Sri Lanka. El color naranja significa los tamiles de Sri Lanka, el verde los moros de Sri Lanka y el granate la mayoría cingales. El color amarillo representa los grupos étnicos restantes.



VISITA SRI LANKA

### REFLEXIONES DE LOS PAPAS

“El hombre es, en efecto, por su íntima naturaleza, un ser social, y no puede vivir ni desplegar sus cualidades sin relacionarse con los demás.”

—Segundo Concilio Vaticano, *Gaudium et Spe*

**DONA 50¢** por cada persona que consideras un amigo cercano.



APRENDE CON LA DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

### SE VALIENTE

Aunque todavía era peligroso, Christyan viajó a casa para reclamar las tierras de cultivo de su familia. Él tuvo que esconderse durante algún tiempo, pero finalmente regresó a la aldea de su familia para comenzar de nuevo.

¿Qué estarías dispuesto a defender?



ACOMPaña A CHRISTYAN

### UN ENCUENTRO CON LA SAGRADA ESCRITURA

“Miren cuántas partes tiene nuestro cuerpo, y es uno, aunque las distintas partes no desempeñan la misma función. Así también nosotros formamos un solo cuerpo en Cristo.”

—Rm 12,4-5

**DONA 50¢** por cada comunidad de la cual eres parte.



REZA CON LOS SANTOS

### LLAMADOS A AYUNAR

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir a nuestro prójimo. Hoy, prueba **Dhal de Coco**, de Sri Lanka.

**DONA** ¡Pon el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!



VE EL VIDEO DE LA RECETA

### COMPARTE EL VIAJE

Muchos que se ven obligados a huir de sus hogares no pueden regresar. Christyan y su familia tuvieron la suerte de hacerlo. ¿Cómo afectaría tu vida si nunca pudieras regresar a casa?

**DONA A LA COLECTA DE CRS ESTE FIN DE SEMANA**



ESCUCHA A CHRISTYAN

**DOM 31****UNA HISTORIA DE ESPERANZA**

Esta semana, rezamos por **Kumba**, y todos los estudiantes en Sierra Leona.

**DONA \$4** a tu Plato de Arroz de CRS para la cuarta semana de Cuaresma.

 UN ENCUENTRO CON KUMBA

**ABRIL****LUN 1****EN CAMINO A SIERRA LEONA****¿Sabías?**

Sierra Leona fue nombrada por el explorador portugués Pedro de Sintra. Llamó al país Serra Leoa, que significa "montañas de leones", debido a las impresionantes montañas que vio.

 VISITA SIERRA LEONA

**MAR 2****REFLEXIONES DE LOS PAPAS**

"El hombre tiene un derecho a la existencia. Tiene derecho a la integridad corporal y a los medios necesarios para un decoroso nivel de vida."

—San Juan XXIII, *Pacem in Terris*

**DONA 50¢** por cada derecho que tienes en tu vida.

 APRENDE CON LA DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

**MIE 3****SE VALIENTE**

A pesar de que la mayoría de las niñas no asisten a la escuela Waisa—la abuela de Kumba—insiste en que todos sus hijos y nietos vayan a la escuela.

¿Cuándo tuviste el valor de hacer lo correcto, incluso cuando iba en contra de lo que era normal?

 ACOMPAÑA A WAISA

**JUE 4****UN ENCUENTRO CON LA SAGRADA ESCRITURA**

"Abre la boca en favor del mudo, sostén la causa de todos los desamparados. Abre la boca y juzga a los pobres y afligidos con verdadera justicia."

—Pr 31,8-9

**DONA 50¢** por cada año de tu educación.

 REZA CON LOS SANTOS

**VIE 5****LLAMADOS A AYUNAR**

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir a nuestro prójimo. Hoy, prueba **Estofado de Maní**, de Sierra Leona.

**DONA** ¡Pon el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!

 COCINA LA RECETA

**SAB 6****COMPARTE EL VIAJE**

Cuando las familias se ven obligadas a huir, los niños no pueden asistir a la escuela, haciendo que su futuro sea incierto.

¿Cómo muestras gratitud por la educación?

**HAZ TU DONATIVO SEMANAL A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN**

 ESCUCHA A WAISA

**DOM 7****UNA HISTORIA DE ESPERANZA**


Esta semana, rezamos por **Ona**, y todos aquellos en Gaza que no pueden encontrar trabajo.

**DONA \$5** a tu Plato de Arroz de CRS para la quinta semana de Cuaresma.

 UN ENCUENTRO CON ONA

**LUN 8****EN CAMINO A GAZA****¿Sabías?**

Gaza tiene solo 40 kilómetros (25 millas) de largo y un máximo de 10 kilómetros (6 millas) de ancho, pero tiene una población de casi 2 millones de personas. Es una pequeña franja de tierra en el extremo sureste del Mar Mediterráneo que está rodeada por Israel al norte y al este, y Egipto al sur.

 VISITA GAZA

**MAR 9****REFLEXIONES DE LOS PAPAS**

"El trabajo es una necesidad, parte del sentido de la vida en esta tierra, camino de maduración, de desarrollo humano y de realización personal."

—Papa Francisco, *Laudato Si'*

**DONA 50¢** por cada tarea que hagas o trabajo que hayas tenido.

 APRENDE CON LA DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA

**MIE 10****SE VALIENTE**

Ona aprovechó la oportunidad que se le dio para crear su propio negocio. Gracias a su valor, ella ahora provee para su familia.

¿Cómo ha beneficiado tu valor a aquellos en tu vida?

 ACOMPAÑA A ONA

**JUE 11****UN ENCUENTRO CON LA SAGRADA ESCRITURA**

"El Señor está cerca del corazón deshecho y salva a los de espíritu abatido. Aunque el justo padezca muchos males, de todos los librará el Señor."

—Sal 34,19-20

**DONA 25¢** por cada vez que hayas recurrido a Dios para pedir ayuda.

 REZA CON LOS SANTOS

**VIE 12****LLAMADOS A AYUNAR**

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir a nuestro prójimo. Hoy, prueba **Shakshouka**, de Gaza.

**DONA** ¡Pon el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!

 COCINA LA RECETA

**SAB 13****COMPARTE EL VIAJE**

La tasa de desempleo es alta en Gaza. Los habitantes de Gaza luchan por encontrar oportunidades de mantenerse a sí mismos y a sus familias.

¿Qué oportunidades te ayudaron a estar donde estás hoy?

**HAZ TU DONATIVO SEMANAL A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN**

 ESCUCHA A CRS STAFF

**DOM 14****DOMINGO DE RAMOS**

A medida que la Cuaresma llega a su fin, reflexionemos sobre nuestro viaje por el desierto. ¿Qué has sacrificado esta Cuaresma? ¿Qué has ofrecido? ¿Qué cosas buenas has hecho?

**DONA \$6** a tu Plato de Arroz de CRS para la sexta semana de Cuaresma.

 VE ¿QUÉ ES LA CUARESMA? CON THOMAS AWIAPO

**LUN 15****SEMANA SANTA**

Esta semana, nos preparamos para viajar con Cristo a través de su Pasión a la Resurrección.

**DONA 50¢** por cada cruz en tu vida y la de tus familiares.

 ESCUCHA A A LENTEN SONG FROM GUATEMALA

**MAR 16****SEMANA SANTA**

"Señor Jesús, adoramos tu cruz que nos libra del pecado ... esperamos tu venida gloriosa, que realiza el cumplimiento de tu reino de justicia, de gozo y de paz."

—Papa Francisco, *Oración por la Paz*

 HAZ UN RETIRO CUARESIMAL

**MIE 17****SEMANA SANTA**

Reflexionamos sobre la valentía de Jesús: el valor que tuvo a lo largo de su ministerio para hablar en contra de la injusticia; el valor que tuvo para enfrentar a las multitudes cuando se volvieron contra él; el valor que tuvo para llevar su cruz al Calvario.

¿Cómo nos sentimos inspirados por el valor de Jesús?

 MEDITA CON EL VIA CRUCIS

**JUE 18****JUEVES SANTO**

"Pues si yo, siendo el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies unos a otros. Yo les he dado ejemplo, y ustedes deben hacer como he hecho yo."

—Jm 13,14-15

**DONA 25¢** por cada uno de los pies de los apóstoles que Jesús lavó.

 ESCUCHA UNA REFLEXIÓN

**VIE 19****VIERNES SANTO**

En este, uno de los días más sagrados del año, conmemoramos el gran sacrificio de Jesús. Honramos el sufrimiento de Jesús en la cruz, y demos de nosotros mismos como lo hizo Jesús.

**¡NO OLVIDES ENTREGAR TU PLATO DE ARROZ DE CRS!**

 MEDITA CON EL VIA CRUCIS

**SAB 20****SÁBADO SANTO**

Hoy, anticipamos nuestros últimos pasos para salir del desierto y encontrar la esperanza de la Resurrección.

**HAZ TU DONATIVO SEMANAL A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN**

 VE EL VIDEO DE RESURRECCIÓN DEL BUEN SAMARITANO

**DOM 21****DOMINGO DE PASCUA  
JESÚS HA RESUCITADO,  
¡ALELUYA!**

¡Que el Cristo resucitado, que nos sacó del desierto, resida con nosotros durante el tiempo de Pascua, inspirándonos a acercarnos a todos los que nos encontramos!

 DAMOS GRACIAS

**ESTE TIEMPO DE PASCUA,**

no olvidemos nuestro viaje por el desierto. Continuemos llevando la esperanza de la Resurrección a todos con quienes nos encontramos, recordándoles el amor de Dios.

No olvides entregar tu Plato de Arroz de CRS a tu parroquia o escuela, o dona en línea a [crsplatodearroz.org/donar](http://crsplatodearroz.org/donar).

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

