

CUARESMA 2021 RECURSOS PARA COORDINADORES



Foto de Philip Laubner/CRS

¡VIVE LA CUARESMA
EN COMUNIDAD!

Recursos para la planeación

- Comienza con cinco pasos sencillos 2
- Consejos para recolectar los Platos de Arroz de CRS 3

Recursos para la oración

- Oración para iniciar la Cuaresma 4
- Oraciones de intercesión semanales 5
- Oración de ofertorio para concluir la Cuaresma 6

Recursos de comunicación

- Anuncio desde el púlpito: Introducción a Plato de Arroz de CRS 7
- Carta a las familias 8
- Volante para boletín 9
- Anuncios para boletines y circulares 10

COMIENZA CON CINCO PASOS SENCILLOS

¿Estás listo para darle vida a la Cuaresma con Plato de Arroz de CRS? Sigue estos cinco pasos sencillos hacia una Cuaresma productiva.

1 Habla con tu párroco o director de escuela.

Conseguir el apoyo de tu párroco o director de escuela es esencial para el éxito de Plato de Arroz de CRS. Él o ella pueden ayudar a involucrar a la comunidad en general, reclutar voluntarios y promover el programa desde el púlpito o en las reuniones.



Foto de Karen Kasmauski para CRS

2 Ordena materiales.

Coloca tu pedido para materiales GRATUITOS de Plato de Arroz de CRS al menos 3 semanas antes de la Cuaresma. Puedes ordenar en crsplatodearroz.org/pedido o llamando al **800-222-0025**. Ordena un Plato de Arroz de CRS y un Calendario de Cuaresma para cada familia, y utiliza los carteles, recursos educativos, herramientas en línea y videos para enriquecer tu jornada de Cuaresma.

4 Distribuye los Platos de Arroz de CRS al terminar la misa. ¡Asegúrate de que cada familia reciba uno!

Incluye Plato de Arroz de CRS en la liturgia o un evento de tu comunidad al inicio de la Cuaresma. Distribuye las cajitas de Plato de Arroz de CRS a cada familia en tu parroquia o escuela el domingo antes de Cuaresma o el Miércoles de Ceniza. La Oración para iniciar la Cuaresma en la página 4 puede ayudarte.

3 Corre la voz— ¡Se acerca Plato de Arroz de CRS!

- Coloca el cartel de Plato de Arroz de CRS de este año en un lugar visible.
- Incluye nuestros anuncios ya preparados en tu boletín semanal o circulares.
- Descarga un anuncio de nuestra página web.
- Corre la voz desde el púlpito o a través de tus anuncios matutinos: *¡Plato de Arroz de CRS se acerca, y nuestra comunidad va a participar!*

5 Haz de los materiales de Plato de Arroz de CRS parte de la jornada de Cuaresma de tu comunidad—visita crsplatodearroz.org.

Plato de Arroz de CRS tiene recursos para cada día de la Cuaresma. Nuestras oraciones de intercesión integran los temas de Plato de Arroz de CRS en las liturgias semanales, y nuestro Vía Crucis (crsplatodearroz.org/via-crucis) va ligado a la doctrina social católica. A las familias, estudiantes, grupos de jóvenes y pequeñas comunidades les encantará probar recetas sin carne de todo el mundo esta Cuaresma.

En línea o en persona, estos eventos pueden unir a la comunidad. Configura una página* para tu comunidad (crsplatodearroz.org/configurar) para que puedan donar incluso cuando no se puedan reunir en persona.

* Las instrucciones están en inglés, pero el contenido de la página lo podrás escribir en español, si así lo deseas.

CONSEJOS PARA RECOLECTAR LOS PLATOS DE ARROZ DE CRS

PASO 1

Decide qué método de recolección funciona mejor para tu comunidad.

● OPCIÓN 1

Los participantes llevan su Plato de Arroz de CRS con sus donativos al área de recolección designada. Recolectar las cajitas de Plato de Arroz de CRS hace los esfuerzos cuaresmales de tu comunidad concretos y visibles.

ASPECTO A CONSIDERAR: Debes estar preparado para vaciar las cajitas, contar monedas y manejar cheques. ¡Recluta miembros de los grupos juveniles o candidatos a la Confirmación para ayudarte!

● OPCIÓN 2

Solicita a los participantes que conviertan sus donativos a Plato de Arroz de CRS en cheques a nombre de tu parroquia o escuela para facilitar el recuento. Combina los donativos en un solo cheque, escribe "Plato de Arroz de CRS" en la línea de concepto, y envíalo a tu director diocesano local (visita crs.org/contact (en inglés) para encontrar a tu director diocesano) o a:

**Catholic Relief Services
Plato de Arroz de CRS
P.O. Box 17090
Baltimore, MD 21297-0303**

● OPCIÓN 3

Los participantes pueden usar sus Platos de Arroz de CRS en casa durante la Cuaresma y luego hacer su donación a través de una página que configures específicamente para tu comunidad. Ve a crsplatodearroz.org/configurar, sigue las instrucciones*, y en cuestión de minutos habrás creado la página. ¡Recuerda compartir el enlace con ellos!

* Las instrucciones están en inglés, pero la página podrás hacer en español o cualquier otro idioma

● OPCIÓN 4

Los participantes donan en línea en crsplatodearroz.org/donar. Al hacerlo, los participantes podrán indicar el nombre de su comunidad, si así lo desean. Su escuela, parroquia o diócesis serán reconocidas, y el 25% de todos sus donativos serán devueltos a la diócesis para apoyar los esfuerzos locales para combatir el hambre y la pobreza.

PASO 2

Planea una ceremonia de recolección significativa.

Plato de Arroz de CRS ofrece una **Oración de ofertorio para concluir la Cuaresma** para ayudar a tu comunidad a finalizar este tiempo sagrado. Visita crsplatodearroz.org para ver más ideas.

PASO 3

Publica cuándo y dónde se van a recolectar los Plato de Arroz de CRS.

Anuncia los detalles de tu colecta de varias maneras, incluyendo tu boletín o circular, en las páginas de las redes sociales de tu comunidad, en los anuncios durante la misa o la escuela y colgando el cartel que recibirás a mediados de la Cuaresma.

PASO 4

Recolecta y cuenta los donativos de Cuaresma.

Recluta voluntarios de tus ministerios parroquiales, programas de catequesis, ministerio juvenil o escuela parroquial para ayudarte a contar las monedas. Envía un cheque a tu diócesis o directamente a CRS a la dirección en el Paso 1.

PASO 5

Agradece a tu comunidad, y hazles saber el impacto que tendrán sus donativos.

Cuelga el **cartel de agradecimiento** que recibes de parte de CRS al finalizar la Cuaresma. Incluye uno de los **Anuncios de Agradecimiento** en tu boletín. Comparte nuestro **Video de Agradecimiento y Anuncios Digitales** en tus boletines o redes sociales. Consulta crsplatodearroz.org para otras formas creativas para darle las gracias a tu comunidad.

ORACIÓN PARA INICIAR LA CUARESMA

Esta oración ayudará a tu comunidad a comenzar su jornada de Cuaresma con Plato de Arroz de CRS. Tú la puedes incluir en la misa después de la homilía, o durante los ejercicios de oración u otras reuniones. Asegúrate de tener suficientes Platos de Arroz de CRS para repartir después de la oración—y recluta voluntarios para entregar una a cada familia.

INTRODUCCIÓN

En anticipación a nuestra jornada de Cuaresma, que nuestro ayuno sea un hambre de justicia, nuestros donativos una ofrenda de paz y nuestras oraciones un reflejo de corazones humildes y agradecidos. Pedimos al Espíritu Santo que nos acompañe a medida que pasamos estos cuarenta días reflexionando sobre nuestra responsabilidad de compartir lo que tenemos con nuestra familia humana global. ¿Cómo puede nuestra reflexión cuaresmal inspirarnos para llegar a los más necesitados? ¿Cómo pueden nuestras oraciones, ayuno y donativos apoyar a aquellos en todo el mundo, especialmente a aquellos que tienen hambre y carecen de una nutrición adecuada? Te lo pedimos por nuestro Señor Jesucristo, que vive y reina con el Padre y el Espíritu Santo, un solo Dios por los siglos de los siglos.

Amén

LECTURA

Leamos el Evangelio de Mateo (25, 31-40).

ORACIONES DE INTERCESIÓN

Reza por los necesitados en todo el mundo y en tu propia comunidad. (Consulta la página 5 o crsplatodearroz.org.)

ORACIÓN PARA INICIAR PLATO DE ARROZ DE CRS

Dios de misericordia,

Tú nos llamas a reconocerte en nuestros hermanos y a cuidar de los más necesitados, diciéndonos: “cuanto hicieron a unos de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicieron”.

Esta Cuaresma, enciédenos con tu amor para que, por medio de nuestra oración, ayuno y limosna, apoyemos a quienes experimentan hambre en su cuerpo, corazón o espíritu.

Que estas cajitas de Plato de Arroz de CRS sean instrumentos de encuentro, acercándonos a ti, Dios nuestro, y a nuestro prójimo, sin importar la distancia.

Que este tiempo de Cuaresma nos ayude a ver el papel que tenemos en el cuidado de los más vulnerables, particularmente aquellos que padecen hambre y pobreza.

Que, a través de estos 40 días, podamos profundizar nuestra fe en ti y nuestro amor a los demás, mientras esperamos con gozo la gran celebración de la Pascua.

Amén



Foto de Karen Kasmauski para CRS

INTENCIONES DE ORACIÓN SEMANALES

Incluye Plato de Arroz de CRS en tus celebraciones litúrgicas con estas oraciones de intercesión.

INTRODUCCIÓN

Confiando en la misericordia y el amor de nuestro Señor Jesucristo, quien nos llama a reconocer nuestras propias necesidades, así como las necesidades de nuestra familia humana, expresemos nuestras peticiones, diciendo: *“Señor, escucha nuestra oración”*.

PRIMER DOMINGO DE CUARESMA

Por nuestros hermanos que experimentan hambre y desnutrición crónica, para que puedan acceder a los recursos que necesitan para mantenerse sanos y prosperar. Roguemos al Señor...

Por nuestra comunidad, para que seamos agradecidos por los dones que tenemos y nos demos cuenta de que, al compartirlos con los demás, los estamos compartiendo con Cristo mismo. Roguemos al Señor...

SEGUNDO DOMINGO DE CUARESMA

Por las madres primerizas y las mujeres embarazadas en todo el mundo, para que sus hijos puedan crecer y desarrollar al máximo el potencial que Dios les dio. Roguemos al Señor...

Por nuestra comunidad, para que apoyemos a las madres aquí y en todo el mundo para que todos los niños reciban el cuidado que necesitan para crecer sanos. Roguemos al Señor...

TERCER DOMINGO DE CUARESMA

Por los jóvenes en El Salvador y en el mundo entero, para que puedan encontrar capacitación y oportunidades laborales para salir adelante y transformar sus comunidades. Roguemos al Señor...

Por nuestra comunidad, para que apoyemos e invirtamos en nuestros jóvenes que trabajan para promover un cambio positivo a favor de nuestra familia humana, especialmente de sus miembros más vulnerables. Roguemos al Señor...

CUARTO DOMINGO DE CUARESMA

Por los agricultores cercanos y lejanos, para que cosechen abundantemente y puedan alimentar a sus familias, sus comunidades y el mundo. Roguemos al Señor...

Por nuestra comunidad, para que podamos reconocer los efectos que nuestras acciones tienen sobre el medio ambiente, y aquellos que cultivan la tierra para nuestra alimentación y sustento. Roguemos al Señor...

QUINTO DOMINGO DE CUARESMA

Por nuestros hermanos que experimentan sequías, inundaciones y otros desastres naturales que afectan sus medios de vida y el acceso a los alimentos, para que reciban la ayuda que necesitan para recuperarse y ser más resistentes a un clima cambiante. Roguemos al Señor...

Por nuestra comunidad, para que podamos adentrarnos más profundamente en el corazón del Evangelio, donde los pobres viven de manera especial la misericordia de Dios. Roguemos al Señor...

DOMINGO DE RAMOS

Por nuestra comunidad, para que nos desbordemos en obras de misericordia espirituales y corporales a favor de nuestros hermanos, reconociendo que cualquier cosa que les hagamos a ellos, se la hacemos a Cristo sufriente que nos redime. Roguemos al Señor...

DOMINGO DE PASCUA

Por aquellos con quienes nos encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y por todos los miembros de nuestra familia humana, para que tengan acceso a suficientes alimentos nutritivos para prosperar y desarrollar al máximo el potencial que Dios les ha dado. Roguemos al Señor...

ORACIÓN DE OFERTORIO PARA CONCLUIR LA CUARESMA

Usa esta oración de ofertorio para una ceremonia de clausura de Plato de Arroz de CRS o como parte de la misa. Anima a los niños y a llevar en procesión sus cajitas de Plato de Arroz de CRS y colocarlos en una canasta o área de recolección en el santuario u otra ubicación de la iglesia.

Dios de amor,

Nos llamas a amarnos los unos a los otros como Tú nos amas, cuidando a los más necesitados de entre nosotros y reconociendo que lo que le hacemos a ellos, te lo hacemos a ti.

Al finalizar nuestra Cuaresma, te pedimos que estos, nuestros sacrificios, puedan ser una ofrenda de solidaridad y una promesa de esfuerzos continuos para apoyar a nuestros hermanos que tienen hambre y necesitan nuestra ayuda.

Que, como buenos administradores de tus muchos dones, vayamos siempre más allá de nosotros mismos para satisfacer las necesidades de todos. Y que, donde sea que alimentemos al hambriento, le demos de beber al sediento o vistamos al desnudo, recordemos que estamos encontrando a tu Hijo resucitado, Jesucristo.

Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor,

Amén



Foto de Michael Stulman/CRS

ANUNCIO DESDE EL PÚLPITO: INTRODUCCIÓN A PLATO DE ARROZ DE CRS

Buenos(as) días/tardes. Mi nombre es _____, y estoy aquí para invitar a cada uno de ustedes a participar en Plato de Arroz de CRS durante la Cuaresma.

Plato de Arroz de CRS es el programa de Cuaresma de Catholic Relief Services. Ofrece oportunidades diarias para que sus familias profundicen en los pilares espirituales de la Cuaresma: la oración, el ayuno y la limosna. Además, es una oportunidad para que nosotros como parroquia/escuela nos reunamos como una comunidad.

Durante los 40 días de Cuaresma, encontraremos historias de comunidades en Madagascar, El Salvador y Timor Oriental donde CRS está trabajando. Se nos invitará a probar comidas sencillas sin carne de estos países. A través de las historias, aprenderemos acerca de la Doctrina Social de la Iglesia y cómo podemos ponerla en práctica durante la Cuaresma y el resto del año.

Reflexionaremos sobre cómo estamos llamados a reconocer a Cristo sufriente en los miembros más vulnerables de nuestra familia humana. Veremos cómo nuestras oraciones, ayuno y limosna pueden proveer para quienes más lo necesitan, especialmente aquellos que sufren de hambre y carecen de una nutrición adecuada.

Me emociona vivir esta jornada con nuestra comunidad parroquial/escolar, y unir las oraciones y reflexiones de cada una de nuestras familias a las de nuestra comunidad global. Espero que se lleven a casa un Plato de Arroz de CRS, ubicado en _____.

Si ustedes tienen alguna pregunta, por favor, comuníquense conmigo al _____ o hablen conmigo después de la misa. Gracias por su tiempo.

“Porque tuve hambre y me diste de comer, tuve sed y me diste de beber, era forastero y me acogiste. —Mateo 25:35

Queridas familias,

La Cuaresma nos brinda una maravillosa oportunidad para reflexionar y hacer espacio en nuestros corazones para acoger al forastero. A través de nuestra **oración**, nos encontramos con Jesús, quien está presente en cada miembro de nuestra familia humana. Cuando **ayunamos**, vemos los obstáculos que nos impiden amar plenamente a Dios y a nuestro prójimo. Cuando **damos limosna**, compartimos lo que tenemos con los demás.

Esta Cuaresma, nuestra comunidad participará en Plato de Arroz de CRS, un programa de fe en acción que nos invita a reflexionar sobre los desafíos del hambre global y nuestro llamado evangélico a cuidar de nuestra familia humana.

El Evangelio de Mateo nos invita a recordar que somos responsables de ayudar a todos nuestros hermanos, incluso a aquellos que nos son extraños. Cuando hacemos esto, nos preocupamos por Cristo. En Mateo 25:40, Jesús nos dice que, “Cuanto hicieron a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicieron”. A través de nuestras oraciones de Cuaresma, ayuno y limosna, podemos responder a las necesidades de nuestros hermanos, incluidos los millones de hombres, mujeres y niños de todo el mundo que padecen hambre crónica.

Plato de Arroz de CRS proporciona muchos recursos para la reflexión diaria durante la Cuaresma. Consideren estas sugerencias en el plan cuaresmal de su familia:

- Usen su Plato de Arroz de CRS y el Calendario de Cuaresma cada día para guiar su oración, ayuno y limosna.
- Lean las historias de esperanza y las reflexiones diarias para inspirar su experiencia cuaresmal.
- Usen las recetas de Plato de Arroz de CRS para preparar platillos simples y sin carne los viernes de Cuaresma y comer en solidaridad con nuestros hermanos de todo el mundo.
- Visiten crsplatodearroz.org para ver videos de las personas y comunidades a las que apoyan a través de sus donaciones de Cuaresma a Plato de Arroz de CRS.

Sus sacrificios durante esta tiempo sagrado tienen el poder de cambiar vidas al proporcionar suficientes alimentos nutritivos para que las familias prosperen. Y al practicar los pilares de la Cuaresma a través de Plato de Arroz de CRS, espero que su fe y su conexión con nuestra familia humana global se profundicen.

Las cajitas de Plato de Arroz de CRS se recogerán al final de la Cuaresma, así que estén atentos para obtener más información. Gracias por participar en Plato de Arroz de CRS con su familia.

Atentamente,

PARA LA CUARESMA POR LA VIDA



Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

Esta Cuaresma, comprométete con nuestra familia humana global a través de

- la oración diaria
- el ayuno semanal
- la limosna

Jesús nos pide cuidar de nuestros hermanos y a reconocerlo en ellos. Con Plato de Arroz de CRS como nuestra guía, podemos responder a este llamado del Evangelio.

ANUNCIOS PARA BOLETINES Y CIRCULARES

DOMINGO(S) ANTES DEL MIÉRCOLES DE CENIZA

ESTAMOS LLAMADOS

Únete a nuestra comunidad de fe, y a más de 12,000 comunidades católicas en los Estados Unidos, en una experiencia cuaresmal que cambia vidas con Plato de Arroz de CRS. Recoge la cajita de Plato de Arroz de CRS de tu familia en [LUGAR] el [FECHA]. Durante los 40 días de Cuaresma, reflexionaremos sobre cómo el hambre y la desnutrición afectan a nuestra familia humana y sobre la necesidad de tomar medidas para poner fin a esta injusticia global. Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

PRIMERA SEMANA DE CUARESMA

HAMBRE EN NUESTRO MUNDO

Jesús nos dijo que lo cuanto hagamos a uno de estos hermanos pequeños, se lo hacemos a Él. Reflexiona sobre el hambre en el mundo: es una realidad para millones de nuestros hermanos. ¿Qué harás para apoyar a los que sufren hambre en nuestra comunidad y en todo el mundo? Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

SEGUNDA SEMANA DE CUARESMA

MEJORES COMIDAS EN MADAGASCAR

En Madagascar, la mitad de los niños están desnutridos. Eso significa que el 50% de los niños no crecerán para alcanzar su máximo potencial. Pero las comunidades están cambiando esto enfocándose en mejorar la salud y la nutrición. ¿Qué papel ha jugado en tu vida la comida? ¿Cómo puedes ayudar a quienes carecen de acceso a suficientes alimentos nutritivos? Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

TERCER SEMANA DE CUARESMA

SOSTENIBILIDAD EN EL SALVADOR

La sequía se ha convertido en un gran problema en todo El Salvador, dificultando que los agricultores produzcan suficientes cultivos para mantener a sus familias. Pero las nuevas técnicas agrícolas y una nueva generación de jóvenes agricultores están marcando la diferencia. ¿Qué harías si tu vida se viera amenazada? ¿Cómo puedes apoyar a los jóvenes en tu comunidad y en todo el mundo? Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

CUARTA SEMANA DE CUARESMA

PROBAR NUEVOS ALIMENTOS EN TIMOR ORIENTAL

Timor Oriental tiene la tasa más alta de desnutrición infantil de Asia, y muchos niños sufren retraso en su crecimiento, lo que tiene un gran impacto en el crecimiento y el futuro de un niño. Los huertos caseros y los estanques de peces están ayudando a las familias a proporcionar una mejor nutrición a sus hijos. ¿Qué comes para mantenerte saludable?

¿Qué puedes hacer para garantizar que los niños tengan suficiente comida para prosperar? Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

QUINTA SEMANA DE CUARESMA

LA COMUNIDAD EN MADAGASCAR

La mala nutrición puede tener consecuencias devastadoras a largo plazo para individuos, comunidades y países enteros. Por eso, es importante que las comunidades trabajen juntas para garantizar que todos los niños tengan acceso a una mejor alimentación y nutrición. Las nuevas técnicas de plantación y de cocina están ayudando a muchas comunidades en Madagascar a mejorar la salud y el bienestar de sus hijos. ¿Cómo trabaja tu comunidad en conjunto por el bien de los demás? Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

DOMINGO DE RAMOS

SIRVIENDO A CRISTO SUFRIENTE

Al iniciar la Semana Santa y celebrar el Domingo de Ramos, reflexionemos sobre cómo sufrió nuestro Señor por nuestra indiferencia: los mismos que lo proclamaban rey en Jerusalén fueron los que pidieron que fuera crucificado. Reconociendo que todos somos parte de una misma familia, ¿estamos contribuyendo al sufrimiento de nuestros hermanos con nuestra indiferencia hacia sus realidades? ¿Cómo nos inspira nuestra fe para cuidar de ellos y compartir los dones que Dios nos ha otorgado? Visita crsplatodearroz.org para obtener más información.

¡PASCUA FLORIDA!

Oramos, ayunamos y dimos limosna, ¡y ahora nos regocijamos porque Cristo ha resucitado! A medida que comenzamos el Tiempo de Pascua, el recorrido de Cuaresma que hicimos con Plato de Arroz de CRS nos reta a compartir la alegría de tener un Dios amoroso que está vivo y nos acompaña siempre. Hagamos lo mismo estando presentes para nuestra familia global cuidando de sus necesidades materiales y espirituales. No olvides entregar tu Plato de Arroz de CRS en [LUGAR] el [FECHA] * o donar en línea en crsplatodearroz.org

DESPUES DEL MENSAJE DE PASCUA

MUCHAS GRACIAS

Nuestra comunidad cambió vidas esta Cuaresma, y Plato de Arroz de CRS te lo agradece. ¡MUCHAS GRACIAS! No olvides entregar tu cajita de Plato de Arroz de CRS en [LUGAR] el [FECHA]*. o donar en línea en crsplatodearroz.org/donar

** Incluye un enlace a la página de donación comunitaria para Plato de Arroz de CRS de tu comunidad, o información sobre tu método preferido para recibir los donativos de Cuaresma.*