








DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	¿SABÍAS QUE...?	REFLEXIÓN	ACTÚA	VIERNES DE ABSTINENCIA	DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA
<p>SEÑOR JESÚS, Nos llamas a una conversión de corazón durante la Cuaresma, y nos das las herramientas para hacerlo a través de la oración, el ayuno y la limosna. Cuando oremos, ayúdanos a recordar las necesidades de nuestros hermanos. Cuando ayunemos, ayúdanos a ofrecer nuestro sacrificio en unión contigo. Cuando demos, ayúdanos a reconocer que nuestros dones provienen de ti para que seamos generosos con los demás.</p> <p>AMÉN</p>		<p> Marca el cuadrito que aparece en el calendario cada día al terminar tu reflexión.</p> <p> Cuando veas este símbolo, comparte tus fotos y reflexiones en las redes sociales usando #CRSPlatodeArroz.</p>	<p>COMIENZA TU JORNADA</p> <p><input type="checkbox"/>  2 DE MARZO</p> <p>Esta Cuaresma, reflexionamos sobre el llamado de Dios a cuidar de los demás. ¿Cómo podemos ayudar a nuestra familia en Cristo estos 40 días? Escribe tu compromiso de Cuaresma en tu Plato de Arroz de CRS.</p> <p> MIÉRCOLES DE CENIZA</p>	<p><input type="checkbox"/> 3</p> <p>La Cuaresma es un tiempo de sacrificio. Pasa este día sin dispositivos electrónicos. Da un paseo por la naturaleza o lee un libro.</p> <p>DONA 50 centavos por cada dispositivo que no hayas usado hoy.</p>	<p><input type="checkbox"/> 4</p> <p>Cada viernes de Cuaresma nos abstenemos de comer carne como una forma de experimentar un poco del hambre que muchos experimentan a diario.</p> <p>DONA 50 centavos si hoy hiciste una oración antes de comer.</p>	<p><input type="checkbox"/> 5</p> <p>Derechos y responsabilidades</p> <p>Cada persona merece estar segura, saludable y protegida.</p> <p><i>¿Qué te hace sentir seguro o protegido?</i></p>
SEMANA 1						
<p><input type="checkbox"/> 6</p> <p>Las familias en Guatemala, Bangladesh y Ruanda luchan por sus sueños, cultivan alimentos nutritivos y construyen un futuro mejor para sus hijos y comunidades.</p> <p>Lee su historia en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 7</p> <p><i>Oremos por nuestros hermanos que viven en pobreza y sufren hambre y desnutrición, para que puedan acceder a los recursos que necesitan para mantenerse saludables y prosperar.</i></p> <p><i>Amén.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 8</p> <p>Desde 1975, millones de personas de todas las edades han participado en Plato de Arroz de CRS.</p> <p>DONA 25 centavos por cada año que hayas participado en Plato de Arroz de CRS.</p>	<p><input type="checkbox"/> 9</p> <p>“Las familias son el primer lugar donde se viven y transmiten los valores del amor y fraternidad, de la convivencia y del compartir, de la atención y del cuidado del otro”.</p> <p>—Papa Francisco, Fratelli Tutti, 114</p>	<p><input type="checkbox"/> 10</p> <p>Llama a tus amigos y familiares y hazles saber cuánto los aprecias.</p> <p>DONA 25 centavos por cada llamada que hagas.</p>	<p><input type="checkbox"/> 11</p> <p>Hoy, haz un sacrificio y no tomes sodas o jugos ni comas galletas o dulces.</p> <p>DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.</p>	<p><input type="checkbox"/>  12</p> <p>Llamado a la familia, a la comunidad y a la participación</p> <p>Dios nos dio el don de la familia y comunidad para ayudarnos unos a otros.</p> <p><i>¿Cómo puedes ayudar a tu familia o comunidad?</i></p>
SEMANA 2						
<p><input type="checkbox"/> 13</p> <p>En Guatemala, Raúl y Lilian comenzaron su negocio sembrando verduras nutritivas para sus hijos y su comunidad.</p> <p>Lee su historia en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 14</p> <p><i>Oremos por Raúl y Lilian, y todos los que se esfuerzan para mantener a sus familias, para que tengan oportunidades y recursos para transformar sus comunidades. Amén.</i></p> <p>DONA \$1 en agradecimiento por todos los agricultores.</p>	<p><input type="checkbox"/> 15</p> <p>Guatemala está llena de colores con alegres festivales y mercados con frutas y verduras multicolores.</p> <p>DONA 25 centavos por cada fruta o verdura que comas hoy de algún color del arcoíris.</p>	<p><input type="checkbox"/> 16</p> <p>Cuando el negocio de Raúl y Lilian creció, ellos decidieron contratar a sus vecinos para que más familias tuvieran un ingreso.</p> <p><i>¿Por qué debemos ayudar a otros a conseguir trabajo y tener ingresos?</i></p>	<p><input type="checkbox"/>  17</p> <p>Visita tu mercado local de agricultores (“farmers market”) con tu familia esta semana y conoce qué tipos de frutas y verduras se cultivan en tu comunidad.</p>	<p><input type="checkbox"/> 18</p> <p>No comer carne nos ayuda a reflexionar sobre cómo podemos servir a los demás. Prueba las Tostadas, una receta sin carne de Guatemala.</p> <p>DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.</p>	<p><input type="checkbox"/> 19</p> <p>Dignidad del trabajo y derechos de los trabajadores</p> <p>Trabajar es importante y parte del plan de Dios, por lo que los trabajos y salarios deben ser justos.</p> <p>DONA 25 centavos por cada tarea de la que eres responsable.</p>
SEMANA 3						
<p><input type="checkbox"/> 20</p> <p>En Bangladesh, personas como Noornobi aprenden cómo hacer que sus tierras no se inunden y poder así tener buenas cosechas todo el año.</p> <p>Lee su historia en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 21</p> <p><i>Oremos por Noornobi, su familia, y todos los que experimentan climas extremos, para que puedan proteger sus hogares y medios de vida y lleguen a ser más resistentes al cambio climático. Amén.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 22</p> <p>En Bangladesh hay más de 6.000 tipos de plantas.</p> <p>DONA 25 centavos por cada planta que tengas en tu hogar.</p>	<p><input type="checkbox"/> 23</p> <p>“En este tiempo de conversión renovemos nuestra fe, saciemos nuestra sed con el ‘agua viva’ de la esperanza y recibamos con el corazón abierto el amor de Dios”.</p> <p>—Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma, 2021</p>	<p><input type="checkbox"/> 24</p> <p>Hoy, haz un sacrificio y no comas dulces ni comida chatarra.</p> <p>DONA 50 centavos por cada alimento saludable que hayas comido hoy.</p>	<p><input type="checkbox"/> 25</p> <p>Abstenernos de comer carne nos ayuda a profundizar en nuestra oración. Prueba Dahl, una receta sin carne de Bangladesh.</p> <p>DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.</p>	<p><input type="checkbox"/>  26</p> <p>Cuidado de la Creación de Dios</p> <p>Dios creó nuestro mundo y es nuestra responsabilidad cuidarlo. Hoy, sal y admira la belleza de todo lo que Dios ha creado.</p>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
HISTORIA DE ESPERANZA	INTENCIÓN SEMANAL	¿SABÍAS QUE...?	REFLEXIÓN	ACTÚA	VIERNES DE ABSTINENCIA	DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA
SEMANA 4						
<input type="checkbox"/> 27 En Ruanda, Glorioso aprendió a alimentar sanamente a sus hijos. Lee su historia en crsplatodearroz.org. DONA \$1 si plantaste verduras este año.	<input type="checkbox"/> 28 <i>Oremos por Glorioso, su familia, y todos los que luchan contra la desnutrición, para que, con nuestra ayuda, puedan superar los obstáculos que les impiden tener alimentos saludables y nutritivos.</i> <i>Amén.</i>	<input type="checkbox"/> 29 Ruanda es conocida como “la tierra de las mil colinas” y su paisaje es muy variado pues tiene muchas montañas, colinas, lagos y llanuras tropicales llamadas sabanas.	<input type="checkbox"/> 30 “No pierdas ni una sola oportunidad de hacer un pequeño sacrificio... siempre haciendo el más pequeño bien; todo por amor”. —Santa Teresa de Lisieux DONA 25 centavos por cada acto de bondad que hagas hoy.	<input type="checkbox"/>  31 Haz y envía tarjetas a familiares o amigos para alegrar su día. DONA 25 centavos por cada tarjeta que envíes.	<input type="checkbox"/> 1 DE ABRIL No comer carne nos ayuda a reconocer las necesidades de los demás. Prueba Agatogo, una receta sin carne de Ruanda. DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.	<input type="checkbox"/>  2 Vida y dignidad de la persona Cada persona fue creada por Dios; por lo tanto, cada vida es sagrada y valiosa. <i>¿Qué puedes hacer hoy para tratar a los demás con respeto?</i>
SEMANA 5						
<input type="checkbox"/> 3 Las comunidades en Guatemala, Bangladesh y Ruanda están creando un cambio duradero al aumentar sus ingresos y criar a niños sanos y felices. Lee la historia en crsplatodearroz.org.	<input type="checkbox"/> 4 <i>Oremos por quienes hemos conocido esta Cuaresma y por nuestra familia global, para que puedan construirse un futuro mejor con nuestra ayuda. Amén.</i> DONA \$1 para ayudar a todas las familias del mundo a alcanzar sus sueños.	<input type="checkbox"/> 5 Bangladesh es el hogar del magnífico tigre de Bengala, que vive en bosques frondosos. DONA 25 centavos por cada animal que tengas en casa.	<input type="checkbox"/> 6 “La caridad es don que da sentido a nuestra vida y gracias a este consideramos a quien se ve privado de lo necesario como un miembro de nuestra familia”. —Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma 2021	<input type="checkbox"/> 7 “La oración nos dará un corazón limpio, y un corazón limpio nos permitirá ver a Dios en los demás”. —Santa Teresa de Calcuta, <i>One Strong Resolution: I Will Love</i> Dedicar 10 minutos a la oración hoy.	<input type="checkbox"/> 8 Abstenernos de carne nos permite abrir nuestros corazones y ver el rostro de Cristo en los demás. DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.	<input type="checkbox"/> 9 Solidaridad Como parte de la familia de Dios, todos somos hermanos, sin importar dónde vivamos. <i>¿Cómo podemos cuidar de nuestros hermanos en todo el mundo y demostrarles nuestro amor?</i>
SEMANA SANTA						
<input type="checkbox"/> 10 Al iniciar Semana Santa, reflexiona sobre tu jornada cuaresmal. ¿Cómo acogerás a la a Jesús en tu vida esta semana? Reflexiona en crspladearroz.org/semana-santa.  DOMINGO DE RAMOS	<input type="checkbox"/> 11 <i>Oremos por nuestra comunidad, para que en la oración y con nuestras obras descubramos cómo estamos conectados con nuestra familia global y actuemos a favor del bienestar de todos nuestros hermanos.</i> <i>Amén.</i>	<input type="checkbox"/> 12 Guatemala es famosa por su Semana Santa. Las celebraciones de Semana Santa incluyen coloridas celebraciones y procesiones religiosas para recordar la Pasión de Cristo.	<input type="checkbox"/> 13 “Este llamado a vivir la Cuaresma como camino de conversión y oración, y para compartir nuestros bienes, nos ayuda a reconsiderar, la fe que viene de Cristo vivo”. —Papa Francisco, Mensaje para la Cuaresma 2021	<input type="checkbox"/> 14 En Evangelio de hoy, Jesús lava los pies a sus discípulos como un modelo de humildad y servicio. <i>¿Cómo puedes servir a los demás, especialmente a las personas más necesitadas?</i>  JUEVES SANTO	<input type="checkbox"/> 15 Este día, a los católicos entre los 18 y 59 años se les pide ayunar y abstenerse de comer carne. ¿Qué podrías ofrecer a Dios hoy para compartir en el sufrimiento de Cristo en la cruz?  VIERNES SANTO	<input type="checkbox"/> 16 Opción por los pobres y vulnerables Dios quiere que ayudemos especialmente a aquellos que son pobres o se encuentran vulnerables.  SÁBADO SANTO
<input type="checkbox"/> 17 ¡Aleluya, aleluya! ¡Cristo ha resucitado! Que la Pascua nos llene de esperanza y que siempre trabajemos juntos por un mundo más justo y fraterno para nuestra gran familia humana.  DOMINGO DE RESURRECCIÓN	Recuerda entregar tu Plato de Arroz de CRS a tu parroquia o escuela, o hacer tu donación por internet a crsplatodearroz.org/dar. ¡Gracias por cambiar vidas esta Cuaresma!		<p><i>En este tiempo Pascual, no olvidemos nuestro caminar de Cuaresma a través del desierto. Sigamos llevando la esperanza de la Resurrección a todos aquellos con quienes nos encontramos, compartiendo el amor de Dios con todos nuestros hermanos en Cristo.</i></p>			
<small>©2021 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados. 21US 385614 Fotos del calendario (al frente, en orden) Amit Rudro para CRS; Amit Rudro para CRS; Erick Josue Hernandez para CRS; Lauren Carroll/CRS; (atrás, en orden) Erick Josue Hernandez para CRS; Amit Rudro para CRS; Lauren Carroll/CRS; Mussa Uwitonze para CRS; Lauren Carroll/CRS; Mussa Uwitonze para CRS.</small>						