

## Oración de Cuaresma

**Padre nuestro,**

Al comenzar la Cuaresma, haz que tu Espíritu llene nuestros corazones para que podamos crecer en tu amor.

Que nuestra oración nos lleve a un deseo sincero de estar cerca de ti.

Que el ayuno nos ayude a confiar en ti y a ser mejores personas.

Que a través de nuestras obras de caridad y ofrendas podamos servir a Cristo presente en nuestros hermanos alrededor del mundo.

**AMEN**



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

PARA LA  
**CUARESMA**  
POR LA **VIDA**

Foto de Patrick Meinhardt for CRS

HAZ TU PROPIO PLATO DE ARROZ DE CRS PEGANDO LA PARTE SUPERIOR DE ESTA ETIQUETA A UN RECIPIENTE. PON LA PARTE INFERIOR EN TU REFRIGERADOR.

## ¡TUS SACRIFICIOS DE CUARESMA CAMBIAN VIDAS!

### Mi Compromiso de Cuaresma

Nombre \_\_\_\_\_

Esta Cuaresma voy a \_\_\_\_\_

y donar \$ \_\_\_\_\_

**Al terminar la Cuaresma devuelve tu cajita o envía tu donación en línea en:**  
**[crsplatodearroz.org/dar](https://crsplatodearroz.org/dar)**

### Haz un plan de Cuaresma

#### REZA

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

#### AYUNA

Piensa de qué te abstendrás esta Cuaresma para ayudar a cambiar las vidas de otras personas.

#### DONA

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

#### APRENDE

Conoce a tu familia global. Descubre historias, reflexiones y más en **[crsplatodearroz.org](https://crsplatodearroz.org)**.