

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>PADRE NUESTRO</p> <p><i>Al comenzar la Cuaresma, haz que nuestros corazones se llenen de tu Espíritu 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.</i></p> <p>AMEN</p>		<p><input checked="" type="checkbox"/> Marca el cuadrado 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"/>  FEBRERO 22</p> <p>En esta Cuaresma, solidaricémonos con nuestros hermanos de todo el mundo para garantizar que todos puedan desarrollar al máximo los dones que Dios les ha dado.</p> <p>Escribe tu compromiso de Cuaresma en tu Plato de Arroz de CRS.</p> <p> MIÉRCOLES DE CENIZA</p>	<p><input type="checkbox"/> 23</p> <p>La oración nos ayuda a sentir el amor de Dios y a compartir ese amor con los demás. Reza hoy una oración por cada miembro de tu hogar.</p>	<p><input type="checkbox"/> 24</p> <p>Cada viernes de Cuaresma nos abstenemos de comer carne para recordar nuestra hambre de Dios.</p> <p>DONA \$3 si preparaste un platillo sin carne.</p>	<p><input type="checkbox"/> 25</p> <p>Una alimentación saludable en los primeros mil días de la vida de un bebé es clave para un desarrollo físico e intelectual saludable.</p> <p>DONA \$1 si tienes un hermanito o hermanita en casa.</p>
SEMANA 1						
<p><input type="checkbox"/> 26</p> <p>Esta Cuaresma conoceremos a familias de Honduras, Filipinas y Kenia que están superando las dificultades mediante el trabajo duro, la perseverancia y el sacrificio.</p> <p>Lee su historia en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 27</p> <p><i>Oremos por nuestro planeta y por nuestra familia humana, para que podamos reconocer que nuestras acciones afectan al medio ambiente y a las personas que dependen de la tierra para ganarse la vida.</i></p> <p><i>Amén.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 28</p> <p>Tus limosnas de Cuaresma a Plato de Arroz apoyan el trabajo que CRS realiza en más de 100 países.</p> <p>DONA 25 centavos por cada país de Asia que puedas nombrar.</p>	<p><input type="checkbox"/> MARZO 1</p> <p>“Todos podemos colaborar como instrumentos de Dios para el cuidado de la creación, cada uno desde su cultura, su experiencia, sus iniciativas y sus capacidades”.</p> <p>—Papa Francisco, Laudato Si’, 14</p>	<p><input type="checkbox"/> 2</p> <p>Ayuda en tu casa sin esperar a que te lo pidan.</p> <p>DONA 50 centavos por cada tarea que hayas hecho.</p>	<p><input type="checkbox"/> 3</p> <p>Una comida típica sin carne puede ahorrarle a tu familia hasta \$15 en alimentos.</p> <p>DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorres por no comer carne.</p>	<p><input type="checkbox"/>  4</p> <p>Casi un tercio de la población mundial vive en zonas secas y calurosas donde los cultivos no pueden crecer bien. Hoy bebe sólo agua.</p> <p>DONA \$1 por cada bebida que hayas evitado tomar.</p>
SEMANA 2						
<p><input type="checkbox"/> 5</p> <p>En Honduras, Rony y Reina están aprendiendo nuevas formas de cultivar para poder cosechar incluso cuando hay poca lluvia.</p> <p>Lee su historia en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 6</p> <p><i>Oremos por Rony y Reina y por todos los agricultores que cultivan en zonas con fuertes cambios climáticos para que reciban la formación y recursos necesarios para ser más resistentes a un clima cambiante.</i></p> <p><i>Amén.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 7</p> <p>La Reserva de la Biosfera del Río Plátano en Honduras es una zona montañosa de selva tropical protegida que alberga muchas plantas y animales diferentes.</p> <p>DONA 50 centavos por cada planta en tu casa.</p>	<p><input type="checkbox"/> 8</p> <p>“Sólo le pido a Dios la fuerza para trabajar, ver crecer a mis hijos y tener un futuro mejor”.</p> <p>—Reina, Honduras</p>	<p><input type="checkbox"/>  9</p> <p>Dios nos llama a que cuidemos de la creación. Platiquen sobre lo que pueden hacer para cuidar la Tierra.</p>	<p><input type="checkbox"/> 10</p> <p>Cocinar en familia es una excelente y divertida manera de pasar tiempo juntos. Hoy prueba la Sopa de Frijoles con Chayote y Arroz, un platillo sin carne de Honduras.</p> <p>DONA \$5 si preparaste la cena con tu familia.</p>	<p><input type="checkbox"/> 11</p> <p>En lugares como Honduras donde las sequías son más frecuentes, los agricultores están aprendiendo formas de cuidar el agua, como plantar cultivos de cobertura que ayudan a proteger y restaurar el suelo.</p>
SEMANA 3						
<p><input type="checkbox"/> 12</p> <p>En Filipinas, personas como Raul y Rhodora están ampliando sus granjas con la cría de peces, cerdos y pollos para que sus hijos y nietos puedan ir a la escuela.</p> <p>Lee su historia en crsplatodearroz.org.</p>	<p><input type="checkbox"/> 13</p> <p><i>Oremos por Raul y Rhodora y por todas las familias, para que cuenten con el pan de cada día de modo que sus hijos y nietos puedan crecer sanos, y aprender y estudiar con entusiasmo.</i></p> <p><i>Amén.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> 14</p> <p>Filipinas es un país conformado por más de 7.000 islas y donde se hablan más de 175 lenguas.</p> <p>DONA \$1 por cada idioma que puedes hablar.</p>	<p><input type="checkbox"/> 15</p> <p>“No aspire a tener más, sino a ser más”.</p> <p>—San Óscar Romero</p>	<p><input type="checkbox"/> 16</p> <p>Agradece hoy a tus profesores por haberte ayudado a aprender en la escuela.</p> <p>DONA 50 centavos por cada profesor al que des las gracias.</p>	<p><input type="checkbox"/> 17</p> <p>Abstenerse de comer carne nos ayuda a practicar una vida más sencilla. Hoy prueba Ginataang Gulay, una receta sin carne de Filipinas.</p> <p>DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorres por comer de manera sencilla.</p>	<p><input type="checkbox"/>  18</p> <p>Un pez tilapia puede tardar más de seis meses en crecer hasta alcanzar su tamaño completo.</p> <p>DONA \$1 si tienes un pez como mascota en tu hogar.</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"/> 19 En Kenia, personas como Rebecca y Lotiang se benefician de nuevos pozos de agua para cuidar de su ganado y regar sus cultivos, garantizando que sus hijos puedan tener alimentos sanos que comer. Lee su historia en crsplatodearroz.org.	<input type="checkbox"/> 20 <i>Oremos por Rebecca y Lotiang y por todas las comunidades que viven en zonas cálidas y secas, para que puedan tener acceso más adecuado a agua limpia para beber y para cultivar.</i> <i>Amén.</i>	<input type="checkbox"/> 21 Kenia está llena de vida salvaje fascinante. En un safari, puedes ver leones, elefantes, cebras o jirafas. DONA 50 centavos por cada animal que tienes en tu hogar.	<input type="checkbox"/> 22 “El medio ambiente es un bien colectivo, patrimonio de toda la humanidad y responsabilidad de todos”. —Papa Francisco, Laudato Si’, 95	<input type="checkbox"/> 23 El agua fresca es un recurso valioso que todos necesitamos para vivir. Hoy toma una ducha más corta para ayudar a conservar el agua. DONA 50 centavos por cada minuto que duras en ducharte.	<input type="checkbox"/> 24 Abstenerse de comer carne nos ayuda a confiar en Dios para las cosas que necesitamos. Hoy prueba el Mukimo, una receta sin carne de Kenia. DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorres por comer de manera sencilla.	<input type="checkbox"/>  25 La producción de agua embotellada envía 2,5 millones toneladas de dióxido de carbono al aire cada año y utiliza valiosos recursos naturales. Planea con tu familia usar botellas de agua reusables en vez de agua embotellada.
SEMANA 5						
<input type="checkbox"/> 26 Las familias en Honduras, Filipinas y Kenia están construyendo por sí mismas un futuro esperanzador y dando a sus hijos la oportunidad de alcanzar su pleno potencial. Lee su historia en crsplatodearroz.org.	<input type="checkbox"/> 27 <i>Oremos por las familias que conocimos en Honduras, Filipinas y Kenia, y por nuestra familia mundial, para que todas las personas gozar de una vida digna conforme a la voluntad de Dios.</i> <i>Amén.</i>	<input type="checkbox"/> 28 Kenia es famosa por las enormes bandadas de flamencos rosas que se reúnen en las orillas del lago Nakuru. DONA \$1 como acción de gracias por la maravilla y la belleza de todas las criaturas de Dios.	<input type="checkbox"/> 29 “Como comunidad estamos obligados a garantizar que cada persona viva con dignidad y tenga oportunidades adecuadas a su desarrollo integral”. —Papa Francisco, Fratelli Tutti, 118	<input type="checkbox"/> 30 Comienza tu día con un espíritu de gratitud. Escribe una lista de todas las cosas por las que estás agradecido. DONA 25 centavos por cada cosa de tu lista.	<input type="checkbox"/> 31 Abstenerse de comer carne nos ayuda a ser más conscientes de las necesidades de los demás. DONA a Plato de Arroz el dinero que ahorres por comer de manera sencilla.	<input type="checkbox"/> ABRIL 1 Comer frutas y verduras de colores nos mantiene sanos y estimula nuestro cerebro para que nos vaya bien en la escuela. DONA 50 centavos por cada verdura o fruta que hayas comido hoy.
SEMANA SANTA						
<input type="checkbox"/>  DOMINGO DE RAMOS 2 El Domingo de Ramos marca el comienzo de la Semana Santa. ¿Qué has aprendido hasta ahora durante esta Cuaresma? ¿Cómo vas a caminar con Jesús esta semana? Reflexiona en crsplatodearroz.org/semana-santa.	<input type="checkbox"/> 3 <i>Oremos por nuestros hermanos de todo el mundo, especialmente por las personas más vulnerables, y pidamos al Espíritu Santo que nos impulse a ponernos en acción para construir un mundo más justo para todos.</i> <i>Amén.</i>	<input type="checkbox"/> 4 En Honduras, una tradición de Semana Santa es hacer alfombras de aserrín o arena de colores formando imágenes de Jesús.	<input type="checkbox"/> 5 La palabra pasión significa sufrimiento. Reflexiona sobre la Pasión de Jesús para recordar cuánto nos ama Dios y cómo podemos mostrar ese amor a los demás en nuestra comunidad y en todo el mundo.	<input type="checkbox"/> 6 En Filipinas, la Semana Santa es un tiempo para reflexionar sobre el sufrimiento de Cristo a través de procesiones y representaciones. Dedicamos hoy cinco minutos a la oración meditando sobre el amor y el sacrificio de Jesús.  JUEVES SANTO	<input type="checkbox"/> 7 Hoy, a los católicos entre los 18 y 59 años se les pide ayunar y abstenerse de comer carne para recordar el sacrificio de Jesús en la cruz. ¿Qué otros sacrificios puedes hacer hoy?  VIERNES SANTO	<input type="checkbox"/> 8 Cultivar un huerto reaviva nuestro espíritu y nos da una sensación de paz. Mientras esperas pacientemente la resurrección de Jesús, planta hoy algo dentro o fuera de tu casa.  SÁBADO SANTO
<input type="checkbox"/> 9 ¡Jesucristo ha resucitado hoy! ¡Aleluya! Que la Pascua nos inspire a poner nuestra fe en acción y a transformar nuestro mundo para que todas las personas puedan vivir dignamente.	<p>Recuerda entregar tu Plato de Arroz de CRS a tu parroquia o escuela, o hacer tu donación por internet a crsplatodearroz.org/dar.</p> <p>¡Gracias por cambiar vidas esta Cuaresma!</p>					<p><i>Al regocijarnos en este tiempo de Pascua, continuemos siguiendo las huellas de Jesús. Que nuestras oraciones de Cuaresma, el ayuno y la limosna nos ayuden a amar más profundamente y a servir a los demás como una familia en Cristo.</i></p> 
 DOMINGO DE RESURRECCIÓN	<p>©2022 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados. 22US-708110 Foto de Geela Garcia para CRS.</p>					