

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

HISTORIA DE ESPERANZA

¿LO SABÍAS?

INTENCIÓN SEMANAL

CUIDADO DE LA CREACIÓN

ENSEÑANZA CATÓLICA

LLAMADOS A AYUNAR

OBRAS DE MISERICORDIA



Marca el cuadrito que aparece en el calendario cada día al terminar tu reflexión

Cuando veas este símbolo, comparte con nosotros tus fotos y reflexiones del día en tus redes sociales usando #CRSPlatodeArroz.

COMIENZA TU JORNADA  
 17 DE FEBRERO  
 Esta Cuaresma, reflexiona sobre cómo el cuidar del significa cuidar de Cristo.  
 Lee Mateo 25:31-40 y escribe tu compromiso de Cuaresma en tu Plato de Arroz de CRS.  
 ✝ Miércoles de Ceniza

18  
 Las obras de misericordia corporales se encuentran en las enseñanzas de Jesús y son para nosotros un modelo de cómo tratar a los demás.  
 DONA \$1 por cada obra de misericordia que puedas nombrar.

19  
 Cada viernes de Cuaresma, nos abstenemos de comer carne como una forma de experimentar un poco el hambre que muchas personas experimentan a diario.  
 DONA 50¢ si hoy comiste un refrigerio.

20  
**Dar techo a quien no lo tiene.**  
 Recientemente, CRS ayudó a las personas afectadas por las graves inundaciones en El Salvador a regresar a sus hogares.  
 ¿Cómo puedes practicar esta obra de misericordia?

SEMANA 1

21  
 Las familias de Madagascar, El Salvador y Timor Oriental trabajan duro para cultivar alimentos nutritivos para tener una dieta balanceada. Nombra algunos alimentos nutritivos que te gusta comer.  
 Lee la historia de esta semana en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).

22  
 Las limosnas cuaresmales a Plato de Arroz de CRS apoyan el trabajo de CRS en más de 100 países.  
 DONA 25¢ por cada país en África que puedas nombrar.

23  
*Oremos por nuestros hermanos que experimentan hambre crónica y desnutrición para que tengan acceso a los recursos que necesitan para mantenerse saludables y prosperar.*  
 Amén

24  
 Dar gracias a Dios por nuestro alimento "fortalece nuestro sentido de gratitud por los dones de la creación... y refuerza la solidaridad con los más necesitados".  
 —Papa Francisco, *Laudato Si'*, 227

25  
 "Hoy sigue siendo importante recordar a los hombres y mujeres de buena voluntad que deben compartir sus bienes con los más necesitados mediante la limosna... Compartir con caridad hace al hombre más humano".  
 —Papa Francisco, *Mensaje para la Cuaresma 2020*

26  
 Hoy, haz un sacrificio y deja a un lado el café, la leche, los jugos y los refrescos, y bebe sólo agua.  
 DONA el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.

27  
**Visitar a los presos.**  
 Durante la pandemia COVID-19, muchos de nosotros tuvimos que quedarnos en nuestros hogares, aislados de los demás.  
 ¿Cómo puedes practicar esta obra de misericordia?

SEMANA 2

28  
 Los alimentos arcoiris como zanahorias, tomates y espinacas tienen muchas vitaminas y minerales necesarios para una buena nutrición.  
 Lee la historia de esta semana en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).  
 DONA 50¢ por cada alimento arcoiris en tu casa.

1 DE MARZO  
 Madagascar es el segundo país insular más grande del mundo. "Hola" en malgache, la lengua nacional, se dice *el salama* y "comida" *sakafo*.  
 DONA 25¢ por cada comida que puedas decir en otro idioma.

2  
*Oremos por las mujeres embarazadas y madres con hijos pequeños, aquí y en todo el mundo. Que sus hijos crezcan sanos y alcancen todo el potencial que Dios les ha dado.*  
 Amén

3  
 "Es muy noble asumir el deber de cuidar la creación con pequeñas acciones cotidianas".  
 —Papa Francisco, *Laudato Si'*, 211  
 Cuidar la creación es responsabilidad de todos.  
 ¿Qué puedes hacer hoy para ayudar al medio ambiente?

4  
 "No nos pueden dejar indiferentes los rostros de cuantos sufren el hambre, sobre todo los niños, si pensamos a la cantidad de alimento que se desperdicia cada día en [el] mundo".  
 —Papa Francisco, *Al Cuerpo Diplomático*, 2014

5  
 El ayuno y la abstinencia nos ayudan a poner a Dios en primer lugar. Hoy, prueba la receta sin carne de Madagascar.  
 DONA el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.

6  
**Visitar a los enfermos.**  
 Los trabajadores de salud enseñan nutrición a las familias de Madagascar y examinan a los niños con regularidad para asegurarse de que se mantengan saludables.  
 ¿Cómo puedes practicar esta obra de misericordia?

SEMANA 3

7  
 Los jóvenes agricultores de El Salvador están implementando técnicas agrícolas que protegen el medio ambiente para aumentar las cosechas a la vez que cuidan de nuestra casa común.  
 Lee la historia de esta semana en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).

8  
 El Salvador es un pequeño país en Centroamérica y a los salvadoreños les gusta llamarlo *El Pulgarcito de América*.

9  
*Oremos por los jóvenes de El Salvador y del mundo entero. Que reciban una buena educación y encuentren oportunidades de trabajo para prosperar y transformar sus comunidades.*  
 Amén

10  
 Necesitamos desarrollar "fuentes de energía renovable. En el mundo hay un nivel exiguo de acceso a energías limpias y renovables".  
 —Papa Francisco, *Laudato Si'*, 26  
 DONA 25¢ por cada fuente de energía que puedas nombrar.

11  
 "Dios ha dado la tierra a todo el género humano para que ella sustente a todos sus habitantes, sin excluir a nadie ni privilegiar a ninguno".  
 —San Juan Pablo II, *Centesimus Annus*, 31

12  
 El ayuno y la abstinencia nos ayudan a profundizar nuestra oración personal y comunitaria. Hoy, prepara **pupusas**, una receta de El Salvador.  
 DONA a Plato de Arroz de CRS el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.

13  
**Dar de beber al sediento.**  
 CRS ayuda a comunidades a cavar pozos de agua y a construir estaciones de lavado de manos para reducir las enfermedades.  
 DONA a la Colecta de CRS este fin de semana en Misa.

**DOMINGO**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**HISTORIA DE ESPERANZA**

**¿LO SABÍAS?**

**INTENCIÓN SEMANAL**

**CUIDADO DE LA CREACIÓN**

**ENSEÑANZA CATÓLICA**

**LLAMADOS A AYUNAR**

**OBRAS DE MISERICORDIA**

**SEMANA 4**

**14**

En Timor Oriental, las familias cultivan diferentes alimentos como zanahorias, espinacas y sandías. ¡Y a veces tienen concursos de cocina para ver quién puede hacer el mejor platillo!

**Lee la historia de esta semana en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).**

**15**

El 98% de la población de Timor Oriental es católica. En Dili, la capital, hay una estatua de 88 pies de alto de Cristo sobre un globo terráqueo.

**DONA 25¢** por cada artículo religioso de tu casa.



**16**

*Oremos por los agricultores cercanos y lejanos. Que reconozcamos cómo nuestras acciones afectan el medio ambiente y a quienes cultivan la tierra para alimentarse y subsistir.*

Amén

**DONA \$2** en honor a la creación de Dios.

**17**


La Biblia nos invita a “labrar y cuidar” el jardín del mundo. Mientras ‘labrar’ significa cultivar, arar o trabajar, ‘cuidar’ significa proteger, custodiar, preservar, guardar, vigilar”.

—Papa Francisco, *Laudato Si'*, 67

**18**

“Hagámonos instrumentos de [la misericordia de Dios], cauces a través de los cuales Dios pueda regar la tierra, custodiar toda la creación y hacer florecer la justicia y la paz”.


—Papa Francisco, *Urbi et Orbi*, Pascua 2013

 **19**

El ayuno y la abstinencia nos ayudan a apreciar las cosas buenas de nuestra vida. Hoy, prueba la receta de Timor Oriental.

**DONA** el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.



 **20**

**Dar de comer al hambriento.** Las familias de Timor Oriental cultivan alimentos ricos en vitaminas y minerales y cocinan de manera saludable gracias a los grupos de nutrición comunitaria.


*¿Cómo puedes practicar esta obra de misericordia?*

**SEMANA 5**

**21**

Las familias de Madagascar están construyendo huertos caseros con tierra rica en nutrientes que hace que los huertos produzcan también en el invierno. ¿Qué recetas le gusta preparar a tu familia?

**Lee la historia de esta semana en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).**

 **22**

Más del 70% de las 250 mil especies de vida silvestre de Madagascar no se encuentran en ningún otro lugar del mundo, incluidos los lémures.

**DONA 50¢** por cada planta y animal que hay en tu hogar.




**23**

*Oremos por nuestros hermanos y hermanas que experimentan sequías, inundaciones y otros desastres naturales. Que reciban la ayuda que necesitan para recuperarse y ser más resistentes a un clima cambiante.*

Amén



 **24**

Podemos ayudar a nuestra comunidad y al mundo viviendo de manera más sostenible. Haz una lista de las acciones que tu familia puede tomar para luchar contra el cambio climático.

**DONA 25¢** por cada acción.

**25**


“El cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la deforestación ya están mostrando sus efectos devastadores ... y los que más sufren son ustedes, los humildes”.

—Papa Francisco, *Encuentro Mundial de Movimientos Populares*, octubre de 2014

**26**

El ayuno y la abstinencia nos permiten recordar nuestros hermanos necesitados y apoyarlos con nuestros sacrificios.

**DONA** a Plato de Arroz de CRS el dinero que ahorras comiendo de manera sencilla.

 **27**

**Vestir al desnudo.** En las tierras áridas de Madagascar puedes encontrar personas que fabrican sombreros con fibras vegetales. Usar un sombrero protege el cuerpo del sol y lo mantiene fresco.

*¿Cómo puedes practicar esta obra de misericordia?*

**SEMANA SANTA**

**28**

Al iniciar la Semana Santa, reflexiona sobre si estás en la multitud que recibe con alegría a Jesús en Jerusalén o entre aquellos que quieren que sea crucificado.

**Lee la historia de esta semana en [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).**

 **Domingo de Ramos**

**29**

En El Salvador, el Viernes Santo, la gente lleva en procesión una estatua de tamaño natural de Cristo crucificado recordando su entierro. A la estatua de Cristo le sigue una estatua de Nuestra Señora de los Dolores.

**30**

*Oremos por nuestras comunidades. Que ofrezcamos obras de misericordia espirituales y corporales en bien de nuestros hermanos más vulnerables, reconociendo que todo lo que hacemos por ellos, lo hacemos por Cristo que nos redime.*

Amén

**31**

Durante la Semana Santa hay una llena. “Alabado seas, mi Señor, por la hermana luna y las estrellas, en el cielo las formaste claras y preciosas y bellas”.

—San Francisco de Asís, *Cántico de las Criaturas*




**1 DE ABRIL**

“Para el cristiano, ‘servir a Cristo es reinar’, particularmente en ‘los pobres y en los que sufren’, donde descubre la imagen de su Fundador pobre y sufriente”.

—*Catecismo de la Iglesia Católica*, 786


 **Jueves Santo**

 **2**

Hoy, además de abstenernos de comer carne, la Iglesia nos pide a los católicos de entre 18 y 64 años que ayunemos.

*¿A qué puedes renunciar como una forma de unirse al sufrimiento de nuestro Señor?*

 **Viernes Santo**

 **3**


**Enterrar a los muertos.** José de Arimatea se ofreció a enterrar a Jesús en una tumba nueva.

*¿Cómo puedes practicar esta obra de misericordia?*

 **Sábado Santo**

**4**

Que el amor de Cristo resucitado nos inspire este tiempo pascual a seguir atendiendo las necesidades de nuestra familia humana y cuidando de nuestra casa común.

 **Domingo de Pascua**

**Recuerda entregar tu Plato de Arroz de CRS a tu parroquia o escuela, o hacer tu donación en línea en [crsplatodearroz.org/donar](http://crsplatodearroz.org/donar).**

**¡Gracias por cambiar vidas esta Cuaresma!**

Fotos del calendario de (parte frontal, en orden) Anny Djahova/CRS; Anny Djahova/CRS; Michael Stulman/CRS; Dooshima Tsee/CRS; Philip Laubner/CRS; Oscar Leiva/Silverlight para CRS; Jim Stipe/CRS; (parte posterior, en orden) cortesía de Getty Images; Paul O'Donnell/CRS; cortesía de Getty Images; Dooshima Tsee/CRS; Philip Laubner/CRS; Oscar Leiva/Silverlight para CRS.

**DIOS DE MISERICORDIA,**  
Tú nos llamas a reconocerte en nuestros hermanos y a cuidar de los más necesitados, pues “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 padecen de hambre en su cuerpo, corazón o espíritu.

**AMÉN**

