

# CUARESMA 2023

MÍRCOLES  
FEBRERO

22



**COMPROMÉTETE**

con Dios a cumplir  
Su voluntad cada día.

JUEVES  
FEBRERO

23



**REDUCE**

tu tiempo en redes;  
ponte a orar.

VIERNES  
FEBRERO

24



**DONA**

alimentos  
a un comedor  
parroquial.

SÁBADO  
FEBRERO

25



**REGALA  
ROPA**

en buen estado  
que ya no uses.

JUEVES  
MARZO

02



**PREPÁRATE  
Y ACUDE**

al Sacramento  
de la Reconciliación.

VIERNES  
MARZO

03



**PREPARA  
alimento**

para una persona  
necesitada.

SÁBADO  
MARZO

04



**LEE**

Juan 15  
y pídele a Jesús que  
nunca te apartes de Él.

DOMINGO  
MARZO

05



**ASISTE  
A MISA**

y haz vida  
el Evangelio  
del día.

# ¡UNA ACTIVIDAD PARA CADA DÍA!

DOMINGO  
FEBRERO

26



**ASISTE  
A MISA**

y haz vida  
el Evangelio  
del día.

LUNES  
FEBRERO

27



**ABSTENTE**

de chismes;  
evita meterte  
en la vida ajena.

MARTES  
FEBRERO

28



**ORA**

por las mujeres  
víctimas  
de la violencia.

MIÉRCOLES  
MARZO

01



**DEJA  
DE QUEJARTE;**

presta atención  
a las cosas  
positivas.

LUNES  
MARZO

06



**ORA**

por la paz  
en el mundo.

MARTES  
MARZO

07



**AGRADECE**

a Dios  
por el regalo  
de la vida.

MIÉRCOLES  
MARZO

08



**ABSTENTE**

de tu música  
favorita y escucha  
a tu prójimo.

JUEVES  
MARZO

09



**VISITA**

a Jesús  
en el Santísimo  
Sacramento.



VIERNES  
MARZO

10

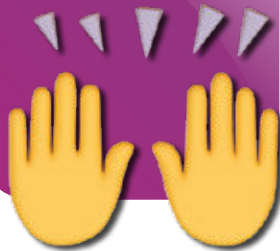


**REZA**

el Santo Rosario  
por los enfermos.

SÁBADO  
MARZO

11



**ENCOMIENDA**

tu preparación  
cuaresmal  
a san José.

DOMINGO  
MARZO

12



**ASISTE**

a Misa  
y haz vida  
el Evangelio del día.

LUNES  
MARZO

13



**ORA**

por quienes  
se han alejado  
de Dios.

SÁBADO  
MARZO

18



**COMPARTE  
TIEMPO**

de calidad  
en familia,  
evita el celular.

DOMINGO  
MARZO

19



**ASISTE**

a Misa  
y haz vida  
el Evangelio del día.

LUNES  
MARZO

20



**ORA**

por las personas  
privadas  
de su libertad.

MARTES  
MARZO

21



**CUIDA**

el medio ambiente  
y agradece a Dios  
por la Creación.

DOMINGO  
MARZO

26



**ASISTE**

a Misa  
y haz vida  
el Evangelio del día.

LUNES  
MARZO

27



**ORA**

por los sacerdotes  
y las vocaciones.

MARTES  
MARZO

28



**PLATICA  
CON ALGUIEN**

que se sienta solo  
o agobiado.

MIÉRCOLES  
MARZO

29



**COMPARTE  
TU TIEMPO**

en un asilo  
o con una  
persona sola.

MARTES  
MARZO  
**14**



**PERDONA**

a quien  
te haya ofendido  
o lastimado.

MIÉRCOLES  
MARZO  
**15**



**SÉ AMABLE**

Si manejas,  
cede el paso;  
si vas en transporte público,  
cede tu lugar.

JUEVES  
MARZO  
**16**



**ABSTENTE**

de alcohol,  
tabaco o algo que  
te cause adicción.

VIERNES  
MARZO  
**17**



**LLAMA**

por teléfono  
a alguien que  
lo necesita.

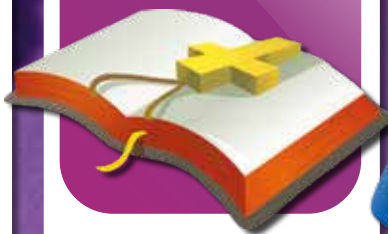
MIÉRCOLES  
MARZO  
**22**



**AYUNA**

de tu postre favorito;  
dona su costo  
a la Iglesia.

JUEVES  
MARZO  
**23**



**LEE**

Marcos 14, 22-24  
frente al Santísimo,  
y medita el pasaje  
bíblico.

VIERNES  
MARZO  
**24**



**INVITA**

a un amigo  
a los oficios  
de Semana Santa.

SÁBADO  
MARZO  
**25**



**ABSTENTE**

de mentiras,  
inclusive  
de las piadosas.

JUEVES  
MARZO  
**30**



**ABSTENTE**

de televisión,  
y en su lugar medita  
el Evangelio del día.

VIERNES  
MARZO  
**31**



**REGALA**

una sonrisa  
a quien creas  
que la necesita.

SÁBADO  
ABRIL  
**01**



**PÍDELE**

a Dios  
que te permita  
aprovechar  
la Semana Santa.

DOMINGO  
ABRIL  
**02**



**ASISTE  
A MISA**

y participa  
de los oficios del Domingo  
de Ramos.

**LA CUARESMA TERMINA  
AL MEDIODÍA DEL JUEVES SANTO.**