

14 de febrero

RECIBE LA CENIZA

como un signo libre y por decisión personal para reconocerte pecador en busca de la conversión.

15 de febrero

RENUNCIA

a algún gusto durante este tiempo y ofrece este sacrificio a Dios.

16 de febrero

AYUNA

Si es posible, realiza solo una comida fuerte al día y si no, reflexiona e identifica tus tentaciones y cómo puedes vencerlas.

17 de febrero

SÉ INCLUYENTE

Acércate a alguien marginado y apóyalo.

18 de febrero

Primer Domingo de Cuaresma

“El Reino de Dios ya está cerca. Conviértanse y crean en el Evangelio”.
(Marcos 1, 12-15)

ARREPIÉNTETE de tus pecados y busca la confesión.

19 de febrero

DONA

ropa o alimentos a quien lo necesite.

20 de febrero

PERDONA

de corazón a alguien que te haya ofendido.

21 de febrero

EVITA JUZGAR

Esfuézate para evitar juzgar a otros, sé empático.

22 de febrero

BUSCA LA PAZ

Promueve la paz en la familia, el trabajo y en todo lugar.

23 de febrero

EVITA LOS INSULTOS

Practica el respeto en la familia o trabajo.

24 de febrero

ACÉRCATE

a alguien que te caiga mal y dialoguen.

25 de febrero

Segundo Domingo de Cuaresma

“Este es mi Hijo amado”.
(Marcos 9, 2-10)

DESCONÉCTATE de los dispositivos y escucha la voz de Dios.

26 de febrero

COMPARTE

algún bien con alguien que lo necesite.

27 de febrero

SÉ HUMILDE

Actúa con sencillez ante los demás.

28 de febrero

OFRÉCETE

para hacer esa tarea que a nadie le gusta realizar.

29 de febrero

AYUDA

a alguien que se encuentre en alguna dificultad.

1 de marzo

EVITA

los prejuicios, concéntrate en los dones de quienes te rodean.

2 de marzo

PIDE PERDÓN

a Dios por tus faltas, libérate del pecado.

3 de marzo

Tercer Domingo de Cuaresma

“Destruyan este templo y en tres días lo reconstruiré”.
(Juan 2, 13-25)

DA TESTIMONIO Que lo que digas y hagas hoy hable del amor de Dios.

4 de marzo

ATIENDE

a alguien que esté enfermo o solo.

5 de marzo

HAZ HOY SIETE GESTOS

que sirvan para ayudar a los demás.

6 de marzo

ORA

Dedica tu oración por todas las injusticias.

7 de marzo

COMPARTE

una cita bíblica con alguien y reflexionen sobre ella.

8 de marzo

ADORA A DIOS

Busca un momento a solas con Dios en el Sagrario.

9 de marzo

EVITA DESPRECIAR

a los demás.

10 de marzo

Cuarto Domingo de Cuaresma

“Dios envió a su Hijo al mundo para que se salve”.
(Juan 3, 14-21)

DÉJATE SANAR por la misericordia de Dios.

11 de marzo

OBSERVA

tu entorno y apoya a quien lo requiera.

12 de marzo

DONA

ropa, alimento o medicina a los enfermos.

13 de marzo

PERSISTE

en ofrecer tu sacrificio a Dios, si lo dejaste, retómalo.

14 de marzo

CONSÁGRATE

Vive la Palabra de Dios en tu diario actuar.

15 de marzo

AYUNA

Puede ser de algún dispositivo e imita alguna virtud de María.

16 de marzo

RENUNCIA

a la avaricia, comparte algo material con quien lo necesite.

17 de marzo

Quinto Domingo de Cuaresma

“Si el grano de trigo sembrado en la tierra muere, producirá mucho fruto”.
(Juan 12, 20-33)

REZA Por tu conversión o la de tu prójimo.

18 de marzo

HABLA

con amabilidad a todas las personas.

19 de marzo

AGRADECE

a Dios por el don de la paternidad en el mundo y pide a san José por los niños.

20 de marzo

DÉJATE SANAR

Medita en lo que necesita ser curado en ti y acércate a Dios.

21 de marzo

CAMBIA

un hábito que no te haga bien.

22 de marzo

RECONCÍLIATE

con quien te hayas enfadado.

23 de marzo

CONFIESA

tus faltas en el Sacramento de la Reconciliación.

24 de marzo

Domingo de Ramos

“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”
(Marcos 14, 1-15, 47)

PREPARA tu corazón para vivir esta Semana Santa.