

Caminando a *La Esperanza*

Calendario de Cuaresma

Calendario de Cuaresma

“Caminando a la Esperanza”

"La esperanza cristiana no es un sueño, sino un camino." (Papa Benedicto XVI, Spe Salvi, 2007)



4 Reza un **denario** por tus seres queridos, confiándolos al Señor.



7 Reconcílate con alguien a quien guardes rencor, buscando renovar la paz en tu corazón.

10 Abstente de comer **carne** y ofrécelo por la conversión de los que aún no conocen a Dios.



13 Dona algo útil a una persona necesitada, como signo de caridad.



16 Confiesa tus pecados y realiza una obra de reparación con amor.

19 Participa en la Misa junto a un amigo y comparte un momento especial con él.



22 Toma una decisión concreta para acercarte más a Jesús en un aspecto de tu vida.

25 Reza la **coronilla** a la Divina Misericordia por tu conversión personal.



28 Invita a familiares a tu casa para pasar tiempo y orar juntos.

31 Reza el **Vía Crucis** por los cristianos perseguidos.

34 Sé voluntario en una actividad de cuidado ambiental, siendo responsable con la creación.



37 Investiga la historia de un santo que te inspire y busca imitar alguna de sus virtudes durante la Cuaresma.

5 Participa en la Eucaristía en familia y entrégale todo a Dios.

8 Haz un examen de conciencia y acude a la Confesión con humildad.

11 Comparte la Palabra de Dios en familia y fortalece la fe.



14 Realiza un gesto amable con alguien con quien te cueste llevarte bien.

17 Limita redes sociales y dedica ese tiempo a la oración o la familia.



20 Dedicar tiempo a conversar y acompañar a una persona anciana de tu familia.

23 Dona algo que pueda ser de utilidad para el sacerdote de tu comunidad y ora por él.

26 Asiste a Misa y ofrece tu comunión por las almas del purgatorio.



29 Ayuda a alguien que esté en problemas.

32 Participa en una obra jubilar, confiando en la misericordia de Dios.

35 Escribe una carta de gratitud a quien haya sido instrumento de Dios en tu vida.

38 Sustituye una actividad de entretenimiento por un tiempo de lectura espiritual.

39 Camina en silencio contemplando la creación y agradece a Dios por su obra.

1 Asiste a la Misa de Miércoles de Ceniza, ofreciendo tu corazón a Dios.



2 Lleva alimentos a alguien necesitado, recordando a Cristo en ellos.

3 Responde con paciencia y amabilidad como una ofrenda de amor.

6 Visita a un enfermo, llevando el consuelo de Cristo.



9 Visita a Jesús en el Santísimo y ora por los más necesitados.

12 Invita a alguien que no asista frecuentemente a vivir la Misa contigo.

15 Agradece sinceramente a las personas con las que compartas tu día.

18 Reza un rosario por las víctimas de la guerra y por la paz en el mundo.

21 Pregunta “¿Cómo estás?” a tu prójimo con sincero interés y ora por ellos.

24 Abstente de hablar mal del prójimo en todo el día.

27 Dona el dinero que ibas a gastar en un gusto personal a alguien que lo necesite.



30 Haz 1 hora de adoración por las vocaciones.

33 Renuncia a la música por un día y escucha la voz de Dios en el silencio.



36 Realiza tareas del hogar como gesto de servicio por amor a tu familia y a Dios.



40 Ayuda en tu parroquia o comunidad ofreciendo tu tiempo para una actividad pastoral o de servicio.



agustinos.pe