

Cuaresma

día a día



1



Participa en la Misa del Miércoles de Ceniza y anota un propósito concreto para esta Cuaresma.

2

Dedica 10 minutos al silencio interior: "Silencia el ruido para que hable Dios".

4

Reza la coronilla a la Divina Misericordia.

5



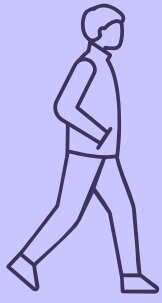
Reza un salmo y deja que la palabra de Dios ilumine tu día.

3

Haz un pequeño ayuno (dulce, snacks, etc.) y destina lo ahorrado a un gesto de caridad.

8

6



Hoy, **guarda silencio** ante la crítica y elige una palabra que construya.

7



Pide al Señor la gracia de encarnar hoy una virtud con obras sencillas.

Sirve en casa con un gesto pequeño.

10

Detente un momento hoy y pregúntate qué relación necesita sanarse con perdón.

11

Ayuda a alguien con algo simple, aunque tengas prisa.

12



Agradece a alguien por algo pequeño que normalmente pasas por alto.

9

Dedica 15 minutos a caminar con calma y agradecer el día.

13



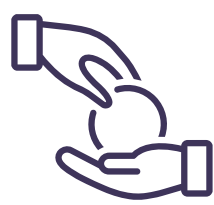
Elige una persona a la que hayas descuidado y envíale un mensaje de cercanía.

14



Comparte un versículo bíblico con alguien que lo necesite.

15



Renuncia a un gasto pequeño y conviértelo en ayuda concreta.

16

Mira una imagen de Cristo crucificado en silencio durante unos minutos.

17



Busca 5 minutos de silencio para orar: en una capilla o en casa con una vela.

18

Ten un gesto sencillo: ofrece agua a alguien que trabaja bajo el sol.

20

Invita a alguien a rezar un momento juntos (una decena, oración breve o silencio).

19

Vista al Santísimo al menos 10-15 minutos.

21



Dona ropa en buen estado.

22

Escribe una carta de agradecimiento a Dios por una etapa difícil que superaste.

23



Reza por quienes toman decisiones en el país.

24

Haz un gesto concreto de generosidad con alguien cercano.

25



Reza una oración sencilla por tus padres (vivos o fallecidos).

26

Comparte un testimonio de algo que Dios hizo por ti esta semana.

27



Deja una nota breve con un mensaje positivo en un lugar visible.

29



Ofrece una oración por alguien que te cuesta amar.

30



Ofrece la Misa de hoy por una persona enferma.

33



Llama o visita a un adulto mayor o enfermo que esté solo.

31

Hoy, **acércate** a un familiar con una llamada o un mensaje.

32



Hoy, **reduce** el uso del celular y vive ese tiempo con más presencia.

34

Elige una persona que veas en la calle hoy y reza en silencio por ella.

35



Haz un examen de conciencia breve antes de dormir.

36

Regala una estampita o imagen de un santo a alguien que lo necesite.

40



Entrégale a Jesús el camino que viviste en esta Cuaresma.

37

Cada vez que pienses mal de alguien, **di** una palabra positiva.

38



Reza por quienes viven en guerra o violencia.

39

Cuida lo que consumes en lo digital y elige lo que te haga bien.

