

Ideas de Cuaresma para adultos

Ayuno

- ✓ absténgase de ver televisión una noche por semana para que pueda pasar tiempo en alguna práctica de Cuaresma, como rezar, leer la Biblia, servir a otros
- ✓ absténgase de una película durante Cuaresma y déle el dinero... y el tiempo en servicio a otros
- ✓ absténgase de usar lenguaje grosero y desaires y comience a ratificar la bondad de otras personas
- ✓ absténgase de comprar cosas nuevas como ropa, música, revistas o joyas y haga una donación...
- ✓ absténgase de gastar dinero en entretenimiento y haga una donación de tiempo o dinero que sirva a los demás
- ✓ absténgase de guardar rencor y comience a practicar el perdón
- ✓ absténgase del chismorreó o de la falta de honestidad y comience la práctica de siempre ser sincero y honesto
- ✓ absténgase de algún bocadillo o bebida preferido y aparte el dinero que hubiera gastado para donarlo a una caridad especial
- ✓ absténgase de enojarse o alterarse con la gente que lo haya lastimado u ofendido y rece por el valor para perdonarlos
- ✓ absténgase de sentirse culpable y enojado con sí mismo por cosas que haya hecho mal; en su lugar recuerde el gran amor que Dios siente por usted

Oración

- ✓ Lea las Sagradas Escrituras de Cuaresma a través de toda la Cuaresma. A continuación le damos una lista para cada semana de la Cuaresma:
 - (1) Mateo 6:1-6, 16-18 (Miércoles de Ceniza)
 - (2) Mateo 4:1-11 (1^{er} domingo)
 - (3) Mateo 17:1-19 (2^o domingo)
 - (4) Juan 4:5-42 (3^{er} domingo)
 - (5) Juan 9:1-41 (4^o domingo)
 - (6) Juan 11:1-45 (5^o domingo)
 - (7) Mateo 21:1-11 (Domingo de Pasión)
 - (8) Juan 13:1-15 (Jueves Santo)
 - (9) Juan 18:1 – 19:42 (Viernes Santo)
 - (10) Juan 20:1-9 (Pascua)
- ✓ participe en los servicios del Miércoles de Ceniza
- ✓ participe en las Vía Crucis durante la Cuaresma
- ✓ participe en las liturgias de Domingo de Cuaresma
- ✓ participe en el Sacramento de la Reconciliación durante la Cuaresma

- ✓ pase quince minutos al día rezando durante la Cuaresma: dé gracias a Dios por todas sus bendiciones, rece alguna necesidad personal que haya surgido por la experiencia del día y rece por aquellos que estén en necesidad o que estén sufriendo en su comunidad y en el mundo

Servicio/caridad

- ✓ done posesiones personales como ropa, libros, zapatos a la gente necesitada
- ✓ dedique tiempo para servir durante la Cuaresma, por ejemplo, trabajando en un comedor de caridad o un refugio para la gente sin techo, ayudando a gente de su barrio como por ejemplo a los ancianos
- ✓ done la comida o dinero que ahorró durante su “ayuno” a la parroquia o a la despensa de la comunidad, banco de comida o refugio para la gente sin techo
- ✓ haga una comida para el comedor de beneficencia o refugio para la gente sin techo; consiga algunos amigos para que le ayuden
- ✓ ofrézcase de voluntario en un comedor de beneficencia local, en un refugio para la gente sin techo o en un hogar para ancianos varias horas por semana durante la Cuaresma
- ✓ aprenda más acerca de cómo alimentar a los hambrientos comunicándose con Bread for the World, 1100 Wayne Ave., Suite 1000, Silver Spring, MD 20910 (301-608-2400)
- ✓ aprenda más acerca de cómo enfrentar las violaciones de los derechos humanos alrededor del mundo comunicándose con Amnesty International, 322 8th Ave., New York, NY 10001; 212-807-8400 (amnesty.org)
- ✓ aprenda de qué maneras puede ayudar los demás alrededor del mundo comunicándose con netaid.org
- ✓ ofrézcase de voluntario para leer libros y revistas a los ancianos que ya no pueden leer
- ✓ ayude a los analfabetas a que aprendan a leer convirtiéndose en instructor u ofrézcase de voluntario para dar clases a niños
- ✓ esfuércese por cambiar las estructuras de la injusticia uniéndose las labores de NETWORK, un lobby católico nacional de justicia social en 801 Pennsylvania Ave, SE, Washington, DC 20003-2167 (networklobby.org)
- ✓ intervenga para vencer a las fábricas donde se explotan a los niños apoyando las actividades de Free the Children, cuya organización construye centros de rehabilitación y educación para niños liberados del trabajo en esas fábricas (FTP, 603 N. Oak St., Falls Church, VA 22046, 703-534-7045)
- ✓ apoye las labores del movimiento de las residencias para enfermos desahuciados que intenta facilitar atención compasiva, económica en hospitales en el hogar a los enfermos desahuciados; llame a National Hospice Movement at 1-800-658-8898
- ✓ dé el regalo de la vista donando anteojos o monturas al Club de Leones (Lion’s Club) local para que los regalen a los pobres
- ✓ apoye las actividades nacionales de Covenant House, cuya organización proporciona techo y cuidado a los jóvenes sin hogar (P.O. Box 731, Times Square Station, NY, NY 10108-0731)
- ✓ apoye las actividades de Project Clean Your Desk, organización que entrega lápices, papel y otros útiles a escuelas rurales muy necesitadas en las que los niños dejan la escuela a causa de que sus familias no pueden comprar esos materiales. Puede conseguir los paquetes de organización comunicándose con Project Clean Your Desk, Quixote Center, Box 5206, Hyattsville, MD 20782 (301-699-0042)