

LENT 2024

 = a day of fasting and abstinence from meat

 = a day of abstinence from meat

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>“Lent is the liturgical season of forty days which begins with Ash Wednesday and ends with the celebration of the Paschal Mystery (Easter Triduum). Lent is the primary penitential season in the Church’s liturgical year, reflecting the forty days Jesus spent in the desert in fasting and prayer” (<i>Catechism of the Catholic Church</i>).</p>		February	I4 <i>Ash Wednesday</i> Attend Mass and receive ashes. Prayerfully choose Lenten offerings of prayer, fasting, and almsgiving.	I5  Set aside an empty jar for loose change. When it's full, donate it to the poor box at church.	I6  Offer up every time you're tempted to have meat for those who can't afford to have meat regularly.	I7  Adopt a seminarian or consecrated religious to pray for this Lent. Check your diocesan website to see who is in discernment.
I8 Scroll through your phone contacts and offer your Communion for whichever person you land on.	I9 Keep custody of the thoughts: give up complaining, rash judgement, and negative self-talk. See holiness -- and productivity! -- increase.	I0 Pick a saint to accompany you during Lent. Learn more about them and ask them to pray for you.	I1 Find a pro-life pregnancy center near you and ask how you can help them support the women and their babies.	I2  Put out an empty box. Throughout Lent, fill it with gently used items in good condition that you no longer use.	I3  Observe a screen fast (from recreational use) from noon to 3, recalling the 3 hours Jesus hung on the Cross.	I4  Make up bags of socks, oranges, and bottled water to offer people who are homeless.
I5 Stay after Mass and pray for the intentions of the pope.	I6 Ask God to remind you of His love for you today -- it's a prayer He loves to answer. Thank Him tonight before bed.	I7 Make a small sacrifice today for souls, e.g., no cream in your coffee, no snacks before dinner.	I8 Give up worry. Write down what worries you and leave it before an image of Jesus, surrendering it to His care.	I9 Stop by the parish office and ask what upcoming events you can volunteer with (e.g. setting up St. Joseph's Table).	I10 March  Attend Daily Mass and/or spend some time before the Blessed Sacrament in honor of Jesus' Sacred Heart.	I11  Our Lady urged praying the Rosary to bring peace. Pray a Rosary in honor of Mary's Immaculate Heart.
I12 Meditate on today's Gospel (John 2:13-25). Where can you "clean the temple" of your heart to make more room for God?	I13  Learn something new about your Faith: skim the glossary of the Catechism for an unfamiliar term and learn more about it.	I14  Check out Catholic Relief Services at www.crs.org to see how you can help support any of their projects.	I15  Meditate on Scripture on-the-go. Copy down a favorite Bible verse and carry it with you all day. Pray with it whenever you have to wait.	I16  Catch up with a friend you haven't heard from in a while.	I17  Attend a Stations of the Cross service or pray them on your own. Find them here: www.usccb.org .	I18  Give others the gift of your presence: ask about their work, interests, or family, and listen attentively while they speak.
I19 <i>Laetare Sunday</i> Rejoice! Have some holy fun after Mass today.	I20  This whole week, give up recreational screen time after 9PM and give that time to God.	I21  Renew your commitment to your Lenten promises.	I22  Do a thorough Examination of Conscience, then go to Confession to be freed of your sins and experience God's mercy.	I23  Today, choose kindness. Resolve to smile at everyone you meet.	I24  Make an additional, small sacrifice of your choosing and pray for the unborn children and their mothers.	I25  Volunteer at a retirement community. Call ahead and ask how you can serve (e.g., reading to the residents, donating needed items).
I26  Consider offering your Communion at Mass for missionaries, teachers, and catechists -- anyone who passes on the Faith.	I27  Until the end of Lent, only buy essentials, like food, medicine, etc.	I28 <i>St. Joseph's Day</i>  Happy Solemnity! Enjoy pastries today to celebrate. Prayerfully entrust husbands and fathers to St. Joseph's protection.	I29  Drop off the box of clothes at its destination.	I30  Find time today to visit the Blessed Sacrament, even if briefly. Pray that everyone has a safe and spiritually fruitful Holy Week.	I31  The King is coming! Clean the house in preparation for Palm Sunday.	I32  Praying for the dead is a work of mercy. Visit a cemetery and pray for the souls there.
I33  During the Gospel readings at Mass, imagine you're in the scene. How would you respond?	I34  Offer extra prayers today for those coming into the Church at Easter.	I35  Evaluate your Lent. Where did you see spiritual growth? What would you do differently next year?	I36  Today recalls Judas' betrayal of Christ. Ask forgiveness from those you have hurt. Forgive those who have hurt you.	I37  Today, Christ instituted the Holy Eucharist and the Priesthood. Send a priest a thank-you card for all the ways he's served you.	I38  Read Mark 15 and reflect on Jesus' love for you. Name one way you'll return His love.	I39  Light a candle and renew your baptismal vows to remain faithful to God this coming year.

CALENDARIO DE CUARESMA 2024

 = un día de ayuno y abstinencia de carne

 = un día de abstinencia de carne

Domingo	Lunes	Martes	Wednesday	Jueves	Viernes	Saturday
			Febrero			
"La Cuaresma es el tiempo litúrgico de cuarenta días que comienza con el Miércoles de Ceniza y termina con la celebración del Misterio Pascual (Triduo Pascual). La Cuaresma es el principal tiempo penitencial del año litúrgico de la Iglesia, y refleja los cuarenta días que Jesús pasó en el desierto en ayuno y oración" (<i>Catecismo de la Iglesia Católica</i>).			14 Miércoles de Ceniza Asista a Misa y reciba las cenizas. Elija con oración las ofrendas de oración, ayuno y limosna de Cuaresma.	15 Reserve un frasco vacío para guardar monedas sueltas. Cuando esté lleno, dónelo a la caja de los pobres de la iglesia.	16 Ofrezca, cada vez que tenga la tentación de comer carne, por aquellos que no pueden permitirse el lujo de comer carne con regularidad.	17 Adopte a un seminarista o religioso consagrado para orar por él en esta Cuaresma. Consulte el sitio web de su diócesis para ver quién está en discernimiento.
18 Desplácese por los contactos de su teléfono y ofrezca su Comunión a la persona que encuentre.	19 Mantenga la custodia de los pensamientos: abandone las quejas, los juicios precipitados y el diálogo interno negativo. Vea la santidad – ¡y la productividad! - aumentar.	20 Elige un santo que te acompañe durante la Cuaresma. Aprenda más sobre ellos y pídaleles que oren por usted.	21 Encuentre un centro de embarazo provista cerca de usted y pregunte cómo puede ayudarlos a apoyar a las mujeres y sus bebés.	22 Saque una caja vacía. Durante la Cuaresma, llénelo con artículos poco usados y en buenas condiciones que ya no utilice.	23 Observar un ayuno pantalla (de uso recreativo) desde el mediodía hasta las 3pm, recordando las 3 horas que Jesús colgó en la Cruz.	24 Prepare bolsas con calcetines, naranjas y agua embotellada para ofrecérselas a las personas sin hogar.
25 Quédese después de Misa y ore por las intenciones del Papa.	26 Pídale a Dios que te recuerde su amor por ti hoy; es una oración que le encanta responder. Agradécele esta noche antes de acostarte.	27 Haz hoy un pequeño sacrificio por las almas, por ejemplo, nada de crema en tu café, nada de bocadillos antes de la cena.	28 Deja de preocuparte. Anota lo que te preocupa y déjalo ante una imagen de Jesús, entregándolo a Su cuidado.	29 Pase por la oficina parroquial y pregunte en qué próximos eventos puede ser voluntario (por ejemplo, montar la Mesa de San José).	1 Marzo Asista a Misa diaria y/o pase algún tiempo ante el Santísimo Sacramento en honor al Sagrado Corazón de Jesús.	2 Nuestra Señora instó a rezar el Rosario para traer la paz. Rezar un Rosario en honor al Inmaculado Corazón de María.
3 Medita sobre el Evangelio de hoy (Juan 2:13-25). ¿Dónde puedes "limpiar el templo" de tu corazón para hacer más espacio para Dios?	4 Aprenda algo nuevo sobre su fe: hojee el glosario del catecismo para encontrar un término desconocido y aprenda más sobre él.	5 Visite Catholic Relief Services en www.crs.org para ver cómo puede ayudar a apoyar cualquiera de sus proyectos.	6 Médite en las Escrituras mientras viaja. Copie un versículo bíblico favorito y llévelo con usted todo el día. Ora con él cada vez que tengas que esperar.	7 Ponte al día con un amigo del que no has oído hablar desde hace tiempo.	8 Asista a un servicio del Vía Crucis o récelo por su cuenta. Encuéntrelos aquí: www.usccb.org .	9 Regale a los demás su presencia: pregúntele sobre su trabajo, intereses o familia, y escuche atentamente mientras hablan.
10 Domingo Laetare ¡Alegraos! Diviértete santamente después de la Misa de hoy.	11 Toda esta semana, renuncia al tiempo recreativo frente a la pantalla después de las 9 p. m. y dale ese tiempo a Dios.	12 Hoy, renueva tu compromiso con tus promesas de Cuaresma.	13 Haz un examen de conciencia exhaustivo, luego confíesate para ser liberado de tus pecados y experimentar la misericordia de Dios.	14 Hoy, elige la bondad. Decídete a sonreír a todos los que conozcas.	15 Haga un pequeño sacrificio adicional de su elección y ore por los niños no nacidos y sus madres.	16 Sea voluntario en una comunidad de jubilados. Llame con anticipación y pregunte cómo puede ayudar (por ejemplo, leerles a los residentes, donar los artículos necesarios).
17 Considere ofrecer su Comunión en la Misa para misioneros, maestros y catequistas, cualquiera que transmita la fe.	18 Hasta el final de la Cuaresma, compre solo lo esencial, como comida, medicinas, etc.	19 Día de San José ¡Feliz Solemnidad! Disfruta de pasteles hoy para celebrar. Encomienden con oración a los esposos y padres a la protección de San José.	20 Entrega de la caja de ropa en su destino.	21 Encuentre tiempo hoy para visitar el Santísimo Sacramento, aunque sea brevemente. Ore para que todos tengan una Semana Santa segura y espiritualmente fructífera.	22 ¡Viene el Rey! Limpiar la casa en preparación para el Domingo de Ramos.	23 Orar por los muertos es una obra de misericordia. Visita un cementerio y reza por las almas que se encuentran allí.
24 Domingo de Ramos Durante las lecturas del Evangelio en la misa, imagina que estás en la escena. ¿Cómo responderías?	25 Ofrezca oraciones adicionales hoy para aquellos que vienen a la Iglesia en Semana Santa.	26 Evalúa tu Cuaresma. ¿Dónde viste crecimiento espiritual? ¿Qué harías diferente el próximo año?	27 Hoy se recuerda la traición de Judas a Cristo. Pide perdón a aquellos a quienes has herido. Perdona a quienes te han herido.	28 Jueves Santo Hoy, Cristo instituyó la Sagrada Eucaristía y el Sacerdocio. Envíe a un sacerdote una tarjeta de agradecimiento por cómo ha servido a la Iglesia.	29 Viernes Santo Lee Marcos 15 y reflexiona sobre el amor de Jesús por ti. Nombra una manera en la que devolverás Su amor.	30 Sábado Santo Enciende una vela y renueva tus votos bautismales para permanecer fiel a Dios el próximo año.