

La Cuaresma es uno de esos tiempos que se prestan especialmente a ayudar a las familias a establecer un vínculo entre su vida cotidiana y el tiempo litúrgico.

¿Qué es la Cuaresma?

La Cuaresma es un tiempo de 40 días dedicado a la oración, el ayuno y la limosna que comienza el Miércoles de Ceniza y termina al atardecer del Jueves Santo. Es un tiempo de preparación para celebrar la Resurrección del Señor en Pascua.

Echa un vistazo para saber más



Da la vuelta a la parte de atrás de la tarjeta

Como familia, deberíamos esforzarnos por vivir siguiendo el ritmo del año litúrgico.

Diócesis de San Angelo
Oficina de Evangelización y Catequesis



Ayuno - Limosna - Oración

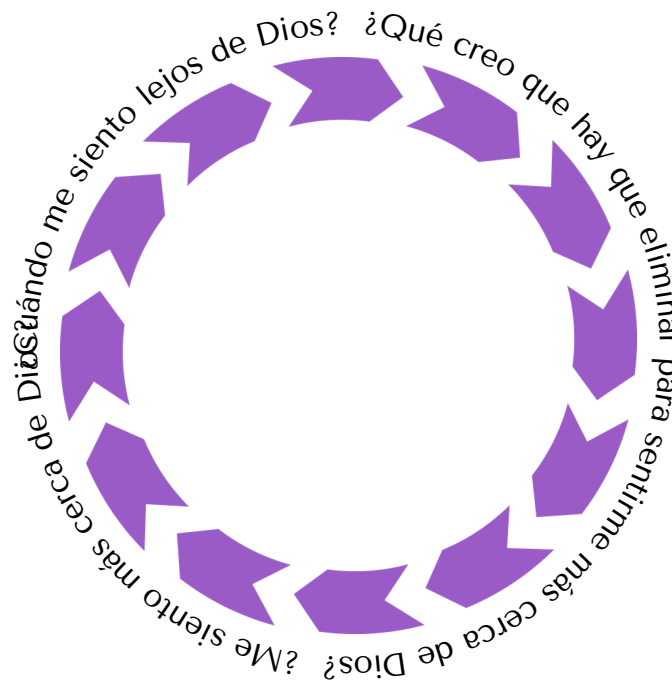
¿Qué significa ayunar durante la Cuaresma?

El ayuno no consiste solo en abstenerse de comer carne los viernes durante la Cuaresma, sino que es también una llamada a practicar la autodisciplina y a ayunar de otras formas. Para muchos, esto significa renunciar a algo durante la Cuaresma. Algunos dejarán el chocolate o los refrescos. Otros dejarán de escuchar la radio en el coche o de usar almohada. Sea cual sea el sacrificio que hagamos, debemos recordar que este acto consiste en eliminar de nuestras vidas aquello que nos aleja de Dios y nos impide centrarnos en Él.

También estamos llamados a centrarnos más intensamente en la limosna durante la Cuaresma. La limosna consiste en donar dinero o bienes a los pobres y realizar otros actos de caridad. Hay innumerables formas de ofrecer tu tiempo, talento y recursos a personas y organizaciones necesitadas. Puedes participar en la Campaña del Cuenca de Arroz de CRS, hacer voluntariado en una organización local de Caridades Católicas o en la Sociedad de San Vicente de Paúl, contribuir generosamente a cualquiera de las colectas especiales que se realizan durante la Cuaresma, o planificar y/o asistir a alguna actividad con tu familia o comunidad local.

Además, durante la Cuaresma, deberíamos dedicar más atención a la oración e incluso aumentar el tiempo que le dedicamos. En especial, deberíamos dedicar tiempo a rezar por las personas que se están preparando para entrar en la Iglesia a través del Rito de Iniciación Cristiana de Adultos y por aquellas que se han alejado de la Iglesia.

El ciclo de un ayuno



Utiliza este espacio para ayudarte a fijar tus propósitos y reflexionar sobre tu ayuno durante la Cuaresma