



# RECURSOS DE CUARESMA PREPARACIÓN FEBRERO 2024

## ACTIVIDADES SUGERIDAS

**Asista en familia a Misa el Miércoles de Ceniza. Si usted no puede ir a recibir ceniza, realice la ceremonia en casa.**

Vea una misa transmitida en vivo. Al finalizar la misa, hagan un examen de conciencia y cada uno anote sus pecados en una hoja de papel. Al terminar pongan todos los papeles en un bote metálico y quémenlos. Si tienen palmas del año pasado, quémenlas también. Cuando estos papeles ya estén hechos ceniza pónganse la ceniza uno a otro en la frente diciendo "Arrepiéntete y Cree en el Evangelio"

Aquí está en enlace para hacer el [examen de conciencia](#)

### **Crear un altar de Oración en Familia**

Este altar se hará en la habitación donde la familia se reúne a orar. Reflexionen cuales son algunos de los elementos que puede llevar su altar y que los hagan vivir su cuaresma de una manera más rica y les ayude en su preparación. Por ejemplo, un mantel morado, un cactus, un crucifijo, un recipiente con arena, etc.

### **Consagración a San Jose**

Hagan en familia los 33 días de preparación a San Jose. Empieza el 15 de febrero para consagrarse a San Jose el 19 de marzo. Aquí está el enlace para las oraciones.

[33 días de preparación para la consagración a San Jose](#)

### **Vía Crucis (Estaciones de la Cruz)**

La mayoría de las parroquias tienen Viacrucis los viernes, y algunas tienen también las cenas de pescado frito. Apoye a su parroquia y participe rezando el viacrucis con otros miembros de la parroquia. Esto ayuda a crear comunidad y conocerse más. Si por alguna razón no puede asistir a su parroquia recen el viacrucis en familia

[Vía Crucis Meditado](#)

### **Videos y artículos para aprender y vivir la cuaresma**

#### **Videos para niños**

[¿Qué es la Cuaresma?](#)

[Aprendamos sobre el Miércoles de Ceniza](#)

[Carlo Acutis nos da tres lecciones para vivir la cuaresma](#)

[10 formas de ayunar esta cuaresma](#)

**Viva esta temporada de cuaresma con las actividades sugeridas para cada semana. Tendrá la oportunidad de ver videos y reflexionar en familia sobre el mensaje. Así también como leer las lecturas dominicales.**

## Calendario de Cuaresma 2024

Miércoles de ceniza

14  
FEB

Domingos de cuaresma

18  
FEB

25  
FEB

03  
MAR

10  
MAR

17  
MAR

24  
MAR

Domingo de Ramos

Jueves Santo

28  
MAR

Viernes Santo

29  
MAR

Sábado Santo

30  
MAR

Domingo de Resurrección

31  
MAR



## Preguntas para compartir en familia durante la semana

¿Cómo va a ser mi ayuno? ¿Qué ayuno me está pidiendo Dios?

Además del ayuno y la abstinencia, ¿Cuáles son algunos sacrificios que puedo ofrecer durante esta cuaresma y que sé que me ayudaran a ser mejor persona y a mejorar mi relación con Dios?

¿Quién necesita de mi esta semana?

¿Cómo voy a hacer una diferencia en la vida de alguien?