

## \_\_\_\_ GUÍA DE CUARESMA \_\_\_\_\_

### QUIÉNES?

Los católicos de 18 a 59 años ayunan y se abstienen durante la Cuaresma.

Los católicos de 14 años en adelante se abstienen durante la Cuaresma.

*Factores como la mala salud y el embarazo pueden eximir la obligación.*

### CUÁNDO?

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza, 18 de marzo de 2026.

La Cuaresma termina el Jueves Santo, 2 de abril de 2026.

### QUÉ?

Prácticas de piedad individuales y comunitarias.

Mayor espíritu de limosna.

Obras adicionales de caridad.

El ayuno, la abstinencia y la confesión son obligatorios.

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno y abstinencia.

Todos los viernes intermedios son días de abstinencia.

### CÓMO?

**AYUNO:** Una comida regular, más dos comidas más pequeñas.

Las dos comidas más pequeñas juntas no pueden equivaler a una comida regular.

**ABSTINENCIA:** “Abstenerse de darse un gusto”

Nos abstenemos de comer carne.

**Resurrection Catholic Parish**  
300 1st Avenue, Clanton, Alabama, 35045  
*A Parish in the Diocese of Birmingham*

## **POR QUÉ?**

Cómo podemos “Amar al Próximo” si no tenemos ganas? Cómo podemos perdonar si no podemos soltar? Cómo podemos “seguir adelante” si estamos encadenados al pasado?

Nuestra práctica de renunciar a algo durante la Cuaresma es una forma de acostumbrarnos a decir “No” a los impulsos y tentaciones que encontramos a diario. Practicar esa disciplina no solo nos ayuda a tener más control sobre nuestras vidas, sino que, lo que es más importante, y precisamente por eso, nos volvemos más capaces de “Amar al Próximo”; nos volvemos lo suficientemente fuertes para perdonar; Y somos más libres para vivir nuestras vidas libres de cualquier cosa que nos aleje de Cristo.

Dicen que se necesitan 6 semanas para integrar una virtud o romper un hábito. Esa es aproximadamente la duración de la Cuaresma (Experimenta la genialidad de nuestra fe).

## **PRÁCTICAS SUGERIDAS**

- |   |  |
|---|--|
| - Asistir a la Adoración Eucarística          | - Asistir a Misa entre semana.                     |
| - Ir a la Confesión.                          | - Leer la Biblia diariamente.                      |
| - Rezar oraciones de Acción de Gracias        | - Rezar el Rosario diariamente.                    |
| - Empezar un diario de oración.               | - Rezar la Coronilla de la Divina Misericordia     |
| - Rezar oraciones de intercesión diariamente. | - Rezar el Vía Crucis                              |
| - Leer el Catecismo diariamente.              | - Donar a la iglesia o a una organización benéfica |
| - Leer un libro de un santo.                  | - Hacer voluntariado en algún lugar                |
| - Medita lentamente en el Salmo 22.           | - Realizar una Hora Santa regularmente.            |

Dile algo amable a alguien diferente cada día.

Hacer una mini peregrinación a Hanceville o Cullman.

Practicar las Obras de Misericordia que se encuentran en Mateo 25:31-46.

Aprender una nueva oración para memorizar y recitar todos los días.

Escribir tu propia oración para memorizar. y recitar todos los días

**Resurrection Catholic Parish**

300 1st Avenue, Clanton, Alabama, 35045

*A Parish in the Diocese of Birmingham*