



ESCANEA PARA SABER CÓMO VENCER LAS TENTACIONES DE CUARESMA.



FEBRERO

22

23
VIERNES
ABSTINENCIA

24

25

26

27

28

29

21

20

19

18

17

16

15

14

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

09

08

07

06

05

04

03

02

01

MARZO

Cuándo inician las siguientes Cuaresmas

2025 MIÉRCOLES 5 DE MARZO.

2026 MIÉRCOLES 18 DE FEBRERO.

2027 MIÉRCOLES 10 DE FEBRERO.

2028 MIÉRCOLES 1 DE MARZO.

2029 MIÉRCOLES 14 DE FEBRERO.

Desde la fe

CUARESMA 2024

PREPÁRATE ESPIRITUALMENTE PARA VIVIR LA SEMANA SANTA A TRAVÉS DE 40 ACTIVIDADES QUE AQUÍ TE PROPONEMOS, UNA PARA CADA DÍA DE LA CUARESMA.

VIERNES ABSTINENCIA

JUEVES
Visita y plática con el Santísimo en el Sagrario.

MIÉRCOLES
Regala una bella sonrisa a quien creas que lo necesita.

MARTES
Infórmate de las actividades que habrá en tu iglesia en Semana Santa.

DOMINGO
Asiste a Misa y ora por tu obispo y por tu sacerdote.

MIÉRCOLES
Ora por las madres que piensan abortar a su bebé.

MARTES
Agradece a Dios por 5 cosas bellas que te pasaron en el día.

LUNES
Pídele a Dios ayuda para vencer la tentación que más te lastima.

DOMINGO
Asiste a Misa y ofrece un sacrificio por tus pecados.

SÁBADO
Haz un favor a una persona que no sea de tu agrado.

VIERNES ABSTINENCIA

SÁBADO
Haz un favor a una persona que no sea de tu agrado.

JUEVES
Libérate de algo que te cause adicción: alcohol, tabaco o celular.

MIÉRCOLES
Comparte tiempo con un anciano o una persona sola.

MARTES
Busca un espacio de silencio y deja que Dios te hable.

LUNES
Inicia el día alabando y adorando a Dios con algún canto.

DOMINGO
Asiste a Misa y ora por la conversión de los pecadores.

SÁBADO
Invita a comer a una persona que necesite de tu compañía.

VIERNES ABSTINENCIA

JUEVES
Ofrécele a Dios hacer algo bueno y no lo digas a nadie.

MIÉRCOLES
Sé amable con las personas que te rodean.

MARTES
Perdona a esa persona que te ha lastimado.

LUNES
Ora por quienes se han alejado de Dios.

DOMINGO
Asiste a Misa y haz vida el Evangelio del día.

SÁBADO
Comparte tiempo de calidad en familia; evita el celular.

JUEVES
Acude al Sacramento de la Confesión en tu parroquia.

MIÉRCOLES
Prepárate para, confesarte con un examen de conciencia.

MARTES
Abstente de chismes; evita meterte en la vida ajena.

LUNES
Ora por la paz en el mundo.

DOMINGO
Asiste a Misa y visita o llama a un enfermo.

SÁBADO
Regala una comida a una persona necesitada.

VIERNES ABSTINENCIA

JUEVES
CONFÍA A DIOS las situaciones que te afligen.

INICIO
MIÉRCOLES
COMPROMÉTETE con Dios a dejar lo que te esclaviza.

META
MIÉRCOLES
Dedica tiempo a una persona que vive sin compañía.

MARTES
Saluda amablemente a quien te encuentres hoy.

LUNES
Agradece a quien te haya hecho algún bien.

DOMINGO
Asiste a Misa y disponte a vivir la Semana Santa.

SÁBADO
Pídele a Dios aprovechar la Semana Santa

VIERNES ABSTINENCIA

JUEVES
Visita y plática con el Santísimo en el Sagrario.

MIÉRCOLES
Regala una bella sonrisa a quien creas que lo necesita.

MARTES
Infórmate de las actividades que habrá en tu iglesia en Semana Santa.

DOMINGO
Asiste a Misa y ora por tu obispo y por tu sacerdote.

MIÉRCOLES
Ora por las madres que piensan abortar a su bebé.

MARTES
Agradece a Dios por 5 cosas bellas que te pasaron en el día.

LUNES
Pídele a Dios ayuda para vencer la tentación que más te lastima.

DOMINGO
Asiste a Misa y ofrece un sacrificio por tus pecados.

SÁBADO
Haz un favor a una persona que no sea de tu agrado.

VIERNES ABSTINENCIA

SÁBADO
Haz un favor a una persona que no sea de tu agrado.

JUEVES
Libérate de algo que te cause adicción: alcohol, tabaco o celular.

MIÉRCOLES
Comparte tiempo con un anciano o una persona sola.

MARTES
Busca un espacio de silencio y deja que Dios te hable.

LUNES
Inicia el día alabando y adorando a Dios con algún canto.

DOMINGO
Asiste a Misa y ora por la conversión de los pecadores.

SÁBADO
Invita a comer a una persona que necesite de tu compañía.

VIERNES ABSTINENCIA

JUEVES
Ofrécele a Dios hacer algo bueno y no lo digas a nadie.

MIÉRCOLES
Sé amable con las personas que te rodean.

MARTES
Perdona a esa persona que te ha lastimado.

LUNES
Ora por quienes se han alejado de Dios.

DOMINGO
Asiste a Misa y haz vida el Evangelio del día.

JUEVES
Dedica 30 minutos a meditar el Evangelio de Juan 6:48-56.

SÁBADO
Llama por teléfono a alguien que sabes que te necesita.

LUNES
Ora por las personas que no tienen o han perdido el trabajo.

