



UN CAMINO CUARESMAL con SAN JOSÉ PARA FAMILIAS

MIÉRCOLES

17 **Miércoles de Ceniza**

Recibe las Cenizas en la misa o participa de misa en línea.

Ayuno para aquellos que tienen entre 18-59 años; el ayuno consiste en una comida completa y dos más pequeñas. Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

JUEVES

18

Renunciar a ver televisión o videos el día de hoy.

VIERNES

19

Visita al enfermo y al encarcelado:

Haz una tarjeta para un sacerdote jubilado en la residencia de Regina Cleri que está en 60 William Cardinal O'Connell Way, Boston MA 02114

Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

SÁBADO

20

Enseña al que no sabe:

Piensa en algunas preguntas o dudas que tengas sobre Jesús y ofrécelas a Dios en oración, pidiéndole que te muestre la verdad.

DOMINGO

LUNES

MARTES

21

Dile a alguien de tu familia porque estas agradecido con él o ella.

22

Consuela al triste:

Envía una nota a alguien que podría estar triste, solo o necesitado de una palabra de aliento.

23

Da posada al peregrino:

Reza por aquellos que no tienen una casa para que encuentren una casa segura.

24

Da limosna al pobre:

Da una donación a obras de caridad, o pregunta a tus padres o tutor si puedes hacer alguna tarea en la casa para ganar dinero y donarlo a alguna obra de caridad.

25

Lee sobre las obras de misericordia y pide a Dios que te ayude a vivirlas.

[Mateo 5,1-12](#)

26

Participa en el viacrucis en tu Parroquia, en línea o usa recursos como [este](#).

Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

27

Entierra a los muertos:

Piensa en las personas de tu familia que hayan muerto y ora diciendo: Dale Señor el Descanso eterno y luzca para ellos la luz perpetua. Que las almas de los fieles difuntos descansen en paz así sea.

28

Sufre con paciencia las ofensas de tu prójimo:

Di una oración por alguien que no siempre a sido agradable contigo.

MARZO 1

Ora por los vivos y por los muertos:

Di una oración por los hermanos y hermanas religiosos, tanto vivos como muertos ya que han consagrado su vida a Jesús.

2

Haz algo bueno para ayudar a algún miembro de tu familia.

3

Da de comer al hambriento:

Solamente toma como bebida agua para solidarizarte con aquellos que frecuentemente pasan sed.

4

Comparte tus juguetes o pertenencias con mayor generosidad.

5

Viste al desnudo:

Reúne ropa que ya no utilices y dónalas a una asociación de caridad.

Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

6

Lee sobre las tentaciones de Jesús en el desierto y recuerda ocasiones en las que tú también has sido tentado. Da gracias a Dios por ayudarte en esos tiempos.

[Mateo 4,1-11](#)

7

Da buen consejo al que lo necesita:

Di un Ave María por una persona que creas que necesite la paz de Dios.

8

Enseña al que no sabe:

Comparte tu historia favorita de la biblia con un hermano o amigo.

9

Renuncia a un postre o a un caramelo el día de hoy.

10

Visita al enfermo y encarcelado:

llama o haz una visita virtual a un familiar o un amigo enfermo.

11

Renuncia a los medios de comunicación social, videojuegos, o tecnología.

12

Reza por los vivos y por los muertos:

Reza el padre nuestro por los niños que han perdido a uno o a sus dos padres.

Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

13

Sufre con paciencia las ofensas de tu prójimo:

Haz algo bueno por alguien que no haya sido muy agradable contigo.

DOMINGO**LUNES****MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****SÁBADO****14****Domingo de Laetare****Corrige al que se equivoca:**

Reza por aquellos que son perseguidos porque su aspecto es "diferentes".

15**Perdona voluntariamente las ofensas:**

Di, "te perdono" a las personas que te han hecho enojar el día de hoy.

16

Détente en tu camino para decirle algo amable a alguien de tu escuela o en tu familia.

17**Fiesta de San Patricio**

Fiesta de San Patricio Santo Patrón de la Arquidiócesis.

Lee sobre él [aquí](#).

18**Da de comer al hambriento:**

Reúne a algunos alimentos enlatados y dónalos a un "food pantry" de tu ciudad o Iglesia.

19**Fiesta de San José**

Di una oración a San José por los padres de familia. Puedes encontrar algunas oraciones [aquí](#).

Hoy no se ayuna porque es fiesta.

20**Da posada al peregrino:**

Duerme en el piso esta noche por aquellos que no tienen una cama en la cual dormir esta noche.

21**Da limosna al pobre:**

Dile a uno de tus padres o tutor que no compren tu snack favorito esta semana y que done el dinero que ahorraron a un banco de comida local.

22

Ayuda a doblar la ropa limpia o a limpiar tu cuarto.

23**Consuela al triste:**

Si vez a alguien sentado solo en la escuela, dale una sonrisa e invítalo a jugar contigo. Si la escuela es virtual haz una tarjeta, a alguien que sufre de bullying con frecuencia.

24

Hoy recen un misterio del rosario en familia.

[Para niños pequeños](#)

[Para niños mayores](#)

25**Fiesta de San Dismas****Ora por los enfermos y por los encarcelados:**

A través de la oración, pide a San Dimas, el buen ladrón en la cruz que interceda por aquellos que se encuentran en prisión.

[Lucas 23, 39-43](#)

26**Enseñar al que no sabe:**

Jesús pregunta, "¿Quién dicen ustedes que soy yo?" camina alrededor de la mesa y completa la frase describiendo a Jesús con alabanzas – te alabo Jesús tu eres mi... (ejem. Alegría, amigo, Salvador etc...)"
Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

27**Entierra a los muertos:**

Visita la tumba de alguien que haya muerto y di un ave María .

28**Domingo de Ramos****Sufre con paciencia las ofensas de tu prójimo:**

Practica la paciencia cuando te sientas frustrado.

29**Corrige al que peca:**

Discute que es el pecado, reza la oración de Jesús: "Señor Jesucristo hijo de Dios Vivo, ten piedad de mí que soy pecador".

30

Visita la página web de tu parroquia y haz planes para ir a la confesión antes de la Pascua. Ayuda a un miembro de la familia con sus tareas en el hogar.

31**Perdona voluntariamente las ofensas:**

Di la oración de perdón por todos los que hemos pecado: "¡Mi Dios, yo creo, te adoro, espero y te amo! Te pido perdón por aquellos que no creen, no adoran, o no esperan y no te aman".

ABRIL 1**Jueves Santo**

Ve a misa o mírala en línea. Si ninguna es posible lean el evangelio de San Juan y hablen de lo que trata.

[Juan 13, 1-20](#)

2**Viernes Santo**

Participa en la veneración de la Cruz en tu Parroquia o reza el viacrucis en casa (ve el link en el 26 de feb.)

Ayuno para aquellos que tienen entre 18-59 años; el ayuno consiste en una comida completa y dos más pequeñas. Ayuno de carne (de 14 años en adelante)

3**Sábado Santo**

Participa en la Vigilia Pascual de tu Parroquia o en línea.

4**Pascua**

UN CAMINO CUARESMAL CON SAN JOSE PARA FAMILIAS

Este año, que el Papa Francisco ha nombrado Año de San José, es un tiempo para reflexionar sobre la vida y ejemplo de este Gran Santo patrono de los padres de familia. También estamos comenzando el tiempo de Cuaresma, un tiempo en el que solemnemente reflexionamos sobre la pasión y muerte de Jesús y practicamos actos generosos de amor que nos ayudarán a acercarnos más a Jesús y a su Sagrado Corazón. Al caminar juntos este sagrado tiempo de sacrificios y misericordia, abracemos el humilde ejemplo de San Jose, que fue el devoto esposo de nuestra Santísima Madre María y el padre terrenal de su Hijo, Jesucristo, nuestro Redentor.

Aunque no escuchamos mucho sobre San José en la biblia, sabemos que su humilde obediencia a Dios y su fidelidad a su familia lo hace uno de los principales ejemplos de fe esperanza y amor incondicional. Invitemos a San José a que nos acompañe durante la cuaresma mientras que abrazamos las obras de misericordia espirituales y corporales (CIC 2447.) Pídele a San José que te enseñe, como enseñó a Jesús, a ser obediente a Dios Padre y acoger a las todas las personas con compasión y misericordia.

Como padre o tutor, por favor guía a tu Hijo (s) en este camino cuaresmal. Cada día contiene un ofrecimiento ya sea de obra o de Palabra. Si crees que alguna de las sugerencias no es posible realizarla puedes remplazarla con una que creas conveniente. Las donaciones en especie o económicas pueden guardarlas y llevarlas al final de la cuaresma para su comodidad. Como referencia vea las obras de misericordia a continuación.

OBRAS DE MISERICORDIA CORPORALES

1. **Corregir al que se equivoca: Santiago 5,19-20** - “Hermanos míos, si uno de ustedes se desvía de la verdad y otro lo hace volver, sepan que el que hace volver a un pecador de su mal camino salvará su vida de la muerte y obtendrá el perdón de numerosos pecados”.
2. **Enseñar al que no sabe: Mateo 16,15-16** - “Y ustedes, les preguntó, ¿quién dicen que soy?. Tomando la palabra, Simón Pedro respondió: ‘Tú eres el Mesías, el Hijo de Dios vivo’”.
3. **Dar buen consejo al que lo necesita: Juan 14, 27** - “Les dejo la paz, les doy mi paz, pero no como la da el mundo. ¡No se inquieten ni teman!”.
4. **Consolar al triste: Mateo 11,28** - “Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y yo los aliviaré”.
5. **Sufrir con paciencia los defectos del prójimo: Lucas 6,27-28** - “Pero yo les digo a ustedes que me escuchan: Amen a sus enemigos, hagan el bien a los que los odian. Bendigan a los que los maldicen, rueguen por lo que los difaman”.
6. **Perdonar las injurias: Mateo 6,14** - “Si perdonan sus faltas a los demás, el Padre que está en el cielo también los perdonará a ustedes”.
7. **Orar por los vivos y los muertos: Efesios 6,18** - “Eleven constantemente toda clase de oraciones y súplicas, animadas por el Espíritu. Dedíquense con perseverancia incansable a interceder por todos los hermanos”.

OBRAS DE MISERICORDIA CORPORALES

1. **Dar de comer al hambriento: Mateo 25, 35** - “Porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; estaba de paso, y me alojaron”.
2. **Vestir al desnudo: Mateo 25, 36** - “Porque estaba desnudo, y me vistieron; enfermo, y me visitaron; preso, y me vinieron a ver”.
3. **Dar posada al necesitado: Mateo 25, 35** - “Porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; estaba de paso, y me alojaron”.
4. **Visitar al enfermo y encarcelado: Mateo 25, 36** - “Porque estaba desnudo, y me vistieron; enfermo, y me visitaron; preso, y me vinieron a ver”.
5. **Enterrar a los muertos: Tobit 1, 17** - “Daba mi pan a los hambrientos, vestía a los que estaban desnudos y enterraba a mis compatriotas, cuando veía que sus cadáveres eran arrojados por encima de las murallas de Nínive”.
6. **Dar limosna al pobre: Proverbios 19, 17** - “El que se apiada del pobre presta al Señor, y él le devolverá el bien que hizo”.

UN CAMINO CUARESIMAL CON SAN JOSE PARA FAMILIAS

Lugares además de tu Parroquia donde puedes donar comida, ropa, o dinero:

Caridades Católicas (Catholic Charities) - <https://www.ccab.org/>

Refugio de día, St. Francis House en Boston - <https://stfrancishouse.org/>

Ayuda a mujeres embarazadas (Pregnancy Help Boston) - <https://www.pregnancyhelpboston.org/>

San. Vincente de Paul en tu localidad - <https://ssvpusa.org>

Refugio My Brother's Keeper en South Shore - <https://mybrotherskeeper.org/>

Amigos de los no nacidos y casa para las mujeres embarazadas sin hogar en Quincy (Friends of the Unborn home for homeless pregnant women) - <https://www.friendsoftheunborn.org/>

Refugio Pine Street en Boston - <https://www.pinestreetinn.org/>

Banco de comida de Greater Boston - <https://www.gbfb.org/>

New England Home and Center for Veterans (solo donaciones económicas por ahora) - <https://www.nechv.org/give-nechv/ways-of-giving/>

Salvation Army drop off center locator (para encontrar a donde puede llevar sus donaciones) - <https://satruck.org/DropOff>