

**1 Hoy es Miércoles de Ceniza.**  
Cuando recibas las cenizas, entra intencionadamente en la Cuaresma recordando que Cristo murió para que tú puedas recibir la vida eterna.



**2 Arrepiéntete.**  
Comprométete a hacer un examen diario de conciencia al final del día y resuelve apartarte del pecado y arrepentirte por los pecados del pasado.

**5 ¡Celebra las solemnidades!**  
La Solemnidad de San José es el 19 de marzo y la Solemnidad de la Anunciación es el 25 de marzo. La respuesta de la Virgen María al Ángel Gabriel fue "sí". Dedica tiempo a pedir al Espíritu Santo que te guíe y luego, como lo hizo María, demuestra tu obediencia diciendo: "hágase en mí según tu palabra".



**6 Ve a confesarte.**  
Acércate a Cristo a través del Sacramento de la Reconciliación, especialmente el lunes 15 de abril en las parroquias de la diócesis.



**3 Ayuno y oración.**  
Trata de ir más allá del ayuno prescrito para Miércoles de Ceniza y Viernes Santo y la abstinencia de carne los viernes, y comprométete a la abstinencia cada miércoles y viernes en Cuaresma.



**4 Intercede por alguien.**  
¿Tienes algún familiar o amigo que se haya alejado de la fe? ¿Conoces a alguien que esté luchando con una adicción o un desafío en particular en su vida? Ora por esa persona cada día durante la Cuaresma.



**8 Renuncia a algo.**  
Cuando consideres a qué vas a "renunciar" durante la Cuaresma, desafíate a ti mismo a elegir algo que realmente sea un sacrificio. Cristo lo sacrificó todo por nosotros. Acerquémonos a Él renunciando a algo alegremente.

**7 Haz una donación.** En los días en que te comprometes a ayunar, coloca en un frasco cualquier dinero que hayas ahorrado en las comidas. Decide como familia dónde te gustaría contribuir el dinero al final de la Cuaresma.



**9 Sé voluntario.**  
Ve y busca maneras de emplear tu tiempo y talento para servir a otros, revisando las oportunidades en tu parroquia o consultando el sitio web del Cuerpo de Servicio Católico para oportunidades de voluntariado.



**10 Asiste a la adoración.**  
Encuentra oportunidades para la Adoración en las iglesias locales y pasa una hora con Él. Nuestro mundo es tan ruidoso y, en el ruido, es difícil escuchar su pequeña y tranquila voz. ¡Entra en silencio con Él, El que te ama!

**11 Asiste a las Estaciones de la Cruz.**  
Recuerda lo que Cristo sufrió por amor a nosotros.

**12 Ora por los demás.**  
Averigua si hay personas que preparándose para entrar a la Iglesia en tu parroquia esta Semana Santa. ¡Ora por todos aquellos en toda la diócesis que pasarán a formar parte de la Iglesia Católica en esta Pascua!



**13 Lee.**  
Corta el tiempo de televisión y las maratones de Netflix y utiliza el tiempo extra para leer la Sagrada Escritura o libros sobre la fe católica.



**14 ¡Juega!**  
Inscríbete para participar en el Desafío Bíblico Familiar en el Instituto de Liderazgo.

**15 Descubre.**  
Explora los grandes espacios al aire libre y da gracias a Dios por el regalo de Su creación.



**17 Lee el Evangelio de cada día.**  
Luego pregúntale a Dios por lo que Él te está diciendo personalmente a través de la lectura del Evangelio. ¿Hay alguna palabra o una frase que te llame la atención?

**18 Asiste a una Misa adicional.**  
La Eucaristía nos proporciona la gracia, la vida de Cristo en nosotros, para ayudarnos a navegar por este mundo.

**19 Escribe una carta a alguien** que te haya sido útil o particularmente amable contigo. Hazle saber lo mucho que lo aprecias.



**16 Llega temprano a Misa.**  
Pasa 10 minutos en oración antes de la Misa para preparar tu mente, tu corazón y tu espíritu para recibir más intencionalmente a Jesús en la Eucaristía.



**21 Pasa tiempo con tu familia** leyendo y discutiendo los versículos bíblicos en el Desafío Bíblico Familiar.



**22 Elige un versículo de la Biblia.**  
Ponlo como salvapantallas o papel tapiz en tu teléfono. Cada vez que abras tu teléfono, aprovecha la oportunidad para recordar el versículo.

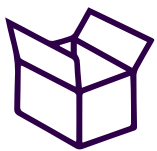


**23 Agradece.**  
Recuerda algún momento en que tuviste problemas y Dios te acompañó en la lucha, o cuando sentiste especialmente su presencia contigo. Dale las gracias.

**20 Renueva tu compromiso.**  
Si te ha sido difícil tu compromiso de "renunciar" a algo, desafíate a ti mismo a empezar de nuevo.

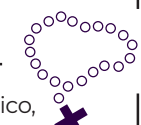


**25 Limpia.**  
Elige un área en tu casa para limpiar. Dona o tira algunos objetos y descubre cómo la limpieza de nuestro espacio físico puede ayudarnos a limpiar el desorden en nuestras mentes.



**28 Demuestra gratitud.** Encuentra una oportunidad para agradecer a los sacerdotes en tu vida con tarjetas o invitándolos a cenar.

**29 Ora por las vocaciones.** Ora para que los hombres oigan y respondan al llamado de la total auto entrega del sacerdocio.

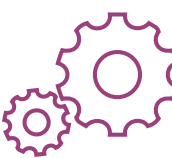


**30 Ora los misterios dolorosos** usando un Rosario Bíblico, en el que a cada cuenta le corresponde un versículo de la escritura.

**33 Escucha.**  
Toma un momento para escuchar el Exsultet glorioso que se canta al comienzo de la Vigilia Pascual. Echa un vistazo a youtube para ver las grabaciones de esta gran oración.



**34 Aprende.**  
¿Hay alguna enseñanza en particular de la Iglesia que te cueste entender? Lleva tus preocupaciones a tu pastor y pídele que te ayude a entender mejor las enseñanzas.



**26 Involúcrate.**  
Si tu parroquia tiene una organización formada, inscríbete y revisa todos los grandes recursos con los que cuenta para ayudarte a crecer en tu fe, incluyendo una asombrosa serie llamada Presencia.

**31 Invita a un amigo** a que se te acompañe en la Misa de Pascua e inclúyelo en tu celebración familiar de la Pascua.

**35 Participa** en una misión, reflexión o retiro parroquial. Encuentra opciones en la página web de la diócesis.

**36 Asiste a la Misa Crismal** a las 10 a.m. en Jueves Santo en la catedral de San Agustín. Escucha al sacerdote renovar sus promesas sagradas y rezar con el obispo mientras bendice los Santos Óleos para ser usados en el año que viene.

**37 Alienta a los jóvenes.**  
Ayuda a las próximas generaciones a conocer la bondad y la fidelidad del Señor acompañándolos.

**38 Reconcíliate.**  
La confesión estará disponible en muchas parroquias el lunes de la Semana Santa. Visita la página web de la Diócesis de Bridgeport para ver los lugares y horarios.

**39 Sintoniza.**  
En lugar de escuchar música popular o noticias en la radio, intenta escuchar música cristiana o la Radio Católica durante la Cuaresma en KLOVE 96.7 en FM, The Message, EWTN Radio o Radio Católica en Sirius XM.

**24 ¡Da testimonio!**  
Cuéntale a un amigo o familiar una historia de cómo tu fe te ayudó en una situación en particular.

**27 Apremiar el silencio.**  
Profundiza tu apreciación del silencio pasando unos minutos en silencio cada día. Luego unos cuantos más. Luego más...

**32 Participa en el Triduo.**  
¡Jueves Santo, Viernes Santo y la Vigilia Pascual son hermosas oportunidades para recordar lo que Cristo ha hecho por nosotros y para entrar en Su pasión y resurrección!

**40 ¡Regocíjate!**  
¡Cristo ha resucitado! ¡Aleluya! Somos un pueblo de Pascua, y ¡Aleluya es nuestra canción! ¡Sigue celebrando la Pascua todos los días!

