



40 MANERAS de PREPARARSE PARA LA PASCUA

- PIDE A DIOS LA GRACIA DE LA CONVERSIÓN**, que tu corazón vuelva a Él y descanse en Él. “¡Vuélvenos hacia ti, Señor, y volveremos.” (*Lamentaciones 5, 21*)
- CONSIDERA LO QUE NECESITAS PARA CRECER EN SANTIDAD ESTA CUARESMA**. ¿Qué esfuerzos podrían ayudarte a crecer en el amor a Dios y al prójimo? ¿En qué circunstancias necesitas evitar la tentación o alejarte del pecado?
- ENCUENTRA UN/A COMPAÑERO/A**. Pide a un/a amigo/a que sea tu compañero/a cuaresmal, rezando y apoyando el sacrificio cuaresmal de cada uno/a. O busca un nuevo santo cuya intercesión pueda apoyar tus prácticas cuaresmales.
- PROGRAMA TIEMPO ADICIONAL PARA LA ORACIÓN**. Pon una alarma en tu teléfono o márcalo en tu calendario, ya sea pasando tiempo en adoración, asistiendo a la Misa diaria o rezando antes de acostarte cada noche.
- AYUDA A CUMPLIR LA LISTA DE DESEOS** de una despensa local de alimentos, un refugio para personas sin hogar o un comedor social. Busca en Internet o ponte en contacto con la organización para identificar los artículos más necesarios y recoge algunos mientras haces tus propias compras.
- EVITA LAS DISTRACCIONES**. Abandona el “scroll” sin sentido, el “binge watching” y otras actividades que te impiden prestar toda tu atención a Dios y a los demás. Esfuérzate por estar plenamente presente para los que te rodean.
- COMPROMÉTETE CON LA PAZ** orando por el fin de la guerra y la violencia y trabajando por la paz en tus propias relaciones y en tu comunidad.
- EXAMINA TU CONCIENCIA DIARIAMENTE**. Arrepiéntete de las veces que no has vivido conforme a la voluntad de Dios y decídate a apartarte del pecado.
- AYUNA DE UNA COMIDA O BOCADILLO** un día a la semana. Dona el dinero que habrías gastado en esas comidas a una organización que trabaje para erradicar el hambre y la inseguridad alimentaria.
- BUSCA LA BELLEZA**. Acude a un museo de arte, completa un tutorial de arte en línea o simplemente busca la belleza en tu entorno. Mientras contemplas los objetos bellos, da gracias a Dios, que es la fuente de toda belleza.
- REZA POR LOS DIFUNTOS**. Visita el cementerio y limpia la tumba de un ser querido. Coloca fotos en un lugar visible que te recuerden que debes rezar por las almas de los fieles difuntos y por todos los que los aman.
- INVITA A DIOS A ABRIR TU CORAZÓN Y TU MENTE** para escuchar mejor su Palabra en la Misa. Prepárate leyendo el Evangelio con antelación y reflexionando sobre las palabras de la Escritura.
- COCINA UNA COMIDA JUNTO** con otras personas de tu hogar o comunidad. Planifiquen el menú, compren los ingredientes y disfruten de la risa y la conversación que vienen con cenar juntos. Asegúrense de pedir a Dios que bendiga la comida y a los cocineros.
- RESTAURA TU RELACIÓN CON DIOS**. Recibe la sanación y el perdón ofrecidos a través del Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación. Consulta con tu parroquia para encontrar tiempos para la confesión.
- LIMPIA LOS ARMARIOS Y LOS GABINETES**. Identifica la ropa, juguetes u otros artículos que ya no se necesiten o utilicen. Dona los artículos que estén en buen estado y puedan ser utilizados por otros.
- RECONOCE A LOS MÁS VULNERABLES DE TU COMUNIDAD** y haz un esfuerzo por conocer los problemas e injusticias que más les afectan. Pide al Espíritu Santo que te inspire y te guíe para encontrar formas de hacer un mundo más justo para todos.
- REDUCE EL CONSUMO**. Congela el gasto en todo lo que no sea esencial. Apaga la televisión. Borra aplicaciones de tu teléfono. Cuando te encuentres buscando algo para llenar el vacío, acude a Dios en oración.
- VIAJA CON JESÚS** rezando el Vía Crucis. Contempla lo que Jesús sufrió por amor a nosotros.
- HAZ DEL DESCANSO UNA PRIORIDAD**. Acuéstate más temprano cada noche o designa cada domingo por la tarde como tiempo de descanso intencional. Hasta Jesús tomaba siestas.
- SÉ UNA PERSONA MISERICORDIOSA**. Ofrece una comida a un amigo que ha estado enfermo o una amiga que acaba de dar a luz. Deja bebidas en el porche para los repartidores. Dona ropa al albergue de personas sin hogar. Encuentra otras oportunidades para ofrecer obras de misericordia.
- CONTEMPLA LA PRESENCIA REAL DE CRISTO EN LA EUCARISTÍA**. En la Misa o en la adoración, medita sobre el don que es Jesús —cuerpo, sangre, alma y divinidad—, verdaderamente presente con nosotros bajo la apariencia de pan y vino.
- PAREN** y reconozcan que soy Dios. (*Salmo 46, 10*)
- VUELVE A COMPROMETERTE CON TU SACRIFICIO DE CUARESMA** o elige uno nuevo. Recuerda que Dios nunca se cansa de ofrecernos oportunidades para empezar de nuevo.
- REGALA TIEMPO**. Ofrecete para cuidar niños o dar un respiro a los que cuidan de otros.
- ENCUENTRA A DIOS TRABAJANDO**. Al comenzar tu trabajo cada día, pide a Dios que te ayude a reconocer las oportunidades de compartir su amor con los demás mediante la palabra o el ejemplo.
- MUESTRA AMABILIDAD A LOS DEMÁS** ofreciéndoles ánimos, haciéndoles un favor o simplemente sonriendo.
- HONRA LA TIERRA COMO NUESTRO HOGAR COMPARTIDO**, un regalo de Dios confiado a nuestro cuidado. Reutiliza y recicla bienes y reduce la contaminación y el consumo.
- ALÉGRALE EL DÍA A ALGUIEN** enviando una nota o un mensaje de texto a tu cónyuge, hijo, padre, amigo o compañero de trabajo compartiendo tu gratitud y aprecio por él o ella.
- REPARA CUALQUIER RELACIÓN TENSA** pidiendo y ofreciendo perdón. Pídele a Dios que te ayude a perdonar como Él perdona.
- NO TE PRECIPITES**. Evita las prisas en las comidas o las tareas. Quédate unos minutos más al final de la Misa para rezar. Siéntate a la mesa y disfruta de la compañía y la conversación. Disfruta de los dones que Dios te ha dado.
- TOMA DUCHAS MÁS CORTAS**. Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes. Sé consciente del agua que se desperdicia e infórmate sobre las organizaciones que facilitan el acceso al agua potable.
- SAL AL AIRE LIBRE**. Vayan a dar un paseo, a correr o a caminar. Planifica un jardín o cuida tu patio. Busca señales de nuevo crecimiento o renovación. Agradézcan a Dios el regalo de la creación.
- ESTÁ PRESENTE** para alguien que está de duelo, luchando con problemas de salud mental, o que de otra manera puede sentirse aislado o solo. Llévale una comida, sugiere una actividad o simplemente siéntate con él o ella.
- PARTICIPA** en una misión parroquial, día de servicio o retiro. Aprovecha la oportunidad para conectar con otros miembros del Cuerpo de Cristo. Consulta el boletín parroquial o el sitio web diocesano para conocer las opciones.
- EVITA EL BOTÓN DE REPETICIÓN**. Sal de la cama antes de lo habitual. Agradece a Dios el regalo de un nuevo día. Aprovecha el tiempo extra para rezar, leer el Evangelio o sentarte en silencio con Dios.
- BUSCA LA VERDAD**. Dios es la Verdad, por lo que se puede confiar en la enseñanza que procede de su revelación. Unate a un estudio bíblico, lee una encíclica, ve videos o escucha un podcast para aprender más sobre la revelación de Dios y la doctrina de la Iglesia.
- IDENTIFICA MOMENTOS EN LOS QUE DIOS ESTÁ PRESENTE**. Sé más consciente de la presencia de Dios en tu vida diaria al orar el Examen.
- REÚNE** a tus seres queridos, prepara provisiones para preparar la celebración de la Resurrección de Cristo. Establezcan el menú, compren la comida y preparen la mesa. Si alguien que conoces va a celebrarla solo, invítan a esa persona a unirse a la celebración de tu familia.
- PREPÁRENSE PARA LA SEMANA SANTA**. Planifica cómo entrarás en el sufrimiento, la muerte y la resurrección de Cristo. Invita a alguien a unirse a ustedes en las hermosas liturgias del Jueves Santo, Viernes Santo y Vigilia Pascual.
- DESIGNA UN TIEMPO** el Viernes Santo o el Sábado Santo para guardar silencio y reflexionar sobre la muerte de Jesús. Recuerda que, a través de su muerte y resurrección, hemos sido redimidos. Aunque moriremos, nuestras vidas no terminarán, sino que se transformarán.