



1 Hoy es Miércoles de Ceniza. Al recibir la ceniza, entra intencionadamente en la Cuaresma mientras recuerdas que Cristo murió para que tengas vida eterna.

5 Reza por las vocaciones. Reza para que los hombres escuchen y respondan a la llamada a la entrega total del sacerdocio.

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.

6 Ve a confesarte. Acércate a Cristo mediante el Sacramento de la Reconciliación.

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.

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.

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.

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.

9 Ofrécete como voluntario. Sal y busca formas de utilizar tu tiempo y talento para servir a los demás consultando las oportunidades que ofrece su parroquia.

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.

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?

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

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.

26 Sé el Rostro de la Oración. Envía la palabra *pray* al 55778 y recibirás cada día una alerta de texto con una intención diaria del Obispo Caggiano.

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!

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

14 ¡Juega! Inscríbete para participar del Desafío Bíblico Familiar del Instituto para la Formación Católica.

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.

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.

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

29 ¡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". Dedicar tiempo a pedir al Espíritu Santo que te guíe y luego, como hizo María, demuestra tu obediencia diciendo: "Hágase en mí según tu palabra".

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

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.

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

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

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.

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

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.

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.

39 Sintonízate. Escucha el podcast del Obispo Caggiano, "Déjame ser franco", mientras te preparas para la Pascua.

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.

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

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

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

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.

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