

JORNADA CUARESMAL PARA FAMILIAS



TRES FORMAS DE CRECER JUNTOS

ORACIÓN

Intención por el día

Comprométase a orar por (o con) su familia durante la Cuaresma manteniendo una lista de las intenciones de oración ubicadas en un espacio común para que todos lo vean. Cada día de Cuaresma, elija una intención para enfocarse individualmente o en familia, y ofrézcala a Dios con una simple oración verbal, rosario, etc. Encuentre ideas en: www.usccb.org/prayer-and-worship/liturgical-year/lent/10-cosas-que-debemos-recordar-durante-la-cuaresma.cfm

AYUNO

Quince minutos

¿Qué podría suceder si dedicara solo el uno por ciento de su día, 15 minutos, a ayunar por el ajetreo y la distracción? Ponga a un lado las tareas del hogar, silencie el teléfono celular, desconéctese de los desvíos, como los videojuegos, y luego use ese tiempo extra para conectarse intencionalmente con Dios o un miembro de la familia. Encuentre ideas sobre cómo pasar tiempo en familia juntos en: www.52sundays.com/archivo

OFRENDA

Plato de arroz CRS

La Doctrina Social Católica nos llama a poner a los pobres y vulnerables primero, no solo por su bien sino también por el nuestro. A través del Plato de arroz cuaresmal de Catholic Relief Services, viajamos con otros aquí y en todo el mundo para comprometer nuestra ofrenda cuaresmal para profundizar nuestra fe y servir a los necesitados. Para obtener más información sobre el Plato de Arroz de CRS, un calendario de actividades, recetas e historias de esperanza, visite: www.crsricebowl.org/families