

LENTEN GUIDELINES / GUIAS DE CUARESMA

Lent begins on **Wednesday, February 17, 2021**. Below are the guidelines of Lenten observance for the faithful in the Archdiocese of Galveston-Houston.

Ash Wednesday and Good Friday are days of fast and abstinence. Fridays of Lent are days of abstinence.



As outlined on the U.S. Conference of Catholic Bishops' website (www.usccb.org) on Lenten fasting and abstinence, "fasting is obligatory for all who have completed their 18th year and have not yet reached their 60th year. Fasting allows a person to eat one full meal. Two smaller meals may be taken, not to equal one full meal. Abstinence (from meat) is obligatory for all who have reached their 14th year. Fridays in Lent are obligatory days of complete abstinence (from meat) for all who have completed their 14th year.

La Cuaresma comienza el **miércoles 17 de febrero del 2021**. A continuación están las guías de la observancia de la Cuaresma para los fieles en el Arquidiócesis de Galveston-Houston.

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo son días de ayuno abstinencia. Los viernes de Cuaresma don días de abstinencia.

La Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos describe en la pagina de internet Sobre el ayuno y la abstinencia cuaresmal, "el ayuno es obligatorio para todos los que hayan cumplido 18 años y todavía no hayan cumplido 60 años. El ayuno le permite a una persona comer una comida completa. Se pueden tomar dos comidas mas pequeñas, que no equivalen a una comida completa. Abstinencia (de la carne) es obligatorio para todos los que hayan cumplido 14 años. Los viernes en Cuaresma son días obligatorios de completa abstinencia (de la carne) para todos los que tiene 14 años de edad.