

*“Pequeños pero fuertes en el amor de Dios, como San Francisco de Asís, todos los cristianos estamos llamados a cuidar la fragilidad del pueblo y del mundo en que vivimos.”*

(Papa Francisco, *Evangelii Gaudium*, #216)

**Calendario de Cuaresma:  
Cuidado de la Creación**

# Lenten CARING FOR CREATION Calendar

**2020**



Aquí encontrarás reflexiones espirituales y acciones de sacrificio que puedes considerar durante la Cuaresma. Son una manera de ayudarte a crecer en tu compromiso de ser administrador(a) sabio(a) de la Creación de Dios ahora y para las generaciones futuras. Te invitamos a usar este calendario de Cuaresma de manera creativa en tu preparación para la Pascua.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>“Vivir la vocación de se protectores de la obra de Dios es parte esencial de una existencia virtuosa, no consiste en algo opcional ni en un aspecto secundario de la experiencia cristiana.”</b></p> <p>Carta del Papa Francisco con motivo de la Institución de la “Jornada mundial de oración por el cuidado de la creación,” 2015</p>			<p><b>Febrero 26</b> <b>Miércoles de Ceniza</b> <i>“Polvo eres y al polvo volverás.”</i> Génesis 3:19</p> <p>Reflexiona con gratitud sobre tu conexión con la Creación, ¡todos estamos hechos de la materia de la Tierra!</p>	<p><b>27</b></p> <p>Comparte tu viaje en esta Cuaresma con miembros de la familia humana en el Planeta a través del “Plato de Arroz” de CRS. Visita: <a href="http://www.crsricebowl.org/es/">www.crsricebowl.org/es/</a></p>	<p><b>28</b></p> <p>¿Buscas platillos sin carne para preparar esta Cuaresma? Encuentra deliciosas recetas de todo el mundo en: <a href="http://www.crsricebowl.org/es/recipe">www.crsricebowl.org/es/recipe</a></p>	<p><b>29</b></p> <p>Todos los Papas recientes han hablado sobre nuestras responsabilidades ecológicas. Reflexiona y ora con este mensaje de San Juan Pablo II: <a href="http://bit.ly/JP2-on-ecology-es">bit.ly/JP2-on-ecology-es</a></p>
<p><b>Marzo 1</b></p> <p>En la primera lectura de hoy, Dios planta un jardín en el Edén donde nosotros, Dios y la creación estamos en armonía. ¿Qué es lo que podrías hacer esta semana para restaurar la armonía que Dios quiere?</p>	<p><b>2</b></p> <p>Ahorre energía esta semana: encuentra 5 focos incandescentes en su casa y reemplázalos por focos LED eficientes. ¡En 6 meses verás el ahorro de dinero!</p>	<p><b>3</b></p> <p>“Desde los panoramas más amplios a la forma de vida más ínfima, la naturaleza es un continuo manantial de maravilla y de temor. Ella es, además, una continua revelación de lo divino.” Papa Francisco</p>	<p><b>4</b></p> <p><i>“En cuanto Jesús salió del agua...”</i> Marcos 1:10</p> <p>Usa el agua con cuidado hoy. Calcula tu “huella de agua” y busca cómo ahorrar agua en: <a href="http://watercalculator.org/wfc2/esp/">watercalculator.org/wfc2/esp/</a></p>	<p><b>5</b></p> <p>Cambie a energía más limpia en su hogar comprando energía 100% renovable en su factura de electricidad. Visita: <a href="http://www.green-e.org/esp">www.green-e.org/esp</a></p>	<p><b>6</b></p> <p><i>“Este es el ayuno que yo deseo ...”</i> Isaías 58:1-9</p> <p>Reflexiona sobre cómo comer más comidas basadas en plantas puede ser una manera de ayunar como el Señor desea.</p>	<p><b>7</b></p> <p>Combine viajes hoy: camine, use la bicicleta o el transporte público. Consulte los sitios de tiendas en la web o llame con anticipación para asegurarse de que el viaje valga la pena.</p>
<p><b>8</b></p> <p>Conoce lo que los obispos católicos de los Estados Unidos están diciendo a los líderes nacionales sobre el medio ambiente: <a href="http://bit.ly/US-Bishops-Environment">bit.ly/US-Bishops-Environment</a></p>	<p><b>9</b></p> <p>Ahorra energía esta semana: haz funcionar la lavadora de ropa en la opción de “frío/frío” y sólo cuando tengas cargas completas.</p>	<p><b>10</b></p> <p>Minimiza los elementos desechables en el hogar. Usa una servilleta de tela para varias comidas. Limpia con un paño de cocina en lugar de toallas de papel.</p>	<p><b>11</b></p> <p>¿Necesitas ayuda para reciclar algo que no se puede poner en el depósito de reciclaje de la acera? Visita: <a href="http://search.earth911.com">search.earth911.com</a></p>	<p><b>12</b></p> <p>Minimiza los productos desechables en el trabajo. Usa una misma taza para café y agua. Lleva el almuerzo en recipientes reutilizables.</p>	<p><b>13</b></p> <p>Visite el sitio web “Compassion Over Killing” para explorar recetas vegetarianas adicionales: <a href="http://bit.ly/cok-recipes">bit.ly/cok-recipes</a></p>	<p><b>14</b></p> <p>Camina por la naturaleza y observa la interdependencia de toda la creación de Dios. Pasa tiempo agradeciendo a Dios por lo que ves, hueles y sientes a tu alrededor, y por lo que Dios ha hecho.</p>

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p><b>15</b></p> <p>Reflexiona y ora sobre el mensaje del Papa Benedicto XVI para la Jornada Mundial de la Paz: "Si quieres cultivar la paz, protege la creación". <a href="http://bit.ly/pope-benedict-protect-creation-es">bit.ly/pope-benedict-protect-creation-es</a></p>	<p><b>16</b></p> <p>Ahorra energía esta semana: coloca una cubierta aislante en tu calentador de agua eléctrico. Si tienes un calentador de agua a base de aceite o gas, consulta con un plomero antes de instalarlo.</p>	<p><b>17</b></p> <p>¡Celebra el día de San Patricio plantando algo verde! Planta un árbol, arbusto, flor, pasto, o apoya la plantación de árboles en otros lugares.</p>	<p><b>18</b></p> <p>¿Estás reciclando todo lo que puedes? Acuérdate cuáles artículos puedes colocar en el depósito de reciclaje de la acera.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Comienza la Primavera</b> Decide ser orgánico en tu jardín esta primavera. Cultiva tu césped y jardín sin químicos tóxicos. Corta el césped más alto.</p>	<p><b>20</b></p> <p>Fíjate para comprar alimentos cultivados localmente. Vé al mercado de un agricultor o considera unirse a un grupo de Agricultura Sostenida por la Comunidad para obtener productos frescos: <a href="http://LocalHarvest.org">LocalHarvest.org</a></p>	<p><b>21</b></p> <p>Compra una jarra con filtro de agua o instala un filtro de agua en tu casa y usa recipientes reutilizables en lugar de comprar botellas plásticas de agua.</p>
<p>Salmo 23:2-3a. <b>22</b></p> <p><i>"En verdes pastos me hace reposar, me conduce a fuentes tranquilas, allí reparó mis fuerzas."</i> Dedicar un domingo para "abrazar el silencio." Apaga todo lo innecesario y desconéctate de internet. ¡Sal afuera!</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ahorra energía esta semana: verifica la presión de los neumáticos en tus vehículos y ajústala a los niveles recomendados para aumentar el kilometraje y ahorrar gasolina.</p>	<p><b>24</b></p> <p>Al conducir, obedece el límite de velocidad. Cada 10 mph de velocidad excesiva reduce la economía de combustible en 4 mpg. Mira hacia adelante en el tráfico para evitar paradas y arranques repentinos.</p>	<p>Lucas 9:23-25 <b>25</b></p> <p><i>"De qué le sirve al hombre haber ganado el mundo entero si él mismo se pierde o arruina?"</i> Reflexiona y ora por la conversión de aquellos que buscan obtener ganancias a costa de destruir la Creación.</p>	<p><b>26</b></p> <p>¿Planes de viaje? Considera la posibilidad de llegar allí sin volar. ¿No puedes evitar volar? Financia un proyecto que evite 1 tonelada de contaminación por cada tonelada causada por tu viaje: <a href="http://bit.ly/traveloffsets">bit.ly/traveloffsets</a></p>	<p><b>27</b></p> <p>¿Podrías compartir el viaje al trabajo con un compañero o asistir a reuniones o eventos nocturnos con amigos? Mira tu calendario para la próxima semana y piensa en al menos una forma en que podrías compartir un viaje.</p>	<p><b>28</b></p> <p>A las 8:30 pm, únete a cientos de millones en todo el mundo que apagarán todas las luces durante una hora para comprometerse con la acción climática global: <a href="http://www.horadelplaneta.es">www.horadelplaneta.es</a></p>
<p><b>29</b></p> <p>En oración hoy, agradece a Dios por la belleza de la Creación. Reflexiona sobre el Salmo 148 y comparte con alguien lo que aprendiste.</p>	<p><b>30</b></p> <p>Ahorra energía esta semana: reemplaza tus viejas tomas de corriente y conecta los dispositivos a tiras de energía inteligentes. Aprende más en: <a href="http://bit.ly/smartstrips-es">bit.ly/smartstrips-es</a></p>	<p>Jeremías 31:33 <b>31</b></p> <p><i>"Pondré mi Ley en su interior y en sus corazones la escribiré"</i> Dios, que nos llamas a ser administradores fructíferos con la Creación, llena nuestros corazones de compasión por el sufrimiento de tu Creación.</p>	<p><b>Abril 1</b></p> <p>¡Ahorra papel! Imprime a doble cara. Pon tu próximo regalo en una bolsa de regalo reutilizable.</p>	<p><b>2</b></p> <p>¿Planeando hacer canastas de Pascua? Compra chocolate que sea de Comercio Justo, libre de trabajo infantil y que apoye a las comunidades: <a href="http://bit.ly/fair-trade-chocolate">bit.ly/fair-trade-chocolate</a></p>	<p><b>3</b></p> <p>Al abstenerse de comer carne hoy, considera los platos a base de plantas para el domingo de Pascua: <a href="http://www.clara.es/recetas/recetas-vegetarianas-faciles-deliciosas_13165">www.clara.es/recetas/recetas-vegetarianas-faciles-deliciosas_13165</a></p>	<p><b>4</b></p> <p>¿Por qué no hacer composta con los restos de vegetales, los recortes de césped y de plantas? Descubre cómo puedes reducir esta cantidad significativa de desechos sólidos: <a href="http://bit.ly/compost-it-es">bit.ly/compost-it-es</a></p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Domingo de Ramos</b> Reflexiona y ora con "La mirada de Jesús" (# 96-100) de la encíclica <i>Laudato Si'</i> del Papa Francisco. <a href="http://bit.ly/la-mirada-de-jesus">bit.ly/la-mirada-de-jesus</a></p>	<p><b>6</b></p> <p>Ahorra energía esta semana: baja el termostato de tu hogar al menos un grado. Apunta a 68° durante el día y 60° durante la noche. Si tienes un termostato programable, prográmalo.</p>	<p><b>7</b></p> <p>Conoce los problemas de justicia en Maryland relacionados con el medio ambiente y cuidado para la creación: <a href="http://bit.ly/IPC-EJ">bit.ly/IPC-EJ</a></p>	<p><b>8</b></p> <p>¿Quieres seguir recorriendo el camino de Cuidado para la Creación después de la Pascua? Únete a La Alianza Católica para el Clima: <a href="http://bit.ly/acc-unete">bit.ly/acc-unete</a></p>	<p><b>Jueves Santo 9</b></p> <p>Después de la última cena, Jesús oró en el jardín de Getsemaní. Siguiendo el ejemplo de Jesús, tómate el tiempo hoy para orar afuera, recordando a todos los que sufren.</p>	<p><b>Viernes Santo 10</b></p> <p>Medita en cómo Dios utilizó sabiamente el mundo creado en el plan de redención: "He aquí la madera de la cruz, sobre la cual colgaba el Salvador del mundo. Venid, adoremos."</p>	<p><b>Sábado Santo 11</b></p> <p>Recuerda tu bautismo y la maravilla del agua. Agradece a Dios por este regalo y pide ayuda para ser un buen administrador y protector de la creación.</p>

## Abril 12 Pasqua

"Si el solo hecho de ser humanos mueve a las personas a cuidar el ambiente del cual forman parte, «los cristianos, en particular, descubren que su cometido dentro de la creación, así como sus deberes con la naturaleza y el Creador, forman parte de su fe»" Papa Francisco, *Laudato Si'* #64.



Tómate un tiempo hoy para reflexionar sobre todas las actividades que has realizado durante la Cuaresma y cómo te han llevado a una mayor armonía con el plan de Dios para la creación y toda vida en el planeta. Comparte con otros.