ITINERARIO DE CUARESMA



14 de febrero

Miércoles de Ceniza



15 de febrero

Haz un buen examen de conciencia



16 de febrero

Evita utilizar dispositivos electrónicos, al menos durante una hora







17 de febrero

Ora por la paz del mundo



18 de febrero

Considera formas en que puedes compartir tu tiempo, dones y talento para asistir a otras personas



19 de febrero

Ora por el clero y por quienes trabajan en la formación de la fe y por el fortalecimiento de la Iglesia



20 de febrero

Practica la meditación y reflexión personal



21 de febrero

Llama o visita a un amigo o familiar que lo necesite



22 de febrero

Enciende una vela y realiza una plegaria por las madres del mundo



23 de febrero

Evita participar de críticas, a menos que sean constructivas y respetuosas



24 de febrero

Haz algo bueno por alguien en secreto



25 de febrero

Pasa tiempo en silencio y oración



26 de febrero

Da las gracias a quienes te ayudan o contribuyan con tus actividades



27 de febrero

Escríbete tú mismo una carta



28 de febrero

Evitar usar las redes sociales durante este día, excepto en casos laborales













1 de marzo

Habla con alguien y cuenta tu experiencia espiritual



2 de marzo

Reflexiona sobre las bendiciones de Dios



3 de marzo

Evita los rumores y quejas



4 de marzo

Ora por las familias y matrimonios



5 de marzo

Pide perdón a quien ofendas y reconcíliate si estas disqustado



6 de marzo

Comparte comida con alguien conocido y siéntate en la mesa con esa persona



7 de marzo

Ayuda en las tareas de tu casa



8 de marzo

Pasa una noche familiar y, antes de acostarte, ora un Padre Nuestro por tu querida familia y amigos



9 de marzo

Haz una plegaria por los enfermos o visita a uno de tu comunidad



10 de marzo

Comparte tu tiempo con un adulto mayor



11 de marzo

Realiza una buena acción



12 de marzo

Ayuna de algo que te guste, por ejemplo: dulces, cigarrillos, televisión u otros



13 de marzo

Evita las compras innecesarias



14 de marzo

Ora por los desempleados



15 de marzo

Involúcrate y participa de un voluntariado



16 de marzo

Haz una donación a alguien necesitado



17 de marzo

Reconéctate con un amigo



18 de marzo

Haz una plegaria por los que se encuentran privados de la libertad



19 de marzo Día de San José

Enciende una vela por los padres del mundo



20 de marzo

Asiste a un retiro espiritual o evento de Cuaresma





La Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas y, la Pastoral Universitaria invitan a practicar el

ITINERARIO DE CUARESMA