

Escuela Secundaria Catedral // Departamento de Religión // Conexiones Familiares: Cuaresma

El Miércoles de Ceniza (18 de febrero de 2025) es el inicio del tiempo litúrgico de Cuaresma. Este período de arrepentimiento y reconciliación está diseñado para ayudarnos a prepararnos para la temporada más gozosa de la Pascua. Este es un momento perfecto para reconsiderar lo que significa esta temporada y cómo puede ayudarnos a acercarnos más a Dios.

¿Qué es la Cuaresma?

La Cuaresma es la temporada de 40 días de oración, ayuno y limosna que comienza el Miércoles de Ceniza (este año 18 de febrero) y termina el Jueves Santo. Es una temporada para recargar nuestra vida espiritual y nuestra relación con Dios.

Como individuos y como Iglesia, durante la Cuaresma oramos, ayunamos y damos limosna a los pobres. Estas prácticas han sido parte de la tradición de la Iglesia desde los primeros días de nuestra fe. Los cristianos de todas las denominaciones comparten estas prácticas, especialmente durante la temporada de Cuaresma. A continuación se presentan algunas sugerencias que le ayudarán a recargar su vida espiritual de estas tres maneras.

[¿Qué es la Cuaresma y cómo vivirla?](#)

[Tiempo de preparar el corazón](#)

[Preparándose para la Cuaresma](#)

[Inspiración diaria para tu caminar en Cuaresma](#)

Oramos

Todos sabemos que debemos orar. Pero es posible que no sepamos cómo orar. La oración es una conversación con Dios. A veces hablamos nosotros, pero a veces necesitamos escuchar. La oración se trata de estar en presencia de Dios y ofrecernos a nosotros mismos (los buenos y los malos) a Su Amor.

¿Necesitas algunas sugerencias? Aquí hay algunas maneras en que podrías fortalecer tu vida de oración:

Oración intencional diaria (Considere reservar un tiempo para orar. Por la mañana, por la noche, en el auto...)

Oración Devocional (Un devocional es un conjunto de lecturas y reflexiones para cada día de la semana.

Estas las puedes encontrar online, en librerías, etc...)

Lectura y reflexión de las Escrituras (Considere la práctica de la lectio divina. Pídale a su hijo que comparta lo que hace en clase)

Lecturas de la Misa diaria (Considere leer las lecturas de la Misa diaria de cada día. Puede encontrarlas [aquí](#).(add link), También puede suscribirse para recibirlas en la bandeja de entrada cada mañana)

Salmo del día (Considere leer el Libro de los Salmos).

[Cómo orar](#)

[Vía Crucis para los niños](#)

Nosotros ayunamos

El ayuno es una práctica que nos ayuda a recordar que debemos depender de Dios y no de las cosas del mundo. Generalmente el ayuno implica no ingerir algún tipo de alimento (abstinencia) o cierta cantidad de alimento (ayuno).

Durante la Cuaresma, los católicos se abstienen de comer carne los viernes. Hace años, los católicos se abstendrían TODOS los viernes. Desde el Vaticano II, se anima a los católicos a ayunar algo los viernes. Podría ser carne o podrían ser las redes sociales, la televisión o los chismes (¡siempre es bueno omitirlo!). Los católicos también pueden considerar hacer algo positivo. Visite a los ancianos, por ejemplo. Pero durante la Cuaresma, los católicos deben abstenerse de comer carne. La cafetería de Catedral no servirá carne el Miércoles de Ceniza ni todos los viernes durante la Cuaresma.

Los católicos deben AYUNAR el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. También se nos anima a considerar el ayuno todos los viernes. ¿Cómo es un ayuno católico? Dos comidas pequeñas (que juntas no equivalen a una comida de tamaño normal) y una comida de tamaño normal. No es muy estricto, pero debería permitir que nuestra hambre corporal nos recuerde nuestra hambre espiritual de Dios.

Damos limosna

Durante el tiempo de Cuaresma también consideramos sacrificar nuestras propias necesidades por el bien de los demás. La limosna es la práctica tradicional de dar ayuda material (dinero) a los pobres. Dar limosna, sin embargo, puede ser tiempo, talento o tesoro. En la Catedral, recaudaremos dinero para enviarlo a la Escuela de Niños St. Mary 's en Kenia (Lasaliana). Esta escuela educa a muchos niños pobres que se alojan en la escuela y trabajan para mantenerla. En el pasado, nuestras contribuciones han permitido comprar colchones y suministros necesarios para construir camas. La Catedral ofrecerá \$5 para los días que vengan en ropa de vestir casual para estudiantes. Los estudiantes pueden venir en ropa de vestir casual si traen \$5 o más los viernes. Sin embargo, Jesús nos animó a dar de nuestra necesidad y no de nuestro excedente. Debemos dar de nuestra sustancia. Hemos alentado a los estudiantes a considerar donar y seguir usando el uniforme, contribuir con más de \$5 y sacrificar alguna otra comodidad para donar a esta causa. Los estudiantes podrían considerar dejar los refrescos o las bebidas deportivas y, en su lugar, beber agua. El dinero que ahorren se puede donar a la escuela St. Mary 's Boys School. Entonces, para resumir, el dinero que ahorre en carne durante esta Cuaresma, podrá luego donarlo como limosna a los pobres. Brindarle los esfuerzos de su Iglesia, nuestra colecta o alguna otra causa digna o persona o familia necesitada.

Hable con su hijo

El miércoles de ceniza es esta semana. Dedique algún tiempo a hablar con su hijo sobre su plan para aprovechar al máximo esta Cuaresma. Animelo a su hijo en su camino cuaresmal. Tal vez considere adoptar algunas de las ideas anteriores como familia. Ya sabes lo que dicen: "La familia que ora unida, permanece unida".

Dios los bendiga.

Hermano Rafael, FSC

Sr. Sarmiento

Sr. Meraz

Sr. Ryan

Sr. Fernandez

