








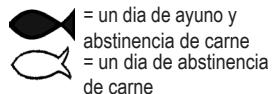








 = a day of fasting and abstinence from meat
 = a day of abstinence from meat

Family Lent Calendar 2019

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
March			6 <i>Ash Wednesday</i> Take your family to an Ash Wednesday liturgy and wear the cross of ashes all day. 	7 Choose a family Lenten offering, such as giving up desserts, attending daily Mass, or praying a family Rosary regularly.	8  Share a meatless family meal. Discuss your Lenten offerings to be sure all are doable and sacrificial.	9 Tape a drawing of a vase on the fridge and label it, "Lent." Each day draw a flower in the vase and watch Lent blossom.
10 After Mass today, explain the Gospel and the homily in terms your children can understand.	11 Place a crucifix or picture of Jesus in a central place to keep the focus on him.	12 Invent a new family prayer you can say together each day.	13 Forgive someone who hurt you today.	14 Think of someone you don't like and say three nice things about him or her.	15  Pray for the people in the world who can't afford to have meat as a regular part of their diets.	16 Turn off the television, unplug the computers, and take the phone off the hook for a half hour to pray a family Rosary.
17 <i>St. Patrick of Ireland</i> St. Patrick evangelized Ireland. In his honor, pray for Catholic missions in other countries at dinner tonight.	18 Plan how each of you can show kindness or compassion to someone else tomorrow.	19 Give up a favorite toy or treat just for today.	20 Pray for victims of violence and war in the world.	21 Make up a box for a needy family or homeless shelter. Put canned goods, clothing, toiletries, and gently used toys in it.	22  Figure out how much your family saved by not eating meat today, and put that money in the poor box at church.	23 At bedtime say, "Let's turn our hearts to God and think of him." Sit in silence together for a few minutes.
24 Light a candle in church today for someone who passed away or who needs special help.	25 Before eating your family meal together, ask each person to say a spontaneous prayer.	26 Collect stuffed animals or soft pillows in good condition and bring them to a local nursing home. Older folks love soft things to hug.	27 Take stock of how your Lenten fasts are going, and refresh your commitment to them.	28 Say a short prayer before each cross or crucifix in your home.	29  Whenever someone does a good deed, put a jelly bean in a jar. Share the jelly beans at Easter!	30 Ask each person to make a sacrificial offering, such as doing an extra chore without being asked.
31 <i>Laetare Sunday</i> Have a special meal at home or a restaurant to celebrate the half-way point through Lent.	1 April Send a card to someone who might need cheering today.	2 Ask each person to share a game, toy, or treat with someone else in your home.	3 Make cookies and bring them to a nearby nursing home.	4 Encourage all family members to refrain from bickering today.	5  Serve pretzels as a reminder that Catholics used to fast from milk, butter, eggs, cheese, cream, and meat.	6 Make simple crosses out of construction paper. Write on them, "He died for me," and post them around your home.
7 After Mass, light a candle, and recite the Apostle's Creed as an affirmation of faith.	8 Get up 15 minutes earlier than usual today and pray as a family.	9 Encourage each family member to perform an examination of conscience.	10 Pick a friend or neighbor and perform an anonymous good deed for him or her.	11 Contact Catholic Relief Services (877-HELP-CRS, www.catholicrelief.org) to see how you can help any of their ongoing projects.	12  Place any final donations in the box you set up. Make a family trip to deliver it to its destination.	13 Go to Confession or attend a Reconciliation Service. Then go out afterwards to celebrate forgiveness.
14 <i>Palm Sunday</i> Have a Palm Sunday procession around the house and take turns playing Jesus.	15 Visit someone who is sick and can't leave home.	16 Take a walk outside and look for signs of new life.	17 Ask each family member to write a letter to Jesus thanking him for his sacrifice on the Cross.	18 <i>Holy Thursday</i> Wash and dry each other's feet in commemoration of Jesus washing the feet of his Apostles.	19 <i>Good Friday</i> Pray the Stations of the Cross today, and meditate on each one. 	20 <i>Holy Saturday</i> Dress a doll in a white garment and talk about the Baptismal vows we renew each year.



2019 Calendario de Cuaresma para la familia

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Cuaresma: "La Cuaresma son los cuarenta días del año litúrgico que comienzan el Miércoles de Ceniza y terminan con la celebración de los tres días ("triduum") del Misterio Pascual o Pascua Florida. La Cuaresma es el periodo de penitencia más importante del año litúrgico de la Iglesia, éste representa los cuarenta días que pasó Jesús en el desierto en ayuno y penitencia." Catecismo de la Iglesia Católica			6 <i>Miércoles de Ceniza</i> Vayan en familia a la liturgia del Miércoles de Ceniza y lleven la cruz de ceniza todo el día. 	7 Escojan una ofrenda de cuaresma, como no comer postres, ir a misa a diario o rezar regularmente el santo Rosario en familia, para realizar juntos en familia.	8  Compartan una comida en familia sin carne. Discutan sus ofrendas de Cuaresma para estar seguros de que se pueden lograr y representan un sacrificio.	9 Dibujen un jarro y coloquen el dibujo en la puerta de la nevera y cada día dibuje una flor dentro del jarro para ver cómo florece la cuaresma.
10 Hoy después de misa, explíqueles a sus niños el Evangelio y la homilía en términos que ellos comprendan.	11 Coloque un crucifijo o una imagen de Jesucristo en un lugar céntrico para mantenerse pensando en Él.	12 Compongan una nueva oración en familia que puedan rezar juntos todos los días.	13 Hoy, perdonen a alguien quien les haya hecho daño.	14 Piensen en alguien que les cae muy mal y digan hoy tres cosas buenas sobre esa persona.	15  Recen por aquellas personas en el mundo que no pueden tener carne como parte normal de sus dietas.	16 Hoy por media hora, apaguen la televisión, desconecten las computadoras y descuelguen los teléfonos para rezar el Rosario en familia.
17 <i>Día de San Patricio</i> St. Patrick evangelizó Irlanda. En su honor, rece por misioneros católicos en otros países durante la cena.	18 Hagan planes para mostrar a otros simpatía y compasión el día de mañana.	19 Por hoy, no usen alguno de sus juguetes u objetos favoritos.	20 Oremos por las víctimas de la violencia y la guerra en el mundo.	21 Preparen una caja de obsequios para una familia necesitada o para un asilo de desamparados. Coloquen en ella alimentos enlatados, jabones y juguetes sin mucho uso.	22  Calculen cuánto ha ahorrado su familia al no comer carne hoy y hagan una donación por esa cantidad como limosna para los pobres en la iglesia.	23 Digan al acostarse "Volvamos nuestros corazones al Señor y pensemos en Él". Permanezcan por unos minutos sentados juntos en silencio.
24 Hoy en la iglesia, prendan una vela en memoria de alguien que halla muerto o por alguien que necesite ayuda especial.	25 Antes de comer juntos hoy en familia pídanle a cada uno de los suyos que ofrezca una oración espontánea.	26 Recojan animales de peluche o felpa y cojines y llévenlos al hogar de ancianos de su comunidad. A las personas de edad avanzada les encanta abrazar objetos suaves.	27 Examinen y discutan cómo les va con los ayunos y sacrificios de Cuaresma y refresquen sus compromisos para llevarlos a cabo.	28 Diga una oración corta ante cada uno de los crucifijos o cruces en su hogar.	29  Coloque una gomita o caramelo en una jarra en la cocina cada vez que se haga algo bueno. Comparta los caramelos el Domingo de Resurrección.	30 Pídale a cada uno que realice un sacrificio como ofrenda, como contribuir con un quehacer en la casa sin que se les pida.
31 <i>Domingo Laetare</i> Celebren la mitad de la Cuaresma con una comida especial en casa o en un restorán.	1 Abril Envíele una tarjeta a alguien que necesite cariño hoy.	2 Pídale a cada uno de los suyos que comparta un juego, un juguete o algo entretenido con otro miembro de la familia.	3 Prepare galletitas y llévelas al hogar de ancianos de su comunidad.	4 Anime a los miembros de su familia a que no haya pleitos ni desacuerdos hoy.	5  Sirva pan ácimo o "pretzels" para recordar que los católicos ayunaban sin leche, mantequilla, huevos, queso, cremas ni carnes.	6 Haga cruces sencillas de cartulina y escriba en ellas "Él murió por nosotros" y colóquelas por toda la casa.
7 Después de misa prendan una vela y reciten el Credo como profesión y afirmación de la fe.	8 Levántense hoy 15 minutos más temprano que de costumbre y recen juntos en familia.	9 Anime a todos los miembros de su familia a realizar un examen de conciencia.	10 Escojan un vecino o amigo y realicen una buena acción anónima para esa persona.	11 Llamen a la organización Catholic Relief Services (877-HELP-CRS ó www.catholicrelief.org) para ver cómo puede ayudar a alguno de sus proyectos en curso.	12  Terminen la caja de donativos y hagan un paseo en familia para llevarla a su destino.	13 Vayan a confesarse o asistan al servicio de Reconciliación. Luego salgan a celebrar el perdón de los pecados.
14 <i>Domingo de Palma</i> Hagan una procesión de Ramos por la casa turnándose el papel de Jesucristo.	15 Visiten a alguien que esté enfermo y que no pueda salir de casa.	16 Salgan a dar un paseo para buscar señales de la vida que se renueva.	17 Pídale a los miembros de su familia que escriban una carta a Jesucristo para agradecerle su sacrificio en la cruz.	18 <i>Jueves Santo</i> Laven y sequen los pies de miembros de su familia para conmemorar cuando Jesús le lavó los pies a sus discípulos.	19 <i>Viernes Santo</i> Recen hoy las estaciones de la Cruz y deténganse a meditar en cada una. 	20 <i>Sábado Santo</i> Vistan una muñeca para el bautizo y conversen sobre la renovación de los votos bautismales que realizamos todos los años.