



SEMANA 1 Cuaresma Calendario 2023

“El objetivo no es recoger información o saciar nuestra curiosidad, sino tomar dolorosa conciencia, atrevernos a convertir en sufrimiento personal lo que le pasa al mundo, y así reconocer cuál es la contribución que cada uno puede aportar” (LS #19).

Feb 20:

“La crisis ecológica es un llamado a una profunda conversión interior.... Esto implica también reconocer los propios errores, pecados, vicios o negligencias, y arrepentirse de corazón, cambiar desde adentro” (LS 217 - 218). El pecado ecológico es “una acción u omisión contra Dios, contra el prójimo, la comunidad y el ambiente” (Sínodo Amazónico). En preparación para la Cuaresma, pregunta a Dios personalmente y con tu comunidad: ¿Dónde necesitas la gracia de la conversión?

Feb 21:

Reza el Examen Ecológico; encuéntralo en el Libro de Oraciones del MLS, pág. 69. Céntrate especialmente en dónde sientes hoy la presencia de Dios en la creación.

Feb 22:

Miércoles de Ceniza

¡Comienza la Cuaresma! Durante los próximos 40 días, te propondremos actitudes que te ayudarán a alejarte de la tumba del pecado ecológico y avanzar hacia la nueva vida de la conversión ecológica. Se basarán en los pilares de la Cuaresma: la oración, el ayuno y la limosna. Escribe en un diario o encuentra otra forma de apuntar estos compromisos sobre tu estilo de vida. Al final de la Cuaresma, echaremos una mirada retrospectiva a los cambios que hemos realizado.

Feb 23:

Llama o envía un mensaje de texto a un amigo o familiar y compártele tus intenciones para la Cuaresma Laudato Si' y cómo puede ayudarte a vivir este camino de eco-conversión.

Feb 24:

Reza el Vía Crucis Ecológico. Encuéntralo en el Libro de Oraciones del MLS, pág 38. Reza especialmente por las víctimas de nuestros pecados. Pregúntate: "¿A quién estoy afectando directa o indirectamente con mis hábitos egoístas?". Reza especialmente en memoria de las víctimas de la guerra de Ucrania, un año después del comienzo del conflicto, que aún no ha terminado.

Feb 25:

Invita a tus parientes y amigos a pasar un rato contigo en la creación. Pueden rezar juntos la Coronilla Laudato Si' o simplemente pasar un rato en silencio invitando al Espíritu Santo a que les hable a través de la creación. Encuentra la Coronilla Laudato Si' en el Libro de Oraciones del MLS, pág 11.

Feb 26

1er Domingo de Cuaresma:

Rezamos para no caer en la tentación de los pecados ecológicos. ¡Las víctimas de nuestros pecados ecológicos tienen nombre! Organiza una proyección de La Carta con tu familia o comunidad religiosa, para conocer las historias de quienes se han visto afectados por nuestros pecados ecológicos, y reflexionar con la película como parte de tu camino de Cuaresma.





SEMANA 2 Cuaresma el Calendario 2023



Feb 27:

Lunes Sin Carne. La industria cárnica recibe beneficios e influencias directas de la industria de los combustibles fósiles. Si quieres dar un paso más, evita también otros productos derivados de la industria de los combustibles fósiles, prefiriendo los productos orgánicos a los alimentos industriales intensivos en carbono.



Feb 28

Asegúrate de que tus finanzas personales no financian la industria de los combustibles fósiles y sus sucios planes de extraer y quemar más petróleo, gas y carbón. Considera la posibilidad de transferirte a un banco que no invierta en la industria de los combustibles fósiles. Si eres cliente de un fondo de pensiones, envíales una carta para asegurarte de que no financian la crisis climática. Si no te es posible, habla con tus familiares y amigos para ayudarles a concienciarse.

Mar 1

Reza el Examen Ecológico, encuéntralo en el [Libro de Oraciones del MLS](#), pág. 69. Céntrate especialmente en encontrar la belleza de la creación, escucha su canto.



Mar 2

Hoy elige una forma alternativa de viajar en vez de utilizar el coche. Monta en bici, camina, utiliza el transporte público o las nuevas aplicaciones que ofrecen viajes. Habla con amigos o familiares, ¡quizá puedan enseñarte caminos fáciles o incluso viajar contigo!

Mar 4

[Lee y mira](#) este diálogo con expertos en salud mental y crisis climática sobre la ansiedad climática y cómo muchas personas sufren sus consecuencias.

Mar 5

Día Mundial de la Eficiencia Energética

2º Domingo de Cuaresma: recordamos la Transfiguración del Señor, ¡pedimos la gracia de ver toda la Creación de Dios con esos ojos puros como los discípulos! Y hoy, Día Mundial de la Eficiencia Energética, nos preguntamos: ¿vemos a la creación como un mero recurso o como un don sagrado que hay que cuidar sabiamente?

Mar 3

Huelga Climática Global

Reza el Vía Crucis Ecológico. Encuéntralo en el [Libro de Oraciones del MLS](#), pág 38. Da un paso más uniéndote a la Huelga Climática Global de los Viernes por el Futuro (Fridays For Future, FFF), ya sea a nivel local o digital, haciendo un llamamiento audaz a los líderes para que se alejen de los combustibles fósiles uniéndose al movimiento de desinversión.

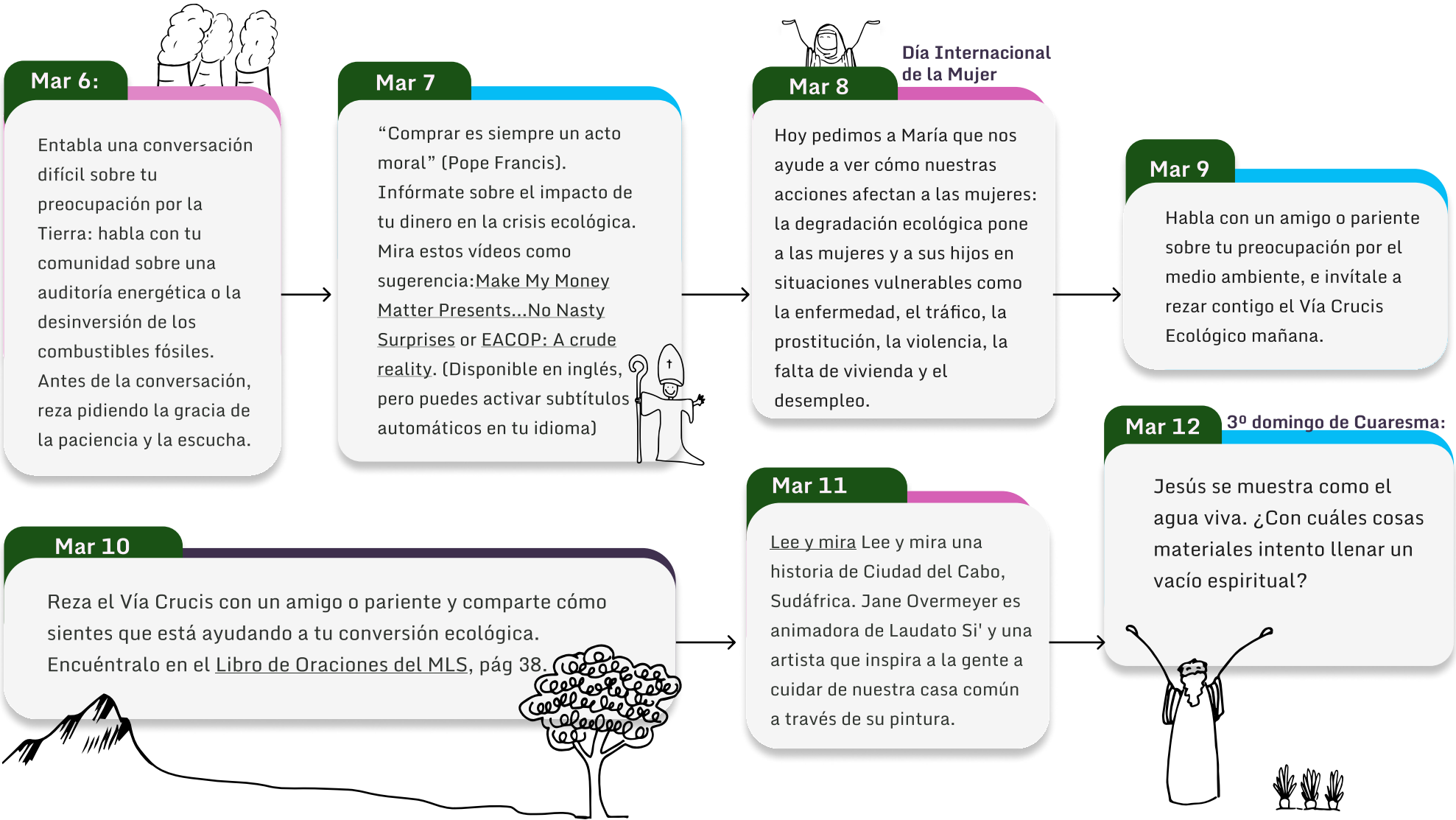


“Sabemos que la tecnología basada en combustibles fósiles muy contaminantes –sobre todo el carbón, pero aun el petróleo y, en menor medida, el gas– necesita ser reemplazada progresivamente y sin demora” (LS #165).



SEMANA 3 Cuaresma Calendario 2023

“Cuando somos capaces de superar el individualismo, realmente se puede desarrollar un estilo de vida alternativo y se vuelve posible un cambio importante en la sociedad” (LS 208).





SEMANA 4 Cuaresma Calendario 2023

“Ayudar a los pobres con dinero debe ser siempre una solución provisoria para resolver urgencias. El gran objetivo debería ser siempre permitirles una vida digna a través del trabajo” (LS 128).



Mar 13



Reza por el Papa Francisco en su 10º aniversario como pontífice, recordando cada vez que nos exhorta a cuidar nuestra casa común. [Lee sobre 10 de las veces](#) que el Papa Francisco luchó a favor del clamor de la tierra y el clamor de los pobres.



Mar 14

Lleva el reciclaje a otro nivel. Infórmate sobre las condiciones de trabajo de tu centro de reciclaje local o de quienes se ganan la vida recogiendo objetos reciclables. Si no hay iniciativas de reciclaje en tu zona, investiga cómo puedes apoyar una nueva iniciativa.



Mar 15

Fiesta de San José

Infórmate sobre las políticas locales que luchan por mejorar los derechos de los parados y los necesitados. Averigua si hay grupos u organizaciones con los que puedas ponerte en contacto para conocer sus esfuerzos en materia de justicia social.



Mar 16

Junta cinco o más cosas que ya no necesites y regálalas a un amigo o a una organización que distribuya entre los necesitados. Puedes ponerte en contacto con el equipo local de Caritas Internationalis para conocer las campañas específicas a las que puedes hacer donativos.

Mar 18

La Doctrina Social Católica nos recuerda que la caridad y la justicia deben ir siempre unidas. Te invitamos a profundizar en el compromiso de la limosna durante la Cuaresma reflexionando sobre cómo puedes alzar tu voz y abogar por nuestros hermanos y hermanas vulnerables.

Mar 19

Fiesta de San José
4º domingo de Cuaresma".

Vemos en él a los trabajadores, víctimas de esta crisis, que se quedan sin trabajo y necesitan emigrar debido a las catástrofes climáticas. Vemos en él a los trabajadores, víctimas de esta crisis, que se quedan sin trabajo y necesitan emigrar debido a las catástrofes climáticas. El Evangelio de hoy nos recuerda que debemos abandonar la mentalidad de personas "destinadas" a sufrir y, en su lugar, ayudar a cualquiera a vivir. Este es el Domingo de Laetere, ¡Alégrate! Como recuerda el Papa Francisco en Laudato Si', "¡verdaderamente, se puede hacer mucho!".

Mar 17

Reza el Vía Crucis. Encuéntralo en el [Libro de Oraciones del MLS](#), pág 38. Reza especialmente por las personas asesinadas en su lucha por la justicia.





SEMANA 5 Cuaresma Calendario 2023

“Cuando el ser humano se coloca a sí mismo en el centro, termina dando prioridad absoluta a sus conveniencias circunstanciales, y todo lo demás se vuelve relativo” (LS 122)

Mar 20



Hora de comprar bolsas reutilizables! Haz o compra unas que duren toda la vida y ayuden a mantener las bolsas de plástico fuera de los basureros. Colócalas junto a tus chaquetas, en la puerta o en el coche para asegurarte de que las tienes a mano antes de ir de compras. Regala una bolsa a alguien que pueda necesitarla.

Mar 21

Día Internacional de los Bosques: Reduce tus artículos de un solo uso u otros artículos rápidos y cómodos y considera la posibilidad de donar el dinero que ahorrarás a obras benéficas.

Mar 22



Día Mundial del Agua: Reflexiona sobre cómo estamos contaminando nuestras aguas. Soluciones rápidas como los plásticos de un solo uso, la moda rápida o los dispositivos desechables acaban en nuestros ríos y océanos.

Mar 23



“Vive simplemente para que otros, simplemente, puedan vivir”. Reflexiona con el capítulo seis de Laudato Si'. ¿De cuáles cosas podrías desprenderte y/o comprar menos?

Mar 24

Reza el Vía Crucis. Encuéntralo en el Libro de Oraciones del MLS, pág 38. Reza especialmente por las víctimas de nuestras "soluciones rápidas" que queman nuestro planeta y nuestra sociedad.

Mar 25 **Fiesta de la Anunciación**

El ángel Gabriel comunica a María que será la madre de Jesucristo. ¿Cómo podemos nosotros también compartir la noticia de la salvación? Hoy también es el Día Internacional del Niño por Nacer. Escribe una carta a un responsable político para hablarle de otras organizaciones que están desinvirtiendo y de ¿por qué nuestros gobiernos deberían hacer lo mismo!

Mar 26 **5º domingo de Cuaresma:**

El Evangelio de hoy narra la resurrección de Lázaro. "Señor, el que amas está enfermo". Compartimos con Jesús las personas y nuestra tierra enfermas por nuestros pecados ecológicos.





SEMANA 6

el Cuaresma

Calendario 2023

“la obsesión por un estilo de vida consumista, sobre todo cuando sólo unos pocos puedan sostenerlo, sólo podrá provocar violencia y destrucción recíproca” (LS 204).

Mar 27



Averigua si hay algún grupo de "No Compres Nada" (Buy Nothing Project) en tu zona. Si no es así, intenta crear uno en tu iglesia, con tus amigos y familiares. Recuerda que la conversión ecológica necesaria es comunitaria (LS 219). ¡No podemos hacerlo solos!

Mar 28



La moda tiene una enorme huella ecológica: "La industria de la moda es responsable del 10% de las emisiones mundiales de carbono, más que todos los vuelos internacionales y el transporte marítimo juntos" (World Bank). Habla con un amigo sobre un posible intercambio de moda

Mar 29



Haz una lista de objetos que desperdicias. Empieza por llevar un diario escrito de los objetos que tiras y que podrías eliminar. Escribe un plan y revísalo cada una o dos semanas para evaluar tu progreso.

Mar 30



¿Podrían destinarse los fondos que empleas en hacer compras innecesarias a sostener nuestra casa común? Si es así, elige una institución a la cual donar, como forma de tu compromiso de limosna

Mar 31

Reza el Vía Crucis. Encuéntralo en el Libro de Oraciones del MLS, pág 38. Reza especialmente para abandonar los hábitos nocivos.



April 1

¿Te has preguntado alguna vez: "¿Dónde está Dios en los sufrimientos naturales?". El Padre Joshtrom Isaac Kureethadam, Coordinador de Ecología y Creación en el Dicasterio para el Servicio del Desarrollo Humano Integral del Vaticano, nos ayuda a comprenderlo: [Lee y mira](#).



April 2

Domingo de Ramos

Al entrar en esta semana santísima, pide la gracia de continuar este camino más allá de la Cuaresma. Empieza a rezar para discernir a lo largo de la semana: ¿Cómo puedo seguir viviendo mi compromiso de cuidar nuestra casa común?





SEMANA 7 Cuaresma Calendario 2023

“Son capaces de mirarse a sí mismos con honestidad, de sacar a la luz su propio hastío y de iniciar caminos nuevos hacia la verdadera libertad. No hay sistemas que anulen por completo la apertura al bien, a la verdad y a la belleza, ni la capacidad de reacción que Dios sigue alentando desde lo profundo de los corazones humanos” (LS 205).

Abril 3



Tómate un tiempo en tu día para descansar en silencio, meditar y dar gracias por este camino de Cuaresma hasta ahora, por cómo Dios te ha alejado de los pecados ecológicos y te ha llevado a la nueva vida de la conversión ecológica.

Abril 4



¿Tienes un compostador? Si no es así, considera la posibilidad de crear uno o de buscar opciones de compostaje en tu comunidad. Los residuos de alimentos en los basureros producen metano, que, en sus dos primeras décadas, es 84 veces más potente que el dióxido de carbono.

Abril 5



Mira hacia atrás a los cambios que has hecho y comparte tu viaje con amigos y familiares. Reflexiona sobre lo que ha supuesto un mayor reto y lo que te resultará más fácil seguir haciendo una vez finalizada la Cuaresma.

Abril 6

Jueves Santo

Reza el Examen Ecológico; encuéntralo en el Libro de Oraciones del MLS, pág. 69. Reza especialmente por los desafíos o alegrías que experimentas como un recordatorio de tu cuidado por la creación.



Abril 7

Viernes Santo

Pray the Way of the Cross, Reza el Vía Crucis. Encuéntralo en el Libro de Oraciones del MLS, pág 38. ¿Qué te ha regalado Jesús en esta Cuaresma

Abril 8

Sábado Santo

Día de silencio. Hagamos una pausa en nuestras ansiedades y soluciones rápidas, y escuchemos con el corazón: ¿qué me está mostrando Dios que necesita ser sanado y resucitado?

Abril 9

Domingo de Pascua

¡Jesucristo ha resucitado! ¡La vida ha vencido a la muerte! ¿Cuáles son los signos de la resurrección que puedes ver a tu alrededor? Reza la Coronilla Laudato Si' al aire libre para alegrarte por el don de la creación de Dios y agradecer al Señor por nuestra salvación (encuéntrala en el Libro de Oraciones del MLS, pág 11).

