

# TARJETAS DE ACCIONES DE CUARESMA

[www.ecoevangeli.com](http://www.ecoevangeli.com)

El día de hoy, asiste a Misa.

En familia, investiguen y seleccionen una organización benéfica que apoyarán durante la Cuaresma.

Ayuna de tomar segundas raciones en las comidas.

Asume una tarea que no le gusta a un miembro de la familia.

Asiste a misa tan a menudo como puedas. La Eucaristía es nuestra mayor oración comunitaria y una forma segura de encontrar a Jesús.

Ora con tu familia a la hora de comer. Oren por las personas necesitadas.

A la hora de dormir, ora por las personas sin hogar que duermen en las calles esta noche.

Sé más cortés en su actitud, palabras y hechos.

Haz una lista de diez cosas por las que estás agradecido en tu vida.

Evita criticar a los demás en voz alta o en silencio en su mente. En su lugar, busca entender.

Ora mientras creas una obra de arte. Haz algo creativo y hazlo para la gloria de Dios.

# TARJETAS DE ACCIONES DE CUARESMA

[www.ecoevangeli.com](http://www.ecoevangeli.com)

Revisa tus armarios y dona ropa y artículos para el hogar utilizables a una organización benéfica local.

Presta atención a alguien a quien tengas la tentación de ignorar.

Ayuna de las conversaciones banales.

Ora por las personas que podrían estar en peligro, que han tenido algún accidente y por las que están en agonía.

Ayuna del correo electrónico, mensajes de texto/WhatsApp o ambos por un día.

Habla menos y escucha más. Dale a los demás el regalo de tu total atención.

Ora mientras da un paseo.

Ayuna de programar tu tiempo. Deja algo de tiempo para simplemente ser.

Renuncia a un programa de televisión favorito durante una semana.

Reduce tus gastos adicionales y dona lo que ahorres a la organización benéfica que eligieron en familia.

Al final de tu día, tómate un tiempo para agradecer a Dios por todas las gracias que recibiste durante el día.

Ayuna de las conversaciones banales.

# TARJETAS DE ACCIONES DE CUARESMA

[www.ecoevangeli.com](http://www.ecoevangeli.com)

Reza diariamente el Rosario u otras oraciones tradicionales de la Iglesia. Date cuenta de que estás uniendo tu voz a los millones de personas que han rezado estas oraciones a lo largo de los años.

Evita el hábito, la práctica, la persona o la mentalidad que más se interponen en el camino de tu acercamiento a Dios.

Mientras haces las compras, compra alimentos para un día adicional y dónalos a una familia que lo necesite.

Ora por las personas que podrían estar en peligro, que han tenido algún accidente y por las que están en agonía.

Ayuna del correo electrónico, mensajes de texto/WhatsApp o ambos por un día.

Habla menos y escucha más. Dale a los demás el regalo de tu total atención.

Ora mientras das un paseo.

Usa tu imaginación en oración. Imagínate como alguien que se encuentra con Jesús en una escena de los Evangelios. Imagina tu reacción y respuesta a Jesús.

Envía una carta o escribe un mensaje de ánimo, a un familiar o amigo que la esté pasando mal por estar confinado en casa.

Ayuna de comer alimentos sin pensar, es decir, de ni siquiera molestarte en probarlos.

Invita a un vecino que viva solo a que se una a tu familia para comer o cenar.

# TARJETAS DE ACCIONES DE CUARESMA

[www.ecoevangeli.com](http://www.ecoevangeli.com)

Limpia un área común en el trabajo, en el vecindario o en casa. Hazlo como un regalo por el bien de todos.

Ayuna de preocuparte. En cambio, confía en Dios.

Planta un árbol que beneficiará a las generaciones futuras.

Ora por la voluntad de buscar el perdón de las personas que has lastimado.

Siéntate a la luz de una vela en tu hogar. Recuerda que Jesús te ha llamado a ser luz para el mundo.

Haz una oración al realizar una acción amorosa por los demás. Por ejemplo, cuando saques la basura o ayudes a tu hijo con la tarea, hazlo con atención y se convertirá en tu oración.

Elige un día en el que ayunes del uso de aparatos electrónicos.

Cuando veas o escuches una noticia sobre alguien en problemas, ora por esa persona junto con tu familia.

Ayuna de presionar la alarma de repetición. Levántate y usa el tiempo extra para la oración.

En la tienda de comestibles (fruterías/verdulerías), ora por los agricultores y todos los que ayudan a poner a disposición la comida que traerás a tu mesa.

Ofrécete como voluntario en un programa parroquial que ayude a los necesitados.

# TARJETAS DE ACCIONES DE CUARESMA

[www.ecoevangeli.com](http://www.ecoevangeli.com)

Lee y medita uno de los relatos del Evangelio sobre la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús. Por ejemplo, puedes leer el Evangelio de Lucas 22,39-24,12.

Deja que tu alabanza favorita corra por tu mente como una oración. Selecciona una con palabras que tengan un gran significado para tu vida ahora.

Ayuna de compararte con los demás, porque causa aislamiento y la ilusión de que todos estamos separados en lugar de ser uno en Dios.

Reconoce tus propias necesidades y dales lo que les corresponde. Dale a los demás el regalo de poder ayudarte de vez en cuando.

Ayuna de quejarte. Observa la frecuencia con la que sientes la tentación de quejarte.

Ten presente todo lo que Dios ha hecho por ti y los tuyos.