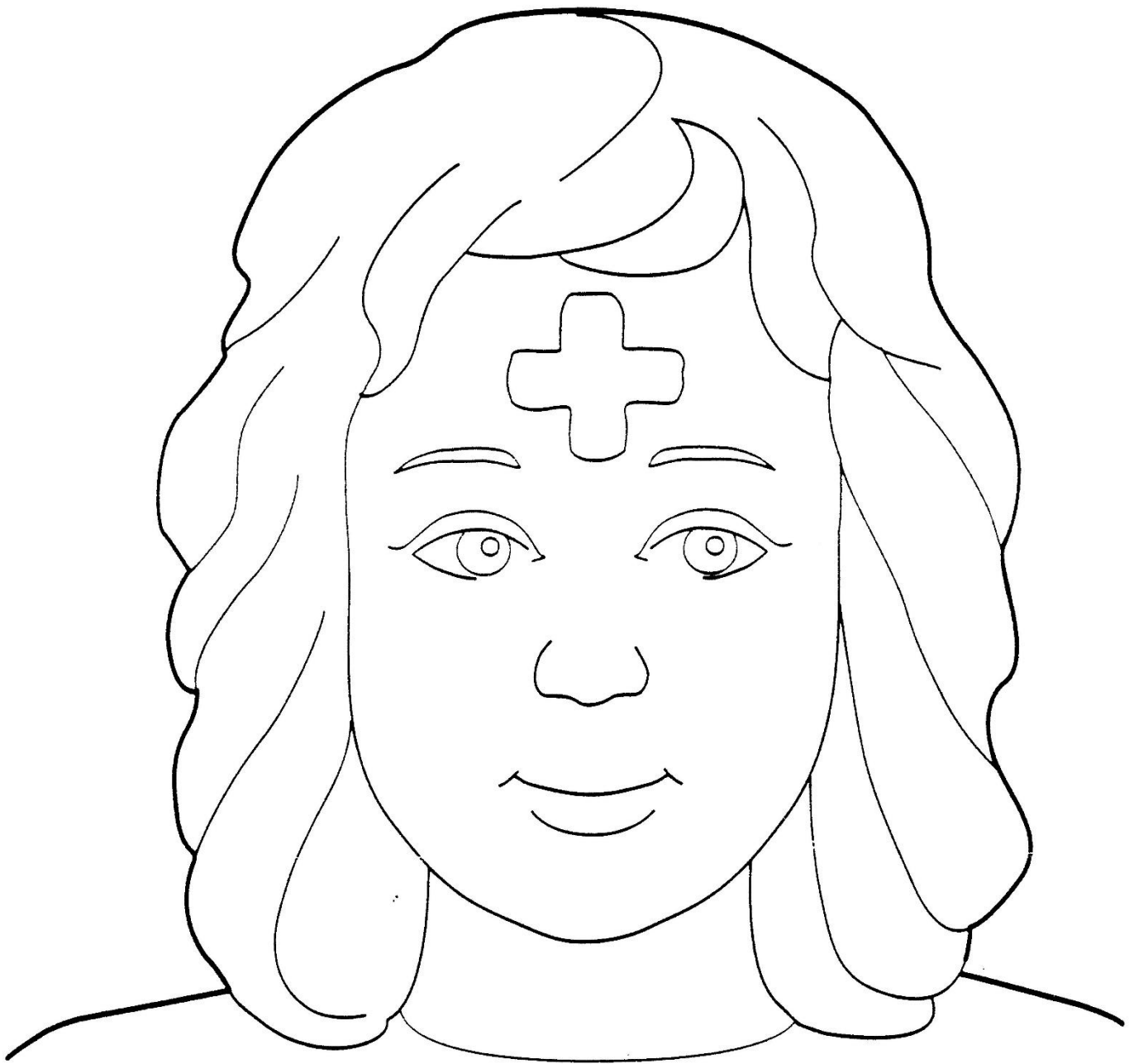


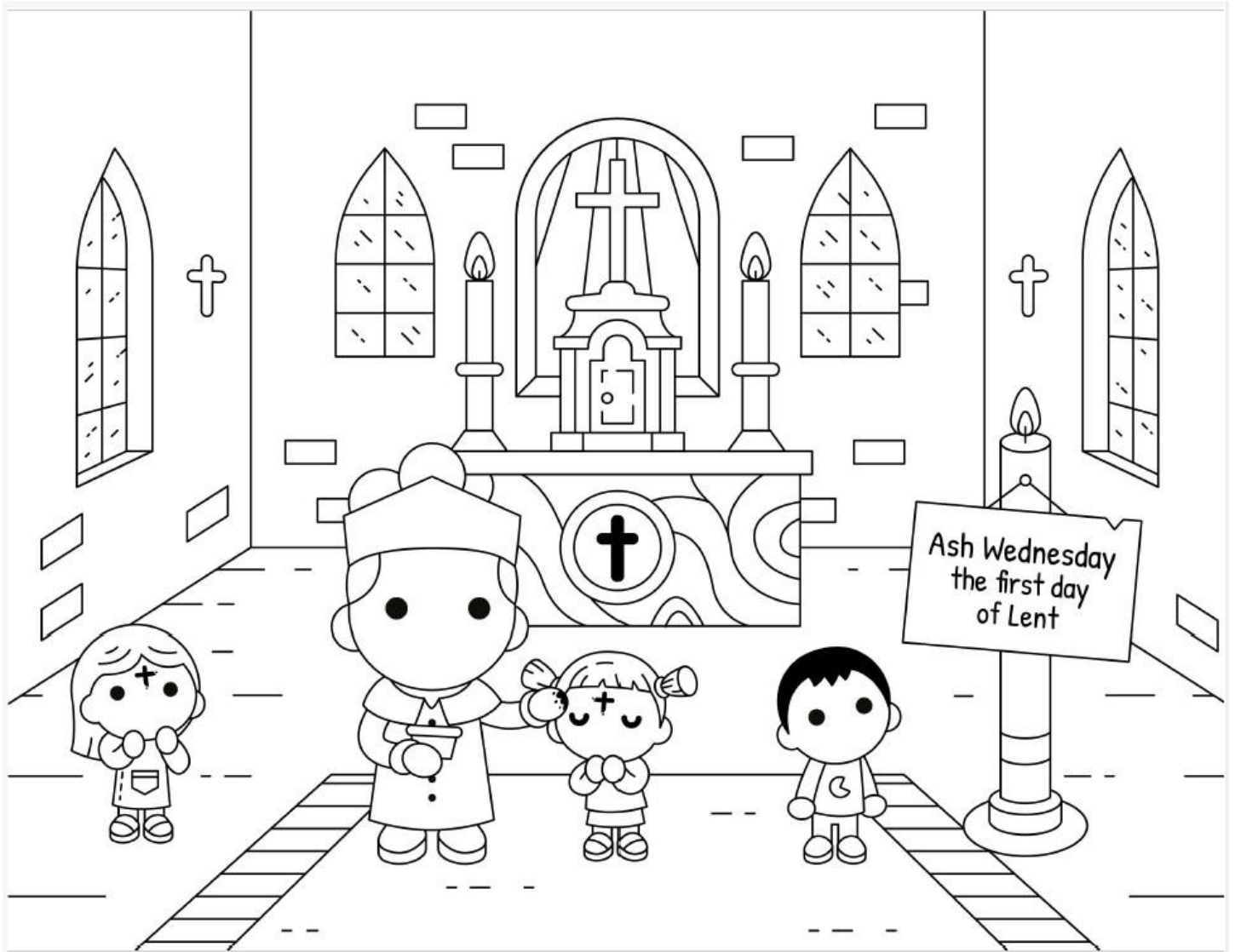
Miércoles de ceniza

El Miércoles de Ceniza marca el inicio de la Cuaresma. El Miércoles de Ceniza, se coloca la ceniza bendita en la frente en forma de cruz. Esta ceniza se obtiene quemando hojas de palma guardadas del Domingo de Ramos del año anterior.

El Miércoles de Ceniza también es cuando comenzamos la penitencia de la Cuaresma. La penitencia es un acto de devoción religiosa que se realiza para mostrar arrepentimiento por haber cometido un pecado. Lo hacemos para mejorar nuestra relación con Dios y con los demás.



“Recuerda que eres polvo y al polvo volverás.”



La Cuaresma es una época de preparación

El día de la Resurrección, o Pascua, es el día festivo más importante de la Iglesia. Como todos los acontecimientos importantes, pasamos tiempo preparándonos para él. A este tiempo de preparación le decimos *Cuaresma*.

La Iglesia nos brinda muchas formas diferentes para prepararnos para la Pascua. Podemos rezar las Estaciones de la Cruz. Podemos acercarnos más a Jesús realizando actos bondadosos para con los demás: visitar a alguien que está enfermo, sonreír más, hacer más tareas domésticas, leerle a un niño más pequeño, ahorrar dinero para entregarlo a un programa que ayude a alimentar a personas hambrientas.

Ayuno y abstinencia

Durante la Cuaresma, a los adultos se les pide que hagan ayuno y abstinencia. La palabra *ayunar* significa “comer poco o nada”. También puede significar “renunciar a uno o más alimentos o bebidas preferidos”. Los niños podrían también hacer “ayuno” de actos egoístas y de palabras hirientes.

La palabra *abstenerse* significa “prescindir”. La Iglesia pide a todos los miembros de más de catorce años que se abstengan de comer carne el Miércoles de Ceniza y los viernes durante la Cuaresma.

Jesús, ayúdanos a hacer sacrificios y a realizar actos bondadosos durante el tiempo de Cuaresma. Queremos estar preparados para celebrar con alegría la fiesta de la Resurrección.
Amén.



Cuaresma: el tiempo previo a la Pascua

Cambiado: para ser diferente

Miércoles de Ceniza: el primer día de Cuaresma

Penitencia: un acto de devoción religiosa que se realiza para mostrar arrepentimiento por haber cometido un pecado.

Abstinencia: no hacer algo

Color litúrgico tradicional: **Morado**. **Morado** significa: Penitencia

Recordamos la Pasión de Jesús: su sufrimiento y muerte en la cruz. Compartimos el sufrimiento de Jesús haciendo sacrificios y obras de caridad, especialmente a través de la liturgia y la oración. La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza y termina el Jueves Santo.

Durante las seis semanas de Cuaresma, la Iglesia nos anima a participar en tres prácticas espirituales: oración, ayuno y limosna.

Oración: ir a misa con más frecuencia, rezar con más frecuencia.

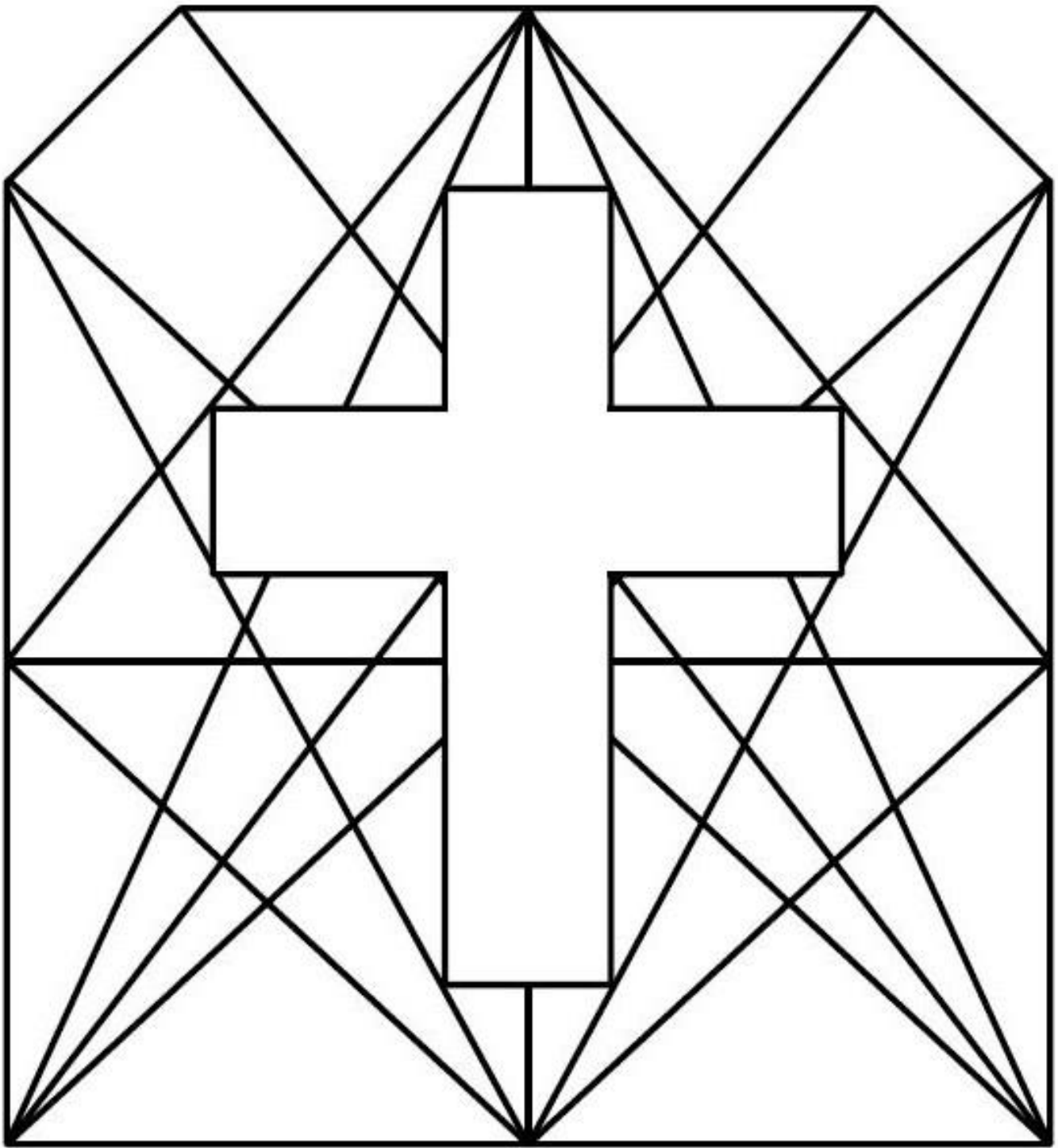
Durante la Cuaresma, el Vía Crucis (oraciones sobre el camino que Jesús hizo hasta su crucifixión el Viernes Santo) se reza en nuestra iglesia todos los viernes.

Ayuno: no comer o comer menos de lo habitual. También puede significar renunciar a cierto alimento o golosina, o renunciar a cosas que te gustan y que te alejan de Jesús. Quizás significa dejar de ver la televisión para tener más tiempo para orar y estar con la familia.

Durante la Cuaresma, ayunamos el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Puedes añadir otros días.

Abstenerse: prescindir de algo. Durante la Cuaresma, nos abstenemos de comer carne el Miércoles de Ceniza, todos los Viernes y luego el Viernes Santo.

Dar limosna significa hacer el bien a los demás. Puede ser dar dinero o ayudar.



© FAITHandFabricdesign.com

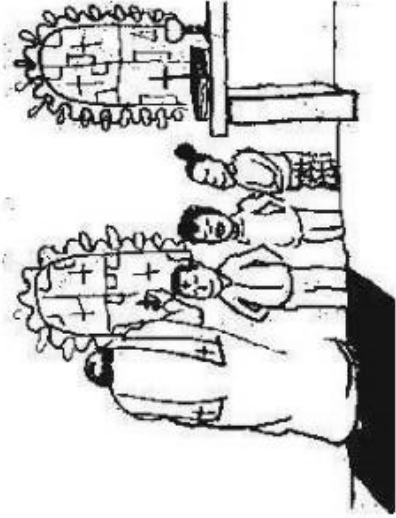
Durante la Cuaresma, cada día que hagas algo especial por Dios, como rezar oraciones adicionales, ayunar, abstenerte de algo que te guste o ayudar a los demás, colorea una de las figuras de este dibujo. ¿Puedes colorearlas todas antes de Semana Santa?

¿ QUÉ ES EL MIÉRCOLES DE CENIZA?

- La CUARESMA empieza el MIÉRCOLES DE CENIZA; este día vamos a la Iglesia para que el Padre nos haga con ceniza una cruz en la frente y diga "Convértete y cree en el Evangelio".

¿ Por qué hacemos ésto los católicos ?

- Esta costumbre es para recordarnos que todos algún día hemos de morir y que nuestro cuerpo se va a convertir en polvo.
- Esto también significa que todo lo "material", como nuestra casa, la comida y las cosas que tenemos, se acaba, y lo único que nos llevamos de este mundo es "LO BUENO Y LO MALO QUE HAYAMOS HECHO" en nuestra vida.



¿ QUÉ ES LA CUARESMA ?

En la cuaresma recordamos los 40 días que Jesús pasó en el desierto rezando y sin comer para prepararse antes de salir a predicar.

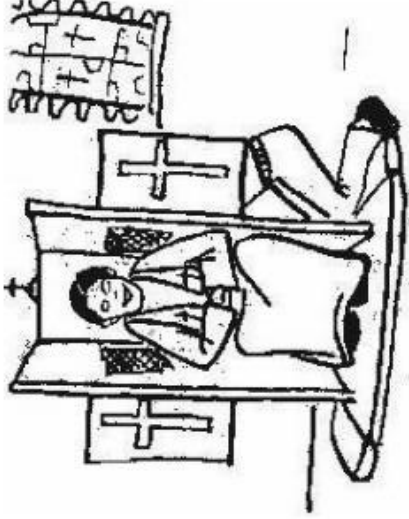
- Cada año Dios te ofrece la Cuaresma como un tiempo especial para tres propósitos:

- 1) Arrepentirte de tus pecados
 - 2) Hacer penitencia.
 - 3) Convertirte.
- 1) ARREPENTIRTE DE TUS PECADOS :
- Es tiempo de pensar:

¿ Qué pecados he cometido ?



- Que de verdad te duela haber ofendido a Dios que ha sido tan bueno contigo.
- Es tiempo de arrepentirse y pedir perdón.
- Si tus faltas son pequeñas, basta con que tú solo le pidas perdón a Dios y le digas que vas a luchar duro para no volverlo a hacer.
- Si tus faltas son graves, debes hacer una **CONFESION**; busca al Sacerdote, él es quien puede darte el perdón de Dios.
- Recuerda que Dios te ama muchísimo y que siempre te perdona.



2) HACER PENITENCIA :

- Si de verdad te duele haber ofendido a Dios, puedes **REPARAR** tus faltas, puedes purificar tu alma haciendo **sacrificios**.

¿ Qué es hacer un sacrificio ?

Es ofrecer a Dios, porque lo amas, cosas que te cuesten trabajo, como por ejemplo: no comer algo que querías, ayudar a otro en su trabajo, ser amable con el que te cae gordo, etc. Cada uno escoge lo que más le cueste.

En estos días de cuaresma piensa cada mañana:

¿ Qué sacrificio voy a ofrecer hoy a Dios ?

3) CONVERTIRTE :

Convertirte es cambiar. Dejar de una vez por todas lo malo y buscar ser mejor.

¡ Si quieres cambiar, ahora es cuando !

Para cambiar de verdad, es muy importante que hagas buenos propósitos, que pienses cuales cosas concretas quieres cambiar y luego, cada noche, revises si cumpliste, verás como vas mejorando.

Reza mucho... pídele a Dios su ayuda para cambiar. ¡ Con la ayuda de Dios, puedes lograr cualquier cosa !

AYUNO Y ABSTINENCIA :

- Durante la Cuaresma, la Iglesia nos pide dos

sacrificios especiales :

- 1) **AYUNAR** --- es decir, hacer una sola comida fuerte al día, el miércoles de ceniza y el viernes santo.

El ayuno obliga a todas las personas de 18 a 59 años.

- 2) **GUARDAR ABSTINENCIA** --- es decir, no comer carne todos los viernes de cuaresma. El no comer carne puede sustituirse por un sacrificio todo los viernes de cuaresma. La abstinencia obliga desde los 14 años.

