


































Lent Family Calendar



 = a day of fasting and abstinence from meat

































 = a day of abstinence from meat

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



Calendario de Cuaresma para la familia

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

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." <i>Catecismo de la Iglesia Católica</i>			1  Vayan en familia a la liturgia del Miércoles de Ceniza y lleven la cruz de ceniza  todo el día.	2 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.	3  Compartan una comida en familia sin carne. Discutan sus ofrendas de Cuaresma para estar seguros de que se pueden lograr y representan un sacrificio.	4 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.
5  Hoy después de misa, explíqueles a sus niños el Evangelio y la homilía en términos que ellos comprendan.	6  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.	7  Compongán una nueva oración en familia que puedan rezar juntos todos los días.	8  Examinen y discutan cómo les va con los ayunos y sacrificios de Cuaresma y refresquen sus compromisos para llevarlos a cabo.	9  Antes de comer juntos hoy en familia pidanle a cada uno de los suyos que ofrezca una oración espontánea.	10   Recen por aquellas personas en el mundo que no pueden tener carne como parte normal de sus dietas.	11  Hoy por media hora, apaguen la televisión, desconecten las computadoras y descuelguen los teléfonos para rezar el Rosario en familia.
12  Antes de la misa de hoy escojan a un santo o santa representado por alguna de las figuras en la iglesia y averigüen más de su vida durante la Cuaresma.	13 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.	14  Pídale a cada uno de los suyos que comparta un juego, un juguete o algo entretenido con otro miembro de la familia.	15  Hagan planes para mostrar a otros simpatía y compasión el día de mañana.	16 Piensen en alguien que les cae muy mal y digan hoy tres cosas buenas sobre esa persona.	17  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.	18  Digan al acostarse "Volvamos nuestros corazones al Señor y pensemos en Él". Permanezcan por unos minutos sentados juntos en silencio.
19  Hoy en la iglesia, prendan una vela en memoria de alguien que halla muerto o por alguien que necesite ayuda especial.	20 Pídale a los miembros de su familia que escriban una carta a Jesucristo para agradecerle su sacrificio en la cruz.	21  Prepare galletitas y llévelas al hogar de ancianos de su comunidad.	22  Anime a todos los miembros de su familia a realizar un examen de conciencia.	23  Coloque un crucifijo o una imagen de Jesucristo en un lugar céntrico para mantenerse pensando en Él.	24  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.	25 Pídale a cada uno que realice un sacrificio como ofrenda, como contribuir con un quehacer en la casa sin que se les pida.
26 Domingo Laetare Celebren la mitad de la Cuaresma con una comida especial en casa o en un restorán.	27 Escojan un vecino o amigo y realicen una buena acción anónima para esa persona.	28  Anime a los miembros de su familia a que no haya pleitos ni desacuerdos hoy.	29  Diga una oración corta ante cada uno de los crucifijos o cruces en su hogar.	30 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.	31  Sirva pan ácimo o "pretzels" para recordar que los católicos ayunaban sin leche, mantequilla, huevos, queso, cremas ni carnes.	1 Haga cruces sencillas de cartulina y escriba en ellas "Él murió por nosotros" y colóquelas por toda la casa.
2  Después de misa prendan una vela y reciten el Credo como profesión y afirmación de la fe.	3 Oremos por las víctimas de la violencia y la guerra en el mundo.	4  Envíele una tarjeta a alguien que necesite cariño hoy.	5 Por hoy, no usen ninguno de sus juguetes u objetos favoritos.	6 Visiten a alguien que esté enfermo y que no pueda salir de casa.	7  Terminen la caja de donativos y hagan un paseo en familia para llevarla a su destino.	8 Vayan a confesarse o asistan al servicio de Reconciliación. Luego salgan a celebrar el perdón de los pecados.
9  Hagan una procesión de Ramos por la casa turnándose el papel de Jesucristo.	10  Salgan a dar un paseo para buscar señales de la vida que se renueva.	11  Hoy, perdonen a alguien quien les haya hecho daño.	12  Levántense hoy 15 minutos más temprano que de costumbre y recen juntos en familia.	13 Laven y sequen los pies de miembros de su familia para conmemorar cuando Jesús le lavó los pies a sus discípulos.	14  Recen hoy las estaciones de la Cruz y deténganse a meditar en cada una.	15 Vistan una muñeca para el bautizo y conversen sobre la renovación de los votos bautismales que realizamos todos los años.