

Iglesia Católica del Sagrado Corazón

FIDE

Corazón y Alma

Recurso Catequético Mensual

Cuaresma

Tema 8 | Febrero 2022 | Vol.1

Tabla de Contenidos



<u>Introducción</u>	3
<u>Los 3 mejores recursos de EJ para refrescar sus conocimientos sobre la Cuaresma</u>	4
<u>¿Qué es la Cuaresma?</u>	5
<u>¿Cuáles son las tres marcas de la Cuaresma?</u>	6
<u>¿Cuáles son las normas de ayuno para la Cuaresma?</u>	7
<u>¿Qué dicen los santos sobre la Cuaresma?</u>	8
<u>Recursos sobre la confesión</u>	9
<u>Fiestas y cómo celebrarlas</u>	10
<u>Eventos de febrero</u>	11
<u>Lo que viene en marzo</u>	12

Introducción

¡Bienvenidos al octavo número de este año de Corazón y Alma: Recurso Catequético Mensual. En este mes estaremos aprendiendo sobre el tiempo de Cuaresma. Como mencionamos en nuestro último número, estos folletos de Corazón y Alma estarán dirigidos a adolescentes y adultos. Para ayudarles a educar y hablar con sus hijos sobre la fe, por favor consulten las Lecciones de Corazón y Alma que pueden encontrar en la parte de atrás de la Iglesia o pidiéndole a EJ Cerdeiras que se las envíe por correo electrónico. El correo electrónico de EJ es ecerdeiras@shcatholic.org.

En este número de Corazón y Alma encontrarás mis "3 mejores recursos" para refrescar tu memoria sobre lo que es la Cuaresma. A partir de ahí exploraremos las enseñanzas de la Iglesia sobre la Cuaresma, así como cuáles son las tres prácticas de la Cuaresma y qué tienen que decir los santos sobre la Cuaresma. Como de costumbre, habrá una página de recursos (para explorar el tema más a fondo si lo desea), una página de días festivos y cómo celebrarlos, y una página de eventos. Por último, como siempre, su SAP y yo, el Director de Evangelización (EJ), estamos a su servicio. No dude en ponerse en contacto con EJ Cerdeiras si tiene alguna pregunta sobre el tiempo de Cuaresma. ¡Buen provecho!



Los 3 Mejores Recursos de EJ para Refrescar sus Conocimientos Sobre la Cuaresma

LEER - Leer un artículo que explica qué es la Cuaresma y cómo la practicamos (5-7min)

Enlace: Artículo [AQUÍ](#)

CÓDIGO QR:



MIRA - Mira este vídeo que explica el propósito de la Cuaresma (9min, en YouTube).

Enlace: Vídeo [AQUÍ](#)

Código QR:



MIRA - Mira este vídeo que explica el propósito de la Cuaresma (3min, en YouTube).

Enlace: Vídeo [AQUÍ](#)

Código QR:





¿Qué es la Cuaresma?

La Cuaresma es un periodo de 46 días (40 días excluyendo los domingos) en el que nos preparamos para la pasión, muerte y resurrección de Cristo (Pascua). Justo después de ser bautizado por Juan en el Jordán, Jesús se fue al desierto a orar y ayunar durante 40 días y 40 noches para prepararse para su ministerio y misión. Allí fue tentado por el diablo, pero pudo vencer esas tentaciones (lea el relato completo en Mateo 4:1-11). Durante la Cuaresma, acompañamos a Jesús en su sufrimiento para aprender a compartir su pasión, muerte y resurrección.

Por tanto, durante el tiempo de Cuaresma, la Iglesia nos invita a practicar la oración, el ayuno y la limosna para acercarnos más a Cristo y recordar nuestro objetivo de participar en su resurrección superando las tentaciones de este mundo. Para ello, la Cuaresma nos llama también al arrepentimiento, a fin de que nos despojemos de lo que nos impide acercarnos a Dios.

La Cuaresma comienza el Miércoles de Ceniza, en el que se nos recuerda nuestro origen, al ser creados del polvo, así como nuestra muerte, ya que volveremos al polvo. La Cuaresma termina el Jueves Santo, que es la noche de la Última Cena y el momento en que Jesús fue entregado para ser crucificado.



Las Tres Marcas de la Cuaresma

Como se menciona en la página 5, durante la Cuaresma participamos en tres prácticas que nos invitan a seguir las huellas de Cristo y a acercarnos más a Él. Estas prácticas son la oración, el ayuno y la limosna. Desglosemos estas tres prácticas.

La oración

La oración es el modo en que nos comunicamos con Dios. Implica hablar y escuchar a Dios para que podamos profundizar en nuestra relación con Él. Hay 5 formas comunes de oración en las que podemos participar:

- 1) **Petición**, que es cuando pedimos a Dios cosas que podamos necesitar.
- 2) **Acción de gracias**, en la que damos gracias a Dios por las cosas que tenemos.
- 3) **Intercesión**, en la que rezamos por los demás.
- 4) **Adoración**, en la que adoramos a Dios principalmente a través de la Misa, así como de acciones morales.
- 5) **Alabanza**, donde reconocemos a Dios por su gloriosa majestad.

Durante la Cuaresma estamos llamados a aumentar nuestra vida de oración para que podamos crecer más profundamente en nuestra relación con Dios y llegar a conocerlo más y experimentar su amor a un nivel más profundo.

Ayuno

El ayuno es cuando eliminamos un bien de nuestra vida durante un cierto periodo de tiempo. Esta es una antigua práctica cristiana que continúa hoy en día. Es importante tener en cuenta que el ayuno sin oración es sólo una dieta, por lo que es importante que aumentemos la oración cuando ayunamos. He aquí 5 razones por las que los católicos ayunan:

1) Al eliminar un bien de nuestra vida liberamos más tiempo para Dios en la oración, o podemos sustituir ese bien por la oración.

2) Al eliminar un bien nos hacemos más dependientes de Dios. Por ejemplo, si estás ayunando de cierta comida que deseas, necesitarás la ayuda de Dios para evitar caer en la tentación de comer esa comida.

3) Al ayunar nos volvemos más libres. Lo que esto significa es que podemos convertirnos en esclavos de nuestros apetitos, así que ayunando aprendemos a liberarnos del control de nuestros apetitos. Por ejemplo, si tengo el problema de no levantarme cuando suena el despertador, entonces soy esclavo de mi deseo de dormir más. Sin embargo, si ayuno de dormir hasta tarde, aprendo a controlar mis deseos, lo que me libera de ellos.

4) Ayunando podemos hacer méritos para nosotros mismos y para los demás. Esto significa que podemos ofrecer a Dios el malestar de nuestro ayuno por una determinada intención. Por ejemplo, ayunar para no reunirme es duro para mí, pero puedo ofrecer mi sufrimiento a Dios para ayudar a alguien que está sufriendo más que yo.

5) Al ayunar compartimos los sufrimientos de Cristo, que nos ayudarán en nuestro camino para compartir su resurrección.

Limosna

La limosna es la práctica de dar a los necesitados. En Mateo 25: 35-40, Jesús dice a los allí reunidos que cuando dais a los necesitados le dais a Él. Al hacer obras de caridad nos estamos acercando más a Dios porque estamos siguiendo Su camino y escuchando Sus enseñanzas. Asimismo, estamos cuidando de nuestros hermanos y hermanas que, junto con nosotros, son Su creación más preciosa.

Durante la Cuaresma nos centramos en la práctica de la limosna para mejorar nuestro hábito de ser caritativos y seguir la llamada de Dios a cuidar los unos de los otros. La limosna puede practicarse donando dinero, comida, ropa o tu tiempo a los necesitados.

¿Cuáles son las Reglas del Ayuno de Cuaresma?

Como católicos, la Iglesia nos exige vivir ciertos preceptos para que podamos seguir siendo católicos practicantes y crecer en santidad. Entre estos preceptos está el ayuno durante la Cuaresma. A continuación se exponen las normas vigentes que la Iglesia prescribe para seguir siendo católico practicante y vivir una vida que persigue la santidad.

- **El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo los católicos están obligados a ayunar.**
 - ◊ **Ayuno** = Comer una comida completa más dos comidas más pequeñas que no equivalen a una comida completa.
 - ◊ **A continuación se identifican las personas que están exentas de ayunar:**
 - Las madres embarazadas o lactantes
 - Enfermos mentales o físicos
 - Menores de 18 años
 - Mayores de 60 años
- **Todos los viernes de Cuaresma, los católicos están obligados a abstenerse de comer carne.**
 - ◊ **Abstenerse** = no comer carne ni productos cárnicos el viernes (diferente del ayuno en que no se come menos, sólo se suprime una cosa durante cierto tiempo).
 - ◊ **El pescado está permitido
 - ◊ **A continuación se indican las personas que están exentas de abstenerse:**
 - Las madres embarazadas o lactantes
 - Enfermos mentales o físicos
 - Menores de 14 años



¿Qué dicen los santos sobre la Cuaresma?

A continuación, algunas citas de santos sobre el tiempo de Cuaresma:

"Si sufres con Él, reinarás con Él. Si lloras con Él, gozarás con Él. Si mueres con Él en la Cruz de la tribulación, poseerás la morada eterna en el esplendor de los santos. Y tu nombre, escrito en el Libro de la Vida, será glorioso entre los hombres".

- Santa Clara de Asís

"Como la Cuaresma es el tiempo de un amor más grande, escucha la sed de Jesús... Él conoce tu debilidad. Sólo quiere tu amor, sólo quiere la oportunidad de amarte".

- Santa Teresa de Calcuta

"El ayuno limpia el alma, eleva la mente, somete la carne al espíritu, vuelve el corazón contrito y humilde, dispersa las nubes de la concupiscencia, apaga el fuego de la lujuria y enciende la verdadera luz de la castidad. Entra de nuevo en ti mismo".

- San Agustín de Hipona



"Emprendamos con confianza nuestro camino cuaresmal, sostenidos por la oración ferviente, la penitencia y la preocupación por los necesitados. En particular, que esta Cuaresma sea un tiempo de preocupación cada vez mayor por las necesidades de los niños, en nuestras propias familias y en toda la sociedad: porque ellos son el futuro de la humanidad."

- San Juan Pablo II

"Las prácticas cuaresmales de renuncia a los placeres son un buen recordatorio de que la finalidad de la vida no es el placer. El propósito de la vida es alcanzar la vida perfecta, toda la verdad y el amor extático e imperecedero, que es la definición de Dios. En la búsqueda de ese objetivo encontramos la felicidad. El placer no es el propósito de nada; el placer es un subproducto resultante de hacer algo que es bueno. Una de las mejores maneras de obtener felicidad y placer en la vida es preguntarnos: '¿Cómo puedo complacer a Dios?'

- **Fulton Sheen** (No es un santo, pero es muy respetado en la Iglesia)

Recursos para Cuaresma

Vídeos/Artículos sobre la Cuaresma

- [Preguntas y respuestas sobre la Cuaresma \(artículo\)](#)
- [Cuaresma: 40 días para la reconciliación \(Artículo\)](#)
- [Qué es la CUARESMA y qué SIGNIFICA para los Católicos](#)
- [QUÉ es la CUARESMA?](#)

Libros para la Cuaresma

- [Meditaciones de Santo Tomas de Aquino](#)
- [La Pieta Devocionario](#)
- [Cuaresma: Vive la Gran Experiencia. 40 días con Dios](#)

Recursos de Cuaresma para Adolescentes

- [Qué es la CUARESMA y qué SIGNIFICA para los Católicos](#)
- [QUÉ es la CUARESMA?](#)
- [Cuaresma | Lente Católico](#)
- [Cuaresmario 2022](#)

Recursos sobre el Ayuno

- [Ayuno y Abstinencia en la Iglesia Católica](#)
- [El Sentido del Ayuno](#)
- [El Papa Francisco Sobre el Ayuno](#)
- [Qué es el ayuno y cómo vivirlo en la Cuaresma](#)
- [Cocina practica de cuaresma](#)

Recursos para la Oración

- [Lista de oraciones católicas](#)
- [Libros de oración y devociones católicas.](#)
- [Libro Catolico de Oracion](#)
- [La oracion de la mañana](#)
- [Oración nocturna](#)
- [Cuaresma Oraciones](#)
- [“Cuaresmario”, libro de oraciones para el tiempo de Cuaresma](#)
(Descargue el libro al final del enlace)

Recursos para la Limosna

- [8 razones Cristianas para dar Limosna](#)
- [Caridades Catolicas, Charlotte, NC](#) (Inglés)
- [MiraVia Ministries](#) (ayuda a mujeres embarazadas en la universidad a elegir la vida)
- Si desea encontrar más lugares para apoyar, o le gustaría encontrar un proyecto de servicio, por favor envíe un correo electrónico a EJ Cerdeiras en cerdeiras@shcatholic.org.

Fiestas y Cómo Celebrarlas

No se enumerarán todas las fiestas de este mes, pero si su santo patrón se celebra este mes se le anima a que lo celebre. Si necesita ayuda para saber cómo celebrar una fiesta, póngase en contacto con el Director de Evangelización, EJ Cerdeiras (ecerdeiras@shcatholic.org)

- **14 de Febrero - San Valentín**

- Lee sobre San Valentín [AQUÍ](#)

- [4 cosas para recordar al celebrar un Día de San Valentín Católico](#)

- **22 de Febrero - La Catedral de San Pedro**

- Lea sobre la fiesta de La Catedral de San Pedro [AQUÍ](#)

- **22 de Febrero - Miércoles de Ceniza**

- Lea sobre el Miércoles de Ceniza [AQUÍ](#)

- [10 datos que debes conocer sobre el Miércoles de Ceniza](#)

- **28 de Febrero - Santa Hilaria**

- Lea sobre San Hilario [AQUÍ](#)

- Rezar por la unidad de la Iglesia como familia

Eventos Parroquiales en Febrero

Miércoles de febrero

Misa/Adoración/Confesión

- La misa comienza a las 5:15, seguida de adoración y confesión.

18 de Febrero

Noche de misiones de Cuaresma

- Únase a nosotros para una noche de oración, comida y manualidades al comenzar nuestro viaje de Cuaresma como parroquia. La noche comenzará con la Misa a las 4:30, seguida de Adoración/Reflexión. La comida será servida a las 6:30pm (BBQ). Justo después de la cena comenzaremos nuestras manualidades familiares para que los niños aprendan más sobre la Cuaresma. ¡TODOS SON BIENVENIDOS!

Durante todo el mes de febrero

Podcasts on Lent

- Durante el mes de febrero se publicarán podcasts de vídeo sobre la Cuaresma. Estos podcasts se pueden encontrar en YouTube. Todos los podcasts estarán dirigidos a adultos, pero también serán aptos para niños.

23 de Febrero

Ciclo de catequesis (15:30 h)

- El P. Eckert y Michael Becker discuten una sección del Catecismo de la Iglesia Católica (en directo en FB y YouTube a las 15:30).

A lo largo de Febrero

Preguntas FIDE Podcast

- Durante el mes de febrero, envía un correo electrónico a EJ a ecerdeiras@shcatholic.org con cualquier pregunta que tengas sobre la fe católica, y Yeshua Vargas la responderá en breves vídeos podcast (si deseas que tu pregunta sea anónima, indícalo en tu correo electrónico).

Qué esperar en Septiembre

Tema del mes de marzo: Virtud

- *¿Qué es la virtud?*
- *¿Por qué es importante para la vida cristiana?*
- *¿Cómo conseguir la virtud?*
- *Recursos virtud*
- *Y mucho más*

Eventos en Marzo

- *Primer sábado: 4 de Marzo*
- *Todos los Miércoles de Marzo: Misa/Adoración/Confesión comenzando con la Misa a las 5:15pm.*
- *Podcasts sobre la virtud: durante todo el mes de Marzo*
- *Serie de Catecismo: 30 de Marzo @3:30pm*
- *Podcast de Preguntas FIDE: Durante todo Marzo*

Para obtener más información y acceder a los hipervínculos, escanee el código QR de la parte inferior derecha o siga las instrucciones que figuran a continuación para acceder a nuestro sitio web:

**salisburycatholic.org → FIDE → Corazón y Alma:
Recurso Catequético Mensual**



**Sacred Heart
Catholic Church**

375 Lumen Christi Lane

Salisbury, NC 28147

Phone— (704)633-0591

[Salisburycatholic.org](http://salisburycatholic.org)

