



Sabemos que el Miércoles de ceniza marca la entrada a Cuaresma. Este periodo nos recuerda los 40 días que Jesús estuvo en el desierto. Aquí él venció las tentaciones del demonio e hizo grandes sacrificios, pasando por un tiempo muy duro. Les pregunto ahora, ¿cómo van a vivir su Cuaresma?, ¿qué es lo que deberíamos hacer en estos días?

Es importante recordar que se nos pide ayuno y abstinencia los viernes de cada semana durante los 40 días hasta celebrar la Pascua de Resurrección. Pero hemos realmente pensado en esto, estamos haciendo un verdadero sacrificio en este tiempo. No se trata solo de dejar de comer como muchos piensan, sino también hacer ayuno y abstinencia de esas cositas que más nos cuestan. Para eso les dejamos una guía para que puedan plantearse cómo vivir la Cuaresma durante los días que tenemos por delante:

- **Revisa los pecados capitales:** te identificas con el avaro, el glotón, el iracundo, el perezoso, el orgulloso, el envidioso o el lujurioso; medítalo sinceramente y trabájalo. Puedes cada semana proponerte ahondar en uno u otro para no ofuscarte.
- **Nota tus áreas problemáticas:** a partir de la revisión de cuáles son tus principales problemas o lo que más te cuesta, indaga en el por qué. ¿Por qué te enojas? ¿Por qué prefieres quedarte en casa acostado en lugar de hacer otra actividad? Solo así podrás luchar contra eso que se te complica.
- **Vive los sacramentos:** haz tu examen de conciencia, ¡ve a confesarte! Trata de ir a misa otro día de la semana aparte del domingo o por lo menos reza un rosario. Esto te puede dar serenidad y fortaleza para llevar tus propósitos.
- **Crea hábitos:** ya sea para rezar o para ayudar a tu prójimo. Establece un día y una hora a la semana en la que te dedicarás a esto. Como si fuera un horario a cumplir respétalo, el orden te ayudará en la constancia.
- **Aprovecha este tiempo para la reflexión:** para el silencio. Dedícale tiempo a

lecturas que te sirvan para profundizar en la comprensión de tu fe.

25 ideas de ofrecimientos para esta Cuaresma 2017

Aquí te dejamos una lista de algunas ideas de [Steven Neira](#) que podrían ayudarte para prepararnos mejor durante este tiempo. Así podemos demostrar nuestro amor al Señor con un poco de humor.

1. No bañarte con agua caliente.
2. Dejar de comer entre comidas. ¡Espera la comida principal!
3. Leer uno de esos libros que compraste y nunca leíste.
4. Dejar de escuchar música en el auto. Sería un buen momento para rezar.
5. Dejar la comida chatarra.
6. Dejar de usar emojis para expresar tus sentimientos: dilo con palabras.
7. ¡Cero quejas! Prohibido quejarse de lo que sea.
8. Dejar de desear las cosas o la vida de otros y aprender a contentarse con lo propio.
9. Olvidar Netflix.
10. No tomar más de una taza de café al día. ¡Aprovecha esa única!
11. ¿Te gusta manejar rápido? Mejor anda de pasajero todo este tiempo, o no manejes. Caminando o en bus se reza el Rosario bien bonito
12. Dejar el orgullo. Puedes rezar las Letanías de la Humildad.
13. ¿Pereza? Trota todas las mañanas antes de empezar la jornada.
14. Dejar de ser mezquino. Regala algo cada día: tiempo, dinero o alguna cosa propia.
15. ¡Matemos la avaricia! No comprar absolutamente nada durante esta Cuaresma, que no sea lo esencial para vivir (comida, transporte, medicina, etc.)
16. Dejar los dulces.
17. ¿Te falta confiar en Dios? Reza la Coronilla de la Divina Misericordia todos los días a las tres de la tarde.
18. Dejar las redes sociales, menos Twitter, Facebook, Instagram o Snapchat no le hacen daño a nadie
19. Si te gusta juzgar a la gente, reza por cada persona que veas durante el día... te recomiendo que sea mentalmente, las cuerdas vocales tienen su límite.
20. ¿Vanidad? Deja de verte al espejo todo este tiempo.
21. Dejar de escribir de forma abreviada xq "s + rápido". ¡Escribe

completo y con buena ortografía!

22. Dejar el sarcasmo... personalmente yo escogeré este.
23. ¡Olvida la pizza!
24. Dejar de comer carne (los cuarenta días completos y no solo cuando lo manda la Iglesia)
25. Dejar de chequear el celular cada 2 minutos ¿o cada 30 segundos? Depende de ti.