

Llamado de Cuaresma del Pastor

Sugerencias sobre cómo conocer, amar y servir a Cristo con mayor profundidad durante esta Cuaresma

Descargar este formulario de nuestro sitio web para su uso personal y para acceder a recursos.

Conociendo a Cristo-¿Cómo puedo conocer a mi Señor de forma más profunda?

- ☐ Dedicar 15 minutos al día a leer las escrituras o leer un capítulo al día de los Evangelios.
- ☐ Seleccionar un libro de [la lista de lecturas recomendadas del Padre](#) en nuestro sitio web.
- ☐ Leer un [libro espiritual de nuestra Biblioteca Parroquial](#) de más de 1,000 volúmenes.
- ☐ Unirse a [FORMED](#) a través de nuestro sitio web para películas familiares y *Reflexiones Diarias de Tim Gray*.
- ☐ Registrarse en "[2 Minutos hacia la Virtud](#)" en el sitio web diocesano.
- ☐ Unirse a un grupo parroquial de estudio bíblico.

Orando a Cristo -¿Cómo puedo acercarme más a mi Señor a través de la oración?

- ☐ Asistir a una misa adicional cada semana.
- ☐ Comprometerse a la confesión mensual y al examen nocturno de conciencia.
- ☐ Visitar a nuestro Señor en el Tabernáculo todos los días o asistir a una hora de Adoración.
- ☐ Asistir a las Estaciones de la Cruz todos los viernes.
- ☐ Rezar un Rosario o Coronilla Divina diario con amigos o familiares.
- ☐ Usar un devocional diario impreso o en línea (por ejemplo, *Magnificat*, <https://us.magnificat.net>).

Ayunando con Cristo-¿Cómo puedo crecer por medio del sacrificio y la virtud de la templanza?

- ☐ Ayunar los miércoles y/o viernes.
- ☐ Evitar las pantallas, incluso para el trabajo, después de cierta hora cada noche.
- ☐ Renunciar a los dulces, el alcohol, el tabaco y/o el café.
- ☐ Dejar de comer fuera de casa.
- ☐ Dejar de comprar cosas que no sean artículos necesarios.
- ☐ Renunciar o reducir su tiempo en las redes sociales.
- ☐ Hacer una ofrenda generosa [al Llamamiento Cuaresmal del Obispo](#).

Servir a Cristo-¿Cómo puedo servir a mi Señor y a los demás de forma mas generosa?

- ☐ Servir como voluntario en "Christ House."
- ☐ Unirse a un grupo parroquial (consultar nuestro sitio web para obtener oportunidades de voluntariado).
- ☐ Rezar el Rosario afuera de una clínica de aborto (visitar la [página respeta la vida](#) para más detalles).
- ☐ Donar a nuestras campañas de Alcance Social: comida, ropa o colectas de tarjetas de regalo.
- ☐ Invitar a un amigo o familiar a volver a misa.
- ☐ Llamar o escribir a tu ahijada o ahijado.
- ☐ Llevar a una persona mayor a la iglesia o visitar a los enfermos o confinados en casa.
- ☐ Traer a un amigo o familiar a [la Fritura de Pescado](#) seguido de Estaciones de la Cruz.

Visitar nuestra página de Cuaresma 2022: StJamesCatholic.org