

# 5 Prácticas de Cuaresma de Última Hora

*al pie  
de la cruz*

*Un recorrido de Cuaresma de Rosario en Familia*



# Bienvenido a Nuestra Familia

Cada año, la Iglesia nos regala el tiempo de Cuaresma para ayudarnos a reorientar nuestra vida hacia Dios. Te animamos a ti y a tu familia a entrar juntos en este tiempo, caminando con Jesús y María al pie de la Cruz y, en última instancia, a la alegre celebración de la Pascua.

Las prácticas tradicionales de la Cuaresma, como la oración, el ayuno y la limosna (actos de amor y servicio) nos ayudan a alejarnos de todo lo que nos ata y ciega para dejar espacio a Dios en nuestros corazones y en nuestros hogares. Él desea traer luz y calor a la vida familiar, para liberarnos y llenarnos de Él. Esta es la tremenda llamada de toda la vida cristiana, pero el tiempo de Cuaresma nos invita a responder a esta llamada con mayor intencionalidad.

Orientar nuestra vida hacia Dios requiere siempre una experiencia del Misterio Pascual -el sufrimiento, la muerte y la resurrección de Jesús. Sin embargo, esta experiencia no termina con la Cruz, sino que nos lleva a la gloria de la Pascua. Cuando tú y tu familia encontréis formas de practicar la oración, el ayuno y la limosna en esta Cuaresma, deja que María te acompañe en tu camino, para que os muestre cómo su Hijo redime y da nueva vida.

Para facilitar vuestro viaje cuaresmal, ofrecemos recursos de oración y un calendario de actividades familiares de Cuaresma de 40 días en nuestra página web, [FamilyRosary.org](http://FamilyRosary.org). Que Dios siga bendiciendo a usted y a tu familia.

## Una Pequeña Historia

*El venerable Patrick Peyton comenzó su ministerio en 1942 con el objetivo de construir la unidad familiar a través del rezo diario del Rosario. Inspirado por su madre, que apreciaba mucho la oración familiar, el rezo del Rosario fue la base de la vida del padre Peyton (1909-92).*

*En Family Rosary estamos agradecidos de que la familia del Padre Peyton le inculcó la importancia de la oración en familia. Ahora podemos partir de tus familias para cumplir con la visión del Padre Peyton, "La familia que reza unida permanece unida".*



**Family Rosary**

HOLY CROSS  
FAMILY MINISTRIES

“La familia que reza unida permanece unida”

[ROSARIOENFAMILIA.ORG](http://ROSARIOENFAMILIA.ORG)

# 5 Prácticas de Cuaresma de Última Hora

Si eres como yo, acabas dejando (sin querer) la planificación y el pensamiento de las prácticas de Cuaresma hasta prácticas de Cuaresma hasta justo antes de que empiece la Cuaresma. Si te pasa como a mí, no te castigues por ello. La gracia de Dios sigue siendo desbordante.

Hay varias cosas rápidas que se pueden incorporar a última hora como práctica cuaresmal de ayuno, oración y caridad. No digo que sean fáciles de hacer, necesariamente, pero son rápidas de incorporar y que requieren poca o ninguna preparación.

## Oración por la Mañana

No soy una persona madrugadora. Mis hijos están definitivamente más en esta categoría. Es difícil levantarme antes que ellos y no hay posibilidad de que pueda hacerlo con éxito antes de que se den cuenta de que estoy levantada y se levanten ellos. Así que lo que he empezado a hacer es rezar las lecturas del día y una reflexión antes de salir de mi cama. Los niños pueden incluso estar acurrucados a mi lado, pero todavía puedo leer la escritura diaria en mi teléfono.

Durante una temporada de preparación, incluyo la lectura espiritual en mi oración matutina. Este año estoy leyendo/realizando 33 Días para la Gloria Matutina; el año pasado hice las Cartas de Screwtape de C.S. Lewis. No leo mucho por día, sólo una página, pero es algo más para masticar espiritualmente.

## Canción de Cuaresma para recibir Gracia

Lo hacemos desde hace varios años: sustituimos la gracia por una canción de Cuaresma. Esto tiene dos efectos principales: Nos ayuda a reflexionar sobre el significado de la temporada dos o tres veces al día, y también aumenta la participación de nuestros hijos en la misa, ya que solemos elegir una canción de Cuaresma relativamente conocida. Este año, como mis hijos son un poco mayores, probablemente rotaremos entre dos o tres canciones, aumentando la reflexión sobre la temporada y su familiaridad con las canciones en Misa.

“La familia que reza unida permanece unida”

## Aumentar el Tiempo de Servicio

Aquí participamos como familia en un programa llamado Comidas sobre Ruedas. Dos veces al mes repartimos comidas a personas confinadas en casa a la hora del almuerzo. Estamos aumentando nuestra disponibilidad para hacer esto tres veces al mes como familia. Esta es una práctica particular que hacemos (local) y no espero que sea algo que tú hagas necesariamente. Sin embargo, las oportunidades de servicio ¡son abundantes! Ya sea añadiendo algo nuevo o aumentando tu tiempo en un área donde ya sirves es una gran manera de abrir más nuestros corazones a Jesús. Si tienes problemas para encontrar algo, las obras de misericordia corporales son un gran lugar para encontrar algo adecuado:

- Alimentar al hambriento
- Dar de beber al sediento
- Dar cobijo a los sin techo
- Visitar a los enfermos
- Visitar a los presos
- Enterrar a los muertos
- Dar limosna a los pobres

Ha habido muchas veces que visitar a los enfermos y a las personas con dolencias ha sido una gran opción para nosotros también

**“La familia que reza unida permanece unida”**

## Menos Tiempo en los Medios de Comunicación

Es difícil romper con nuestros teléfonos y medios de comunicación. Algunas personas se sienten llamadas a dejarlo por completo durante la Cuaresma. En realidad, creo que es la opción más fácil: dejarlo por completo en este tiempo. Creo que es mucho, mucho más difícil limitar y frenar el uso actual de los teléfonos y los medios de comunicación sin aislarse por completo de ellos. Estas son algunas cosas que he hecho en el pasado, con cierto éxito y también algunos fracasos:

- Limitar el uso del teléfono por las mañanas a la lectura de reflexiones y oraciones, y a la mensajería con amigos
- Apartar el teléfono cuando mis hijos (especialmente) están en mi presencia. Esto suele significar que cuando estaban fuera jugando u ocupados en otro sitio o durmiendo eran los momentos en que use mi teléfono.
- Limitar el uso de mi teléfono/televisión a ciertas horas o ciertos días de la semana
- Cada vez que tomo el teléfono para leer noticias/artículos/vagar por las redes sociales, me obligo a abrir mi app de oración y pasar de tres a cinco minutos rezando primero (la Liturgia de las Horas del día es ideal para este tiempo)

## Ayuno de Alimentos

Cuando pienso en ayunar de comida, siempre quiero inventar excusas. Siempre. La escritura que me fundamenta es la historia de la expulsión de un demonio:

**Cuando entró en la casa, sus discípulos le preguntaron en privado "¿Por qué no pudimos expulsarlo?" Él les dijo: "Este tipo de demonios sólo puede salir mediante la oración y el ayuno". (Marcos 9:29)**



El ayuno. Es un arma espiritual importante y una buena defensa. Necesito que me lo recuerden a menudo: que el ayuno, cuando se hace con un espíritu de humildad y moderación, hace mucho por mi alma. Sin embargo, si tuviera un historial de desórdenes alimenticios, probablemente enfocaría esto de manera diferente. Para la mayoría de nosotros, sin embargo, podríamos ayunar más a menudo y ofrecer la experiencia a Dios. Si ya tenemos el hábito de ayunar, abstenernos de las quejas, recurrir a la alabanza y ayunar más a menudo sería mi siguiente paso.

He visto muchos posts sobre la planificación de la Cuaresma para su familia, espero que haya podido encontrar algo que le ayude a usted y a su familia a acercarse a Dios.

Espero que hayas encontrado algo que te ayude a ti y a tu familia a acercarse a Dios.

Copyright 2019 Jane Korvemaker

**Necesito que me lo recuerden a menudo:  
que el ayuno, cuando se hace con un espíritu  
de humildad y moderación, hace  
hace mucho por mi alma.**

Jane Korvemaker

# Perdón, Redención, Arrepentimiento.

Al pie de la Cruz recibimos la redención, un regalo que no merecemos pero que necesitamos recibir y dar a los demás. Esta Cuaresma reconcílese con Dios y con su familia. Acompáñanos al pie de la de la cruz y ve cómo Jesús perdona.

Puedes contactarnos:  
[rosarioenfamilia.org](http://rosarioenfamilia.org)

¡y también en nuestros sitios de Facebook e Instagram!

**#alpiedelacruz #cuaresma2022**



Esperamos que el tiempo que haz dedicado a reflexionar con este material te haya resultado enriquecedor. Continua rezando con tu familia todos los días, estés donde estés. Para obtener recursos adicionales en línea para la oración familiar, incluidos libros electrónicos adicionales, visite nuestro sitio web en [www.rosarioenfamilia.org](http://www.rosarioenfamilia.org) o [www.FamilyRosary.org](http://www.FamilyRosary.org).

Este libro electrónico y todos nuestros recursos representan la culminación de la pasión del padre Peyton por unidad familiar a través de la oración. Esperamos que nuestros servicios mejoren la vida de oración de su familia, particularmente recordando las famosas palabras del padre Peyton, “La familia que reza unida permanece unida”.

**“La familia que reza unida permanece unida”**

**ROSARIOENFAMILIA.ORG**