

Cuaresma 2026

Reflexionar. Arrepentirse. Restaurar.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			18 de febrero  Miércoles de Ceniza— Inicio de la Cuaresma Pues bien, ahora es el tiempo favorable; ahora es el día de la salvación. 2 Corintios 6,2	19 de febrero ¿Cuál será tu intención para esta Cuaresma? ¿Qué prácticas penitenciales observarás? ¿Cómo intentarás acercarte a Dios?	20 de febrero  Explora nuevas recetas vegetarianas (Recetas Plato de Arroz de CRS) y comprométete a vivir de forma más sencilla, acompañando a nuestros hermanos y hermanas que carecen de recursos materiales.	21 de febrero Los que serán bautizados en la Vigilia Pascual celebrarán mañana el Rito de Elección. Diga una oración por los Elegidos, por los que serán recibidos en plena comunión con la Iglesia católica, y por todos los que buscan a Dios con un corazón sincero.
22 de febrero Primer Domingo de Cuaresma <i>“No sólo de pan vive el hombre, sino también de toda palabra que sale de la boca de Dios.”</i> Mateo 4,4	23 de febrero Comprométete a la oración cuaresmal por quienes experimentan la pobreza o el desempleo, utilizando este recurso: Oraciones para la Cuaresma .	24 de febrero Discierne en oración las formas en que puedes dar a los demás compartiendo tu tiempo, tu riqueza y tu talento.	25 de febrero “El contacto con quien no tiene poder ni grandeza es un modo fundamental de encuentro con el Señor de la historia. En los pobres Él sigue teniendo algo que decirnos..” Santo Padre León XIV, <i>Dilexi te</i> , n. 5	26 de febrero Haz el examen de conciencia antes de dormir esta noche y planea recibir el Sacramento de la Penitencia y Reconciliación durante la Cuaresma.	27 de febrero  Ayuna de televisión, streaming, videojuegos, redes sociales, u otro entretenimiento y pasa más tiempo en oración o leyendo la Biblia.	28 de febrero Discern participation in a faith formation program or service project sponsored by your parish or diocese.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 de marzo	2 de marzo	3 de marzo	4 de marzo	5 de marzo	6 de marzo	7 de marzo
Segundo Domingo de Cuaresma Comparte conmigo los sufrimientos por la predicación del Evangelio, sostenido por la fuerza de Dios. 2 Timoteo 1,8	Si es posible, pide disculpas a alguien a quien hayas hecho daño u ofrece perdón a quien te haya hecho daño.	Antes de irte a la cama esta noche, toma un momento para reflexionar sobre tu día. Fíjate en dónde estaba presente Dios y cómo respondías a su presencia. Proponte estar más atento a la presencia de Dios mañana.	“Sin embargo, invita al menos a detenerse y a mirar al pobre a la cara, a tocarle y compartir con él algo de lo suyo..” Santo Padre León XIV, <i>Dilexite</i> , n.116	Reza por la paz en todas las zonas de conflicto alrededor del mundo, en tu comunidad y familia.	Reza por todos aquellos que discernen una vocación al sacerdocio, la vida consagrada o el diaconado, para que tengan el valor de decir “Sí” al llamado de Dios.	Hoy es el memorial de las Santas Perpetua y Felicidad, que fueron martirizadas por su fe. Reza por aquellos cuya libertad religiosa se ve amenazada.
8 de marzo	9 de marzo	10 de marzo	11 de marzo	12 de marzo	13 de marzo	14 de marzo
Tercer Domingo de Cuaresma “Pero se acerca la hora, y ya está aquí, en que los que quieran dar culto verdadero adorarán al Padre en espíritu y en verdad.” Juan 4,23	Reza uno de los Salmos Penitenciales (Salmos 6, 32 [31], 38 [37], 51 [50], 102 [101], 130 [129], 143 [142]) y da gracias por la misericordia de Dios.	Reza los Misterios Dolorosos del Santo Rosario por la intención del Papa del mes de marzo: por el desarme y la paz. Oremos porque las Naciones procedan a un desarme efectivo, particularmente el desarme nuclear, para que los líderes mundiales elijan el camino del diálogo y de la diplomacia en vez de la violencia.	“Los más pobres no son meros objetos de compasión, sino maestros del Evangelio. No se trata de ‘llevarles a Dios’, sino de encontrarlo entre ellos” Santo Padre León XIV, <i>Dilexite</i> , n. 79	A medida que la Cuaresma se acerca a su punto medio, vuelve a comprometerte con la oración, el ayuno y la limosna para purificar tu corazón de cara a la fiesta pascual.	Reza el Via Crucis en tu parroquia o individualmente.	Dios mío, apiádate de mí, que soy un pecador.
15 de marzo	16 de marzo	17 de marzo	18 de marzo	19 de marzo	20 de marzo	21 de marzo
Cuarto Domingo de Cuaresma Vivan, por lo tanto, como hijos de la luz. Los frutos de la luz son la bondad, la santidad y la verdad. Efesios 5,8-9	Si es posible, dedica un tiempo a la oración ante el Santísimo Sacramento, pidiendo que Dios te colme de su gracia para que te acerques cada vez más al Cuerpo de Cristo.	En este memorial de San Patricio, reza por los misioneros y por todos los que han sido llamados a difundir el Evangelio.	“La Iglesia, como madre, camina con los que caminan. Donde el mundo ve una amenaza, ella ve hijos; donde se levantan muros, ella construye puentes....En cada migrante rechazado, es Cristo mismo quien llama a las puertas de la comunidad.”. Santo Padre León XIV, <i>Dilexite</i> , n. 75	Solemnidad de San José Hoy es la Solemnidad de San José. Reza por todos los padres y por quienes ejercen la responsabilidad paterna, para que puedan dar a los hijos bajo su cuidado un ejemplo de amor auto sacrificado.	A medida que la primavera trae nueva vida a la tierra, da un paseo por tu comunidad para alabar a Dios en su creación. (¡Puntos extra si recoges basura mientras caminas!)	En Cuaresma, estamos llamados a renovar nuestro compromiso bautismal. Recordamos aquellas aguas en las que fuimos bautizados en la muerte de Cristo, morimos por el pecado y el mal, y comenzamos una nueva vida en Cristo.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
22 de marzo Quinto Domingo de Cuaresma “Creo firmemente que tú eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo.” Juan 11,27	23 de marzo Mientras caminamos con Jesús hacia la Semana Santa, recordemos a todos los que en nuestro mundo cargan hoy con las pesadas cruces de la pobreza, la falta de hogar y el hambre.	24 de marzo “Entendía la Eucaristía, por tanto, también como una expresión sacramental de la caridad y la justicia que la precedían, la acompañaban y debían darle continuidad en el amor y la atención a los pobres.” Santo Padre León XIV, <i>Dilexi te</i> , n. 41	25 de marzo En esta Solemnidad de la Anunciación del Señor, reza por todas las madres que enfrenten embarazos en crisis y reflexiona en oración acerca las acciones que puedes tomar para apoyarlas.	26 de marzo Cuando te enfrentes a tu propia debilidad durante la Cuaresma, no te dejes llevar por la ira, la frustración y la autocompasión. Ten paciencia y mírate como Dios lo hace, con amor y misericordia incondicionales.	27 de marzo En este último viernes de Cuaresma, que tus sacrificios te unan a tus hermanos que sufren y al sacrificio perfecto de Jesús en la Cruz.	28 de marzo Si es posible, haga planes para participar la próxima semana en la celebración de su parroquia de las liturgias conmovedoras del Triduo (del Jueves Santo al Domingo de Resurrección).
29 de marzo Domingo de Ramos de la Pasión del Señor “¡Hosanna! ¡Viva el Hijo de David! ¡Bendito el que viene en nombre del Señor! ¡Hosanna en el cielo!” Mateo 21,9	30 de marzo Reza por un respeto más profundo por toda la vida humana, especialmente por los más vulnerables: los no nacidos, los enfermos, las personas con discapacidad, los condenados a muerte y los enfermos terminales.	31 de marzo A medida que la Cuaresma se acerca a su fin, reflexiona sobre tu recorrido cuaresmal. ¿Cómo te has acercado más a Dios? ¿Cómo has crecido en santidad? Da gracias a Dios por acompañarte en este tiempo.	1 de abril “Cuando la Iglesia se arrodilla para romper las nuevas cadenas que aprisionan a los pobres, se convierte en signo de la Pascua.” Santo Padre León XIV, <i>Dilexi te</i> , n. 61	2 de abril Jueves Santo “Les he dado ejemplo, para que lo que yo he hecho con ustedes, también ustedes lo hagan.” Juan 13,15	3 de abril Viernes Santo de la Pasión del Señor Con sus sufrimientos justificará mi siervo a muchos, cargando con los crímenes de ellos. Isaías 53,11	4 de abril Sábado Santo Si es posible, dedica el día de hoy a orar en silencio, rezando por los que reciben esta noche los sacramentos de la iniciación y para que tengas fuerzas renovadas para vivir tu llamado bautismal.
5 de abril Domingo de Pascua de la Resurrección del Señor “No teman. Ya sé que buscan a Jesús, el crucificado. No está aquí; ha resucitado, como lo había dicho.” Matteo 28, 5-6	<p>“El amor cristiano supera cualquier barrera, acerca a los lejanos, reúne a los extraños, familiariza a los enemigos, atraviesa abismos humanamente insuperables, penetra en los rincones más ocultos de la sociedad. Por su naturaleza, el amor cristiano es profético, hace milagros, no tiene límites: es para lo imposible. El amor es ante todo un modo de concebir la vida, un modo de vivirla. Pues bien, una Iglesia que no pone límites al amor, que no conoce enemigos a los que combatir, sino sólo hombres y mujeres a los que amar, es la Iglesia que el mundo necesita hoy.”</p> <p>—Santo Padre León XIV, <i>Dilexi te</i>, n.120</p> <p>Este calendario puede imprimirse y distribuirse sin cargo en su formato original solo para uso personal e institucional. No se permite ningún otro uso del contenido protegido por derechos de autor. Los textos de la Sagrada Escritura utilizados en esta obra han sido tomados de los Leccionarios I, propiedad de la Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia Episcopal Mexicana, copyright © 1987, quinta edición de septiembre de 2004. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados. Las citas del Papa Francisco copyright © Libreria Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano. Todos los derechos reservados. Utilizados con permiso. Las citas del Ritual de la Penitencia © 2002 Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia del Episcopado Mexicano. Utilizado con permiso. Todos derechos reservados. Copyright © 2026, Conferencia de Obispos Católicos de EE. UU., Washington, DC. Todos los derechos reservados.</p>					