



# CALENDARIO DE CUARESMA 2021

## Semana 1: Inicio de la Cuaresma

Establecer la intención, conectarse con un grupo, aprender el examen ecológico



16 martes

"Ningún acto de virtud puede ser grande si no va seguido de un beneficio para los demás. Así, por mucho tiempo que pases ayunando, por mucho que duermas en un suelo duro y comas ceniza y suspires continuamente, si no haces ningún bien a los demás, no haces nada grande".

- San Juan Crisóstomo (místico cristiano primitivo)

Mientras nos preparamos para iniciar este camino de esperanza, tómate un tiempo para rezar y reflexionar sobre qué acciones en favor de los demás te llama Dios a realizar esta cuaresma. Para inspirarte, haz el [Examen Ecológico](#) para reflexionar sobre tu relación con la creación.



17 Miércoles de Ceniza (Arrepentimiento)

"Crea en mí, oh Dios, un corazón puro, y renuévame con espíritu firme" Salmos 51:10

Hoy es Miércoles de Ceniza, un día que une a los 2.300 millones de cristianos del mundo para iniciar el tiempo de Cuaresma.

Reza " [Llévanos a lo más profundo](#)" para obtener la gracia de vivir bien la Cuaresma.



18 jueves (Actuar)

¿Ya encontraste un [Círculo Laudato Si'](#) con el que vivir la Cuaresma? Si es así, conéctate con ellos hoy para hablar de tu plan para la Cuaresma. Si no es así, [¡empieza hoy mismo un Círculo Laudato Si'!](#)



19 viernes (Reflexionar)

Cada viernes te invitamos a reflexionar sobre el Vía Crucis, a ayunar y a dar. Te invitamos a unirte a este movimiento de Vía Crucis en vivo cada viernes de Cuaresma. Las estaciones serán transmitidas en vivo en los canales de [Facebook](#) y [YouTube](#) del MCMC.

Hoy, no dejes de reflexionar sobre el impacto que tienen en el clima tus alimentos, incluidos algunos de nuestros favoritos, como el chocolate y el café: [Informe del carbono: los sorprendentes datos sobre](#)

[los alimentos que más impactan en el clima.](#)

Considera la posibilidad de hacer una [donación](#), al MCMC por el valor que sueles gastar en alimentos, incluidos el chocolate y el café. Tu donación se destinará a apoyar programas, como el Programa de [Organizaciones Miembros del MCMC](#), que impulsa a las organizaciones católicas asociadas para que ayuden a avanzar en los objetivos estratégicos del MCMC, incluida la reducción de nuestra huella de carbono.



20 sábado (Compartir)

Llama a un amigo. Hoy, llama a un amigo o familiar y comparte con ellos tus intenciones para la Cuaresma Laudato Si' y cómo pueden ayudarte a vivir este camino de esperanza. Tal vez puedan ayudarte simplemente preguntándote sobre la [#CuaresmaLaudatoSi](#), o enviándote un mensaje de texto de vez en cuando para animarte.



21 domingo (Rezar con la creación)

Reza hoy la [Coronilla Laudato Si'](#) en el exterior para reflexionar sobre el don de la creación de Dios.





# CALENDARIO DE CUARESMA 2021

## Semana 2: Ayuno de compras

Ayuno de compras innecesarias y análisis de los hábitos de consumo  
"La espiritualidad cristiana propone un modo alternativo de entender la calidad de vida, y alienta un estilo de vida profético y contemplativo, capaz de gozar profundamente sin obsesionarse por el consumo" (LS 222)



### 22 lunes (Aprender y comprometerse)

Haz un ayuno de compras esta semana y comprométete a no comprar nada. Puedes hacerlo. Empieza por buscar formas de reparar lo que tienes en lugar de comprar algo nuevo.

Las cosas que compramos y consumimos tienen un efecto grave sobre el planeta. El mundo produce más de dos mil millones de toneladas de residuos, y el 99% de las cosas que cosechamos, extraemos y transportamos se convierten en basura en seis meses. ¡Seis meses!  
Conoce más viendo [documental COMPRAR - TIRAR - COMPRAR](#).



### 23 martes (Actuar)

¿Sabías que la moda tiene una enorme huella ecológica? Según el Banco Mundial, "la industria de la moda es responsable del 10% de las emisiones anuales de carbono a nivel mundial, más que todos los vuelos internacionales y el transporte marítimo juntos".

Reorganiza tu guardarropa sin comprar ropa nueva. Contacta con un amigo para hacer un posible intercambio de prendas de moda.



### 24 miércoles (Examen)

#### TÉMPORAS

Hoy recordamos al eco-mártir Walter Méndez Barrios, de Guatemala, que murió a los 36 años en marzo de 2016. Walter fue asesinado a tiros mientras caminaba dentro del Parque Nacional Sierra del Lacandón, parte de la Reserva de la Biosfera Maya.

Este padre de seis hijos era un conocido defensor de los recursos naturales y era el presidente de la Cooperativa La Lucha, una cooperativa agrícola del Parque Nacional Sierra del Lacandón que trabajaba estrechamente con el Consejo Nacional de Áreas Protegidas del gobierno y coadministrador del parque, Defensores de la Naturaleza.

*Pregunta de reflexión: Tantas personas antes que nosotros han cuidado de la creación. ¿Cómo podemos continuar ese legado?*



### 25 jueves (Actuar)

Averigua si existe un grupo "[Buy Nothing \(Cero compras\)](#)" en tu zona. Si no, considera la posibilidad de crear uno en tu iglesia. Recuerda que la conversión ecológica que se necesita es comunitaria. No podemos hacerlo solos.



### 26 viernes (Reflexionar)

#### TÉMPORAS

ESTACIONES DEL VIA CRUCIS EN VIVO (transmitidas en directo a través de [YouTube](#) y [Facebook](#))

"...Pero mirando el mundo advertimos que este nivel de intervención humana, frecuentemente al servicio de las finanzas y del consumismo, hace que la tierra en que vivimos en realidad se vuelva menos rica y bella..." (LS 34)

Reflexiona con el capítulo seis de [Laudato Si'](#) sobre cómo puedes vivir con sencillez para que otros puedan simplemente vivir.

¿Los fondos que utilizas para hacer compras innecesarias podrían destinarse a ayudar a nuestra casa común? Si es así, ¡dona al MCMC! El MCMC ofrece formación, certificación y apoyo a personas a través de su [Programa de Animadores Laudato Si'](#). El programa de formación ayuda a personas apasionadas a llevar el Cuidado de la Creación a su comunidad y a comprometerse a dar pasos personales, como la reducción de gastos innecesarios, que protejan nuestra casa común.



### 27 sábado (Compartir)

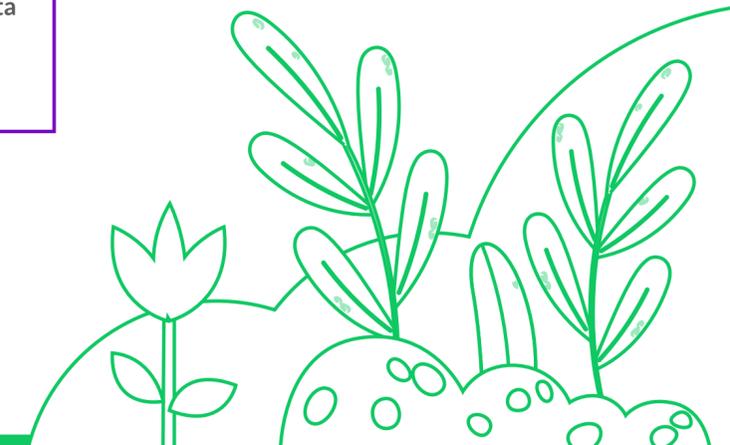
TÉMPORAS / LUNA LLENA / DÍA MUNDIAL DEL OSO POLAR

Rápido: Recoge cinco o más cosas que ya no necesites y regálalas a un amigo o a una organización que las distribuya entre los necesitados.



### 28 domingo (Rezar)

Reza la [Lectio Divina](#) en la creación y escucha esta meditación guiada (en inglés) que te ayudará a conectar más profundamente con la creación.



# CALENDARIO DE CUARESMA 2021

Semana 3:

Ayuno de carne

Ayuno de productos animales



## 1 de marzo Lunes (Compromiso)

Haz un ayuno de carne: ¿Puedes comprometerte esta semana a comer sólo productos de origen vegetal? La agricultura animal sigue siendo uno de los principales responsables de las emisiones de gases de efecto invernadero que, según los científicos, están provocando la crisis climática.

Descubre más [viendo este vídeo de cinco minutos sobre "La dieta que ayuda a combatir el cambio climático"](#)



## 2 martes (Actuar)

Prueba hoy una nueva receta basada en plantas y compártela con un amigo. Encuentra recetas en <https://www.lunessincarne.net/>



## 3 Miércoles (Examen)

Berta Cáceres /Día Mundial de la Naturaleza  
Hoy recordamos a Berta Cáceres, una ecomártir hondureña que fue asesinada por pistoleros en 2016 [tras unir al pueblo indígena lenca](#) y conseguir presionar al mayor constructor de presas del mundo para que se retirara del proyecto de la presa de Agua Zarca en Honduras.

Berta era una mujer lenca que cofundó el Consejo Nacional de Organizaciones Populares e Indígenas

de Honduras y dedicó su vida a proteger a su comunidad y a sus miembros.

Un tribunal hondureño dictaminó en 2018 que los ejecutivos de la empresa energética hondureña implicada en el proyecto de la presa ordenaron su asesinato.

*Reflexiona: ¿Cómo puedes defender a nuestros hermanos y hermanas más vulnerables?*



## 4 jueves (Actuar)

¿Tienes un contenedor de abono? Si no es así, considera la posibilidad de crear uno o de investigar las opciones de compostaje en tu comunidad. Los residuos de alimentos en los vertederos producen metano, que en sus dos primeras décadas es 84 veces más potente que el dióxido de carbono.

[Mira este video sobre cómo aprender a hacer abono.](#)



## 5 viernes (Reflexionar)

[Encuentro Mundial Mensual de Oración Laudato Si'](#)  
[VIA CRUCIS EN VIVO \(transmitido en directo a través de YouTube y Facebook\)](#)

Reflexiona sobre cómo podrías seguir avanzando hacia una dieta basada en plantas (si no comes ya exclusivamente plantas). Otra razón para comer más plantas: La carne puede ser cara.

Considera la posibilidad de [donar](#) el dinero que te ahorras al llevar una dieta basada en plantas para ayudar a llevar más [Círculos Laudato Si'](#) del MCMC a comunidades de todo el mundo. Los Círculos Laudato Si' son pequeños grupos que se reúnen para reflexionar, rezar y pasar por una conversión ecológica que les ayude a pasar a la acción, como cambiar a una dieta basada en plantas, y a profundizar en su relación con Dios.



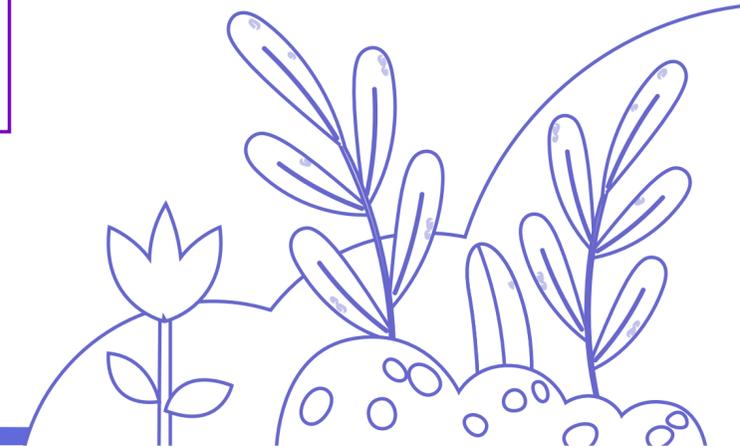
## 6 sábado (Compartir)

¿Puedes cocinar una comida o donar alimentos a un amigo o comunidad necesitada? *"... la práctica del pequeño camino del amor...una sonrisa, cualquier pequeño gesto que siembre paz y amistad" (LS 230).*



## 7 domingo (Rezar)

Reza hoy con un animal. El animal puede ser tu mascota, o cualquier criatura -grande o pequeña- de la creación.





# CALENDARIO DE CUARESMA 2021

Semana 4:

Ayuno de electricidad

Ayuno de electricidad innecesaria y adopción de hábitos para reducir el consumo de energía



## 8 lunes (Aprender y comprometerse)

Haz un ayuno de electricidad. ¿Puedes encontrar formas de reducir tu consumo de electricidad esta semana?

Mira esta [charla TED de ocho minutos](#) sobre cómo nosotros -sí, tú, tu vecino y todos nosotros- somos el "recurso más olvidado para llevarnos a un futuro energético sostenible".

**MIRA: [Cómo la ciencia del comportamiento puede reducir tu factura de la luz y luchar contra la crisis climática](#)**



## 9 martes (Actuar)

Lo primero es [bajar el termostato o subirlo un poco](#). Si no tienes calefacción o aire acondicionado, asegúrate de desconectar todos los aparatos que no estés utilizando. Incluso el [simple hecho de comprobar que tu ordenador está en modo de suspensión](#) cuando no lo utilizas puede ayudarte a consumir menos energía y a cuidar la creación.



## 10 miércoles (Examen)

El hermano Paul McAuley dejó su Inglaterra natal para servir a los pueblos indígenas del Amazonas. Murió en abril de 2019. Su cuerpo fue quemado en un albergue para niños indígenas que había creado en Iquitos, Perú.

Durante 20 años, Paul ayudó a los pueblos del

Amazonas a defender su tierra y a cuidar la creación. Ayudó a los pueblos indígenas a organizarse contra las empresas petroleras y de gas, y ayudó a formar a jóvenes líderes indígenas, para que tuvieran las herramientas necesarias para defender sus comunidades.

*Reflexiona sobre cómo podemos ayudar a la próxima generación: cuidando nuestra casa común y ayudándoles a cuidar la creación.*



## 11 jueves (Actuar)

Día de Acción Pueblos Sagrados, Tierra Sagrada (GreenFaith)

Únete a este día de acción mundial con otras comunidades de fe y firma la declaración [Pueblos Sagrados, Tierra Sagrada](#).



## 12 viernes (Reflexionar)

Vía crucis en directo (transmitido en directo a través de [YouTube](#) y [Facebook](#))

[Revisa tus fuentes de energía](#). ¿Puedes pasarte a fuentes más ecológicas? Además, si aún no lo has hecho, considera [hacer una donación al MCMC](#) para apoyar a los [Capítulos del MCMC](#), que reúnen a católicos y organizaciones católicas para promover estilos de vida más sostenibles y fuentes de energía ecológicas en sus comunidades.



## 13 sábado (Compartir)

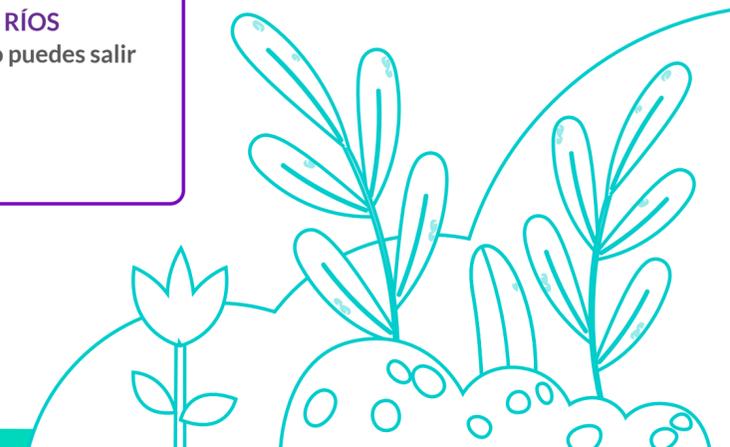
Diálogo Laudato Si' sobre los ecomártires (transmitido en directo a través de [Facebook](#) y [YouTube](#))

En lugar de estar frente a una pantalla hoy, mira si puedes relajarte dando un paseo, leyendo un libro o haciendo algo creativo. Recuerda que está bien sentarse y estar en silencio con Dios.



## 14 domingo (Rezar)

**DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LOS RÍOS**  
Reza cerca de un río o una masa de agua. Si no puedes salir cerca del agua, reza y medita con las [Oraciones de Cáritas Madrid](#)



# CALENDARIO DE CUARESMA 2021

## Semana 5: Ayuno de plásticos

Ayuno de plásticos de un solo uso y replanteamiento de nuestra relación con los plásticos



### 15 lunes (Aprender y comprometerse)

Esta semana ayuna de plásticos de un solo uso. Si es posible, evita los plásticos por completo. Piensa en cómo puedes reducir tu consumo de plástico.

Lee estos [datos](#) para saber cómo la contaminación por plástico está afectando a la creación y cómo podemos mejorar juntos.



### 16 martes (Actuar)

Hora de revisar las bolsas reutilizables. Si no tienes ninguna, haz o compra unas que duren toda la vida y ayuden a mantener las bolsas de plástico fuera de los vertederos. Si ya tienes algunas, colócalas junto a los abrigos, en el coche o junto a la puerta para asegurarte de tenerlas a mano cuando vayas a comprar. Si te sobran, regala una bolsa a alguien que pueda necesitarla.



### 17 miércoles (Examen)

Sikhosphi Rhadebe incidió por los derechos de la Comunidad Xolobeni en Sudáfrica. Dirigió una campaña contra la extracción de titanio por parte de Mineral Commodities Limited, una empresa minera de propiedad australiana. En marzo de 2016, fue asesinado a tiros en la puerta de su casa.

*Reflexiona: El Papa Francisco nos llama a escuchar el clamor de la Tierra y el clamor de los pobres. ¿Cómo puedes escuchar el clamor de los pobres más a menudo?*



### 18 jueves (Actuar)

Di "no". Nos bombardean constantemente con nuevas cosas de plástico para tener, ya sean juguetes, bolígrafos o pajitas. La próxima vez que te ofrezcan algo, di "no".

Recuerda: el 80% de los residuos de plástico acaban en los vertederos. ¡80%! Y sólo un 10% de los residuos de plástico se reciclan.

*"La felicidad requiere saber limitar algunas necesidades que nos atontan, quedando así disponibles para las múltiples posibilidades que ofrece la vida" (LS 223).*



### 19 viernes (Reflexionar)

Via Crucis en vivo (transmitido en directo a través de [YouTube](#) y [Facebook](#))  
Fiesta de San José  
Marcha mundial por el clima de Viernes por el futuro

Reflexiona sobre cómo puedes avanzar hacia un estilo de vida de cero residuos y utilizar el reciclaje como último recurso, como nos indican las seis "r": Rechazar, Reducir, Reutilizar, Reaprovechar, Repensar y Reciclar. Piensa en cómo puedes empezar poco a poco e ir creciendo a partir de ahí.

Los plásticos de un solo uso se acumulan en más de una forma. Utiliza los fondos que ahorres por el ayuno de plásticos de un solo uso para [donar](#) y apoyar a la [Generación Laudato Si'](#) del MCMC. La Generación Laudato Si' es el movimiento juvenil del MCMC que actúa en momentos clave, como la huelga climática de hoy. Una [donación](#) a la Generación Laudato Si' proporcionará recursos y formación para que nuestro movimiento juvenil siga allanando el camino hacia un futuro mejor para todos nosotros.



### 20 sábado (Compartir)

#### EQUINOCCIO

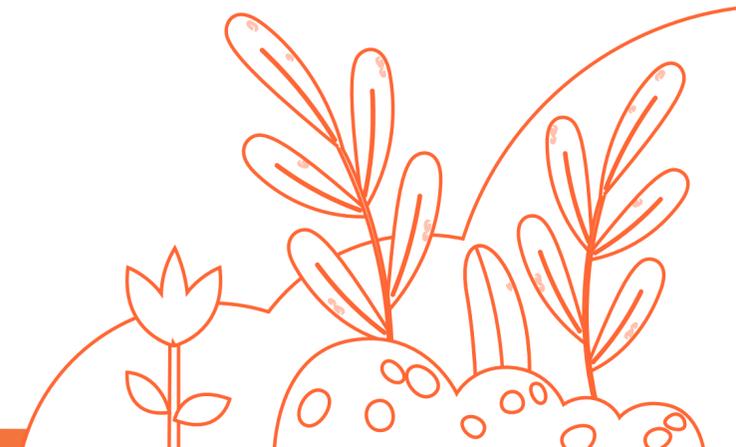
Celebra el equinoccio pasando tiempo al aire libre y maravillándote con la belleza de la creación de Dios y el cambio de las estaciones. Celebra el cambio de las estaciones con tus amigos, aunque sólo sea ofreciendo una oración de agradecimiento a Dios y haciéndoselo saber a un amigo.



### 21 domingo (Rezar)

#### DÍA INTERNACIONAL DE LOS BOSQUES

Si es posible, visita un bosque cercano, dando gracias por los dones de la creación que ves. Detente y contempla a tus compañeros de la creación. Si no puedes visitar un bosque, [medita con los sonidos de la creación](#).





# CALENDARIO DE CUARESMA 2021

## Semana 6: Ayuno de silencio

Ayuna de no hablar y compartir activamente la preocupación por nuestra casa común con los amigos, la familia, la comunidad y los líderes políticos



### 22 lunes (Aprender y comprometerse)

#### DÍA MUNDIAL DEL AGUA

Esta semana vamos a hacer un ayuno de silencio. Una de las cosas más importantes que podemos hacer respecto a nuestra crisis ecológica es hablar de ella. Aprende más sobre la [crisis mundial del agua viendo este episodio sobre el tema.](#)



### 23 martes (Actuar)

Habla con un amigo o familiar sobre tu preocupación por el medio ambiente, e invítale a unirse a la Hora del Planeta el sábado, día en el que millones de personas de todo el mundo cuidarán juntos la energía.



### 24 miércoles (Examen)

Seminario web sobre cómo hablar de la crisis climática (transmitido en directo a través de [YouTube](#) y [Facebook](#))

#### San Oscar Romero

El padre Óscar Romero fue asesinado mientras oficiaba una misa en la capilla de un hospital de San Salvador en marzo de 1980. En medio de un régimen militar asesino en todo el país de El Salvador, el P. Óscar fue un abierto defensor de la justicia y los derechos humanos, incluso cuando la vida estaba

amenazada y sus compañeros sacerdotes eran golpeados y encarcelados.

Fue asesinado por "[odio a la fe](#)". El Papa Francisco canonizó al P. Romero el 14 de octubre de 2018, convirtiéndolo en San Óscar Romero.

Su Santidad dijo: "Ahí está Monseñor Romero, que dejó las seguridades del mundo, incluso su propia seguridad, para dar su vida según el Evangelio, cerca de los pobres y de su pueblo, con un corazón atraído por Jesús y sus hermanos."

*Reflexiona sobre cómo puedes vivir más cerca de los pobres y de todos los miembros de la creación de Dios*



### 26 viernes (Reflexionar)

#### ANUNCIACIÓN

En el espíritu de la Anunciación, la celebración de cuando el ángel Gabriel compartió con María que sería la madre de Jesucristo, escribe una carta a un funcionario político.

Comparte la buena noticia de que cada vez más personas cuidan de nuestra casa común y que los gobiernos de todo el mundo deberían hacer lo mismo.



### 26 Fri (Reflect)

Reflexiona sobre cómo puedes alzar más tu voz e incidir por nuestra casa común con tu familia y en tu comunidad.

*"Un buen católico se mete en política, dando lo mejor de sí mismo, para que los gobernantes puedan gobernar" (Papa Francisco, 16 Sept 2013)*

Considera llevar tu ayuno del silencio un paso más allá [donando](#) al MCMC y animando a tus amigos y familiares a hacer lo mismo, ¡creando un mayor impacto! Tu apoyo se destinará a los [programas de incidencia del MCMC](#), que organizan a los católicos para que actúen en su comunidad.



### 27 sábado (Compartir)

#### LA HORA DE LA TIERRA

¿Puedes apagar las luces durante una hora? Entonces estás preparado para participar en la [Hora del Planeta](#).

Comparte con otros tu participación a través de las redes sociales y anima a unirse a ti y a los millones de personas de todo el mundo que apagarán sus luces por la creación.



### 28 domingo (Rezar)

#### DOMINGO DE RAMOS

Durante la Oración de los Fieles en la Misa, di en voz alta, si es posible, que te gustaría rezar por las víctimas de la crisis climática y pide a tu párroco que incluya esta solicitud en las peticiones de oración. Que Dios nos ayude a todos a tener en nuestras oraciones a nuestros hermanos y hermanas perdidos mientras trabajamos para cuidar nuestra casa común.



### 29 Semana Santa

Al comenzar la Semana Santa, ¿qué puedes crear para celebrar esta "nueva creación"? Puede ser una nueva pila de abono, un Círculo Laudato Si', un jardín o un nuevo árbol que plantarás. Piensa en una forma de celebrar esta Pascua.

