



Andar Ligero para la Cuaresma

Calendario diario
de reflexión-acción

2024



Presbyterian Church (U.S.A.)
Presbyterian Mission

La Cuaresma es un tiempo para reflexionar sobre el ministerio, la muerte y la resurrección de Cristo.

Nos desaceleramos, nos tomamos más tiempo, abrazamos la intencionalidad y examinamos nuestra vida espiritual interna y la forma en que vivimos nuestra fe cristiana en el mundo que nos rodea.

Nuestra esperanza es que este calendario de Cuaresma sea el comienzo de acciones destinadas a crear comportamientos más conscientes durante todo el año.

El Programa Presbiteriano contra el Hambre se esfuerza por guiar a la gente hacia opciones sostenibles que restauran y protegen a todos los hijos, hijas y la creación de Dios. Como personas de fe, buscamos "servir y conservar" el mundo de Dios. Sin embargo, algunas de nuestras elecciones colectivas han llevado a un cambiante clima global. Para cambiar esta situación, debemos comprometernos a andar cuidadosamente sobre la tierra de Dios.

Febrero

Domingo

18

Descargue esta guía de la Oficina de la ONU en presbyterianmission.org/resource/engaging-our-world para conectar la salud ambiental y humana en todo el mundo.



25

Aprenda más sobre la injusticia ambiental utilizando este póster en presbyterianmission.org/wp-content/uploads/PHP-Poster-Environmental-Racism.pdf y considere quiénes son los más afectados.

Lunes

19

Lea y reflexione sobre Génesis 2:15–17.



26

Lea sobre las conversaciones mundiales sobre el clima de las Naciones Unidas de COP28 en presbyterianmission.org/eco-journey/climate-change-resources/cop.



Martes

20

Lea Mateo 25:31-46. Considere cómo partes de la Creación podrían ser "las más pequeñas de éstas".

27

Oremos: *"Enséñanos a encarnar tu buena nueva para la Creación. Hoy, cambia nuestros corazones para que busquemos ser constructores y no profanadores. Amén."*



Miércoles

14

Miércoles de Ceniza

Lea Isaías 58: 1-12. Considere a qué reconstrucción y elevación podría ser llamado mientras cuida de la Tierra.



21

Piense en dónde ve a Cristo hoy. Comparta esto con una persona.



28

Lea y reflexione sobre Isaías 65:17–25.



Jueves

15

Aprenda más sobre el uso de palmas sostenibles en su adoración. Para más información y ordenar en línea, visite: pcusa.org/eco-palms.



22

Ore: *"Dios, muéstranos cómo honrar y preservar tu regalo de la Creación. Permítenos compartir tan generosamente unos con otros como tú has compartido la belleza de la Tierra con nosotros. Amén!"*



29

Piense sobre los artículos que su ciudad o pueblo permite para el reciclaje en la acera y comparta este repaso con su iglesia, familia, amigos y compañeros de trabajo.



Viernes

16

Utilice el mapa de OGHS en línea en presbyterianmission.org/oghsmap para encontrar al aliado de OGHS más cercano a usted y ore por estas personas.



23

Vea este breve video sobre el racismo ambiental y la justicia: youtu.be/dREtXUij6_c.



Marzo

1

Aprenda de dónde viene su comida. Calcule su huella alimentaria en eatlowcarbon.org.



Sábado

17

Reserve hoy un tiempo especial para orar sobre cómo crear intencionalidad en su cuidado de toda la Creación de Dios.



24

Oremos: *"Hoy, recuérdanos a aquellos en este mundo que aún no han podido realizar tu abundancia porque hemos tomado más de lo que necesitamos. Y que ese recuerdo nos impulse a cambiar. Amén!"*

2

Visite www.pcusa.org/cc para obtener más información y considerar tomar el desafío de cuidado del clima de PHP.

Domingo

3

Lea y reflexione sobre Génesis 1:29.



10

Lea y reflexione sobre Lucas 12:48.



17

Use el mapa en bit.ly/3lqW2xf para encontrar una congregación dedicada al cuidado de la tierra más cercana a Ud. y ore por ella.



Lunes

4

Oremos: *"Creador de los ríos y océanos, quien nos lavas y nos refrescas diariamente, ayúdanos a ser como una taza de agua fría para otras personas en tu nombre: refrescante, limpiador y alivio. Amén".*



11

Oremos: *"En la salida y puesta del sol y los ciclos de las estaciones, en los patrones de las estrellas brillantes, que recordemos la bondad de Dios. Amén".*



18

Descargue la oración en faithclimateactionweek.org para que pueda unirse a la Oración Nacional por el Clima en el Día de la Tierra (22 de abril) al mediodía hora local.



Martes

5

Recoja tanta basura como pueda y desafíe a una amistad a hacer lo mismo.



12

Revise la presión de sus neumáticos. La baja presión de los neumáticos implica un alto consumo de energía/combustible.



19

Explore y considere la posibilidad de unirse a la campaña Un hogar, un futuro: onehomeonefuture.org.

Miércoles

6

Desenchufe los cargadores de su teléfono celular y computadora portátil cuando salga hoy de su casa u oficina para minimizar la energía que muchos aparatos electrónicos y electrodomésticos siguen consumiendo incluso cuando están apagados.



13

La narración de historias es una herramienta poderosa para inspirar e involucrar a las personas. Considere cuál es su historia climática y descargue este lienzo para ayudarlo a elaborar estrategias para contarla: digitalstorytellers.com.au/the-story-canvas.

20

Celebre el reino animal viendo fb.watch/oS-VmyvYM6 y considere la posibilidad de planificar una bendición de animales.



Jueves

7

De un paseo para apreciar la belleza natural de la tierra. Recuerde por qué preservar la Tierra es crucial para la salud de las generaciones futuras.



14

Considere una donación al Presbyterian Tree Fund (Fondo Presbiteriano para los Árboles) para compensar su uso de carbono. Visite pcusa.org/trees.



21

Descargue el recurso *Holy Discontentment: Lifting Your Voice for Effective Advocacy* de la Oficina de Testimonio Público para obtener más información sobre cómo usar su voz para crear un cambio: presbyterianmission.org/resource/holy-discontentment-advocacy-resource.

Viernes

8

¡Para sus canastas de Pascua, compre chocolate de comercio justo, frutas secas, té y café o pequeños obsequios hechos por cooperativas de mujeres! El comercio justo ayuda a los agricultores y trabajadores de todo el mundo: pcusa.org/fairtrade.



15

Descargue las hojas informativas de ecoAmerica/Blessed Tomorrow sobre diversos temas climáticos en ecoamerica.org/research.



22

Descargue el recurso *Blessed Tomorrow's Let's Talk* para crear su propio mensaje y poder hablar con amigos y familiares sobre la reducción del uso de carbono: presbyterianmission.org/resource/lets-talk-faith-and-climate.

Sábado

9

Descargue *Considering Our Treasure* desde PHP y siga uno de los pasos de acción enumerados en el estudio: tinyurl.com/y27szc3z.



16

Lea y reflexione sobre el Salmo 130. Considere nuestra responsabilidad de ser parte de la redención de Dios en la creación.



23

Participe en la Hora del Planeta desconectando toda la electricidad a las 8:30 pm hora local en solidaridad con los esfuerzos globales para proteger la naturaleza y nuestro hogar: earthhour.org.



24

Pasión/Domingo de Ramos SEMANA SANTA

Mientras pensamos en la travesía de Cristo en esta Semana Santa, tome un tiempo para reconocer que, si bien es fácil sentirse abrumado por la injusticia climática, no viajamos solos.



25

Haga el reto de beber solo agua hoy. Se requieren 600 tazas de agua para producir una sola taza de café y 125 tazas de agua para producir una taza de té.



26

Ofrezca hoy un regalo de ánimo y utilice papel reciclado o haga una tarjeta con fuentes reutilizables para regalar a alguien que le inspire.



27

A veces, en nuestra abundancia, nos olvidamos de considerar cuáles son nuestras necesidades reales. Considere la posibilidad de crear un presupuesto hoy mismo si aún no lo tiene. <http://tinyurl.com/ymbwtmrt>.



28

Jueves Santo

Recuerde la política de la IP (EE. UU.) sobre cómo abordar los problemas del cambio climático visitando presbyterianmission.org/lordsearthpolicy.



29

Viernes Santo

Hable con las personas poderosas. Inste a los funcionarios electos a apoyar la legislación que hace de la justicia y el cuidado de la creación una prioridad. Visite votervoice.net/PCUSA/home para ponerse en contacto con su representante.



30

Gran vigilia de pascua

Lea Juan 13: 1-17, 31b-35. ¿Cómo podemos amarnos mutuamente y a todo el mundo de Dios, como Cristo nos ha amado? Escriba su compromiso de mostrar amor a una parte de la creación hoy.



31

Pascua de Resurrección

Lea Mateo 28:1–10. Done con alegría a Una Gran Hora para Compartir.

**Para más información y acción**

- Apoye el trabajo de vida sostenible del Programa Presbiteriano contra el Hambre a través de donaciones al fondo contra el Hambre H999999.
- Celebre Una Gran Hora para Compartir, una ofrenda que fortalece los ministerios de cuidado de la tierra, la respuesta a desastres, el hambre y el alivio de la pobreza: pcusa.org/oghs.
- Conviértase en un embajador o embajadora del cambio climático: bit.ly/3B769D1.
- Suscríbese al boletín electrónico de Justicia y Paz Presbiteriana: share.hsforms.com/1xPXwVpbaRUiahH1NWcCOXwdf5ts.
- Guíe a su iglesia en un estudio sobre las bases bíblicas y teológicas para la justicia ecológica utilizando recursos de pcusa.org/environment.
- Encuentre una lista más completa de ideas para actividades congregacionales de cuidado de la tierra en la guía de Congregaciones de Earth Care: pcusa.org/earthcarecongregations.
- Conviértase en una membresía de la organización Presbyterians for Earth Care: presbyearthcare.org.
- Lea nuestro blog, Eco-Justice Journey: presbyterianmission.org/eco-journey.
- Descargue los materiales del Domingo del Día de la Tierra: creationjustice.org.
- Manténgase al día sobre las inquietudes de política pública a través de la Oficina de Testimonio Públicos: pcusa.org/washington.
- Lidere un grupo de estudio con los materiales de la Cuaresma 4.5. Envíe un correo electrónico a php@pcusa.org para solicitar copias.

Visítenos en pcusa.org/hunger para obtener más información sobre las recientes oportunidades para vivir de una manera simple, sobre la justicia ambiental, el alivio de la pobreza y la eliminación de las causas profundas del hambre.

