
CUARESMA SOLIDARIA 2017

El siguiente esquema pretende ser un **complemento para el tiempo de Cuaresma**. Es **solidaridad y toma de conciencia al mismo tiempo**. Si lo deseas puedes seguirlo tal y como está diseñado.

El dinero que reúnas lo entregarás después del domingo de Pascua (abril 16) a un proyecto social que tú elijas.



Miércoles de ceniza. Comienzo de Cuaresma. Tiempo de bendición. Si hoy recibes la ceniza es porque quieres hacer el camino del Evangelio.

Marzo

2 JUEVES

Las personas son más importantes que las cosas. Cada persona, sin importar la edad, sexo, raza, género, religión o situación económica, tiene una dignidad especial que le viene por ser hijo de Dios. La dignidad humana se protege promoviendo el desarrollo de todo ser humano en todos los aspectos de la vida.

3 VIERNES

Participa en algún acto de **comida solidaria**. El dinero que hoy ahorras échalo en la caja que has preparado para este fin.

4 SÁBADO

“Queridos hermanos y hermanas, la Cuaresma es el tiempo propicio para renovarse en el encuentro con Cristo vivo en su Palabra, en los sacramentos y en el prójimo” Papa Francisco

DOMINGO 5

Hay millones de personas en el mundo que **no pueden vivir su religión con libertad**. Muchísimos mueren por ello. Si tú puedes hoy vivir tu fe libremente, pon en la caja 1 euro.

6 LUNES

En agosto del 2016, había en España más de **690.000 hogares** que **no tenían ingresos**. Si tú tienes trabajo y recibes un sueldo, pon en la caja 50 céntimos.

7 MARTES

“La base del sufrimiento es el apego, el deseo. En cuanto deseas una cosa compulsivamente y pones todas tus ansias de felicidad en ella, te expones a la desilusión de no conseguirla” Tony de Mello

8 MIÉRCOLES

Más de 1.000 millones de personas no tienen acceso al agua potable. Si tú puedes beber cada día del grifo, pon en la caja 20 céntimos.

9 JUEVES

800 millones de personas al día en el mundo **pasan hambre. 200 millones** de niños **sufren malnutrición.** Por cada comida que hagas hoy, pon 50 céntimos. Por cada picoteo entre comidas pon 10 céntimos.

10 VIERNES

Hay muchísima gente que **vive sola, sin familia ni amigos.** Si tú tienes familia y amigos, dedica tiempo para dar gracias por ellos. Hazles saber que les quieres.

11 SÁBADO

Tener acceso a una **vivienda digna** y poder mantenerla **no es fácil** para muchas personas. Si tú tienes más de una vivienda, pon 50 céntimos por cada una de ellas.

DOMINGO 12

Reflexiona el siguiente texto: *“Tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui extranjero y me recogisteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, estuve en la cárcel y fuisteis a verme” Mt 25, 35-36*

13 LUNES

Campaña Manos Unidas. **El mundo no necesita más comida. Necesita más gente comprometida.** Un tercio de nuestros alimentos acaba en la basura. Mientras, 800 millones de personas siguen pasando hambre en el mundo. Pon en la caja 50 céntimos por cada vez que has ido a un restaurante en los 3 últimos meses.

14 MARTES

Reducir. Rehusar. Reciclar. **Es necesario reducir nuestro consumo.** Es muy importante dar más uso a las cosas que tenemos. Y al final de todo, reciclar, para que tengan nueva vida algunos productos. Por lo menos hasta el final de la cuaresma, procura no usar vasos o platos de plástico. Y no compres agua embotellada. Recicla papel, plástico, vidrio.

15 MIÉRCOLES

Si tienes ropa que no has usado en más de un año, es posible que no la necesites. Con frecuencia **acumulamos ropa y calzado** que no necesitamos y ni sabemos que lo tenemos. Haz una donación a alguna entidad que lo pueda distribuir. Se trata de desprenderse, no de aprovechar para renovar el armario.

16 JUEVES

Es muy fácil caer en la tentación de no llevar bolsa a la compra. Los océanos están llenos de plásticos, **más de 100 millones de toneladas de desechos.** Todo ello provoca muerte de animales y destrucción ambiental. Lleva siempre un bolso a la compra. Y para recordarlo, por cada bolsa de plástico del supermercado que tengas en casa, pon en la caja 1 céntimo.

17 VIERNES

Casi 27 millones de niños carecen aún de las vacunas más importantes: **1,4 millones mueren cada año de enfermedades para las cuales existen vacunas.** Si tú puedes llevar a tus niños a un médico, pon en la caja 50 céntimos.

18 SÁBADO

Casi **3 billones de personas viven con menos de 1.46 euros al día**, y cerca de 900 millones lo hacen con menos de 0.73 euros al día. Te invito a que suprimas de tu vida diaria algún gasto que no sea necesario.

19 DOMINGO

“Lado seas, mi Señor, por la hermana agua. Lado seas, mi Señor, por el hermano fuego, por el cual alumbras la noche. Lado seas, mi Señor, por nuestra hermana la madre tierra, la cual produce diversos frutos con coloridas flores y hierbas.” S. Francisco de Asís

20 LUNES

Según el Informe sobre la desigualdad en España 2016 de Oxfam Intermón, las **tres personas más ricas** de España **tienen lo mismo que el 30% de los más pobres del país**. El 10% de los españoles más ricos poseían el 56.2% de la riqueza total del país, es decir, 4.2 millones acumulaban lo mismo que más de 42.6 millones.

21 MARTES

“El odio ha causado muchos problemas en el mundo, pero todavía no ha resuelto ninguno” Maya Angelou

22 MIÉRCOLES

En el mundo hay unos **300.000 niños obligados a estar en guerras** (“niños soldados”). Si tus hijos tienen juguetes que inciten a la violencia, pon 10 céntimos, y procura cambiarlos por otros que sean más educativos.

23 JUEVES

El **41%** de la población mundial **no tiene acceso a saneamientos adecuados**, lo que provoca enfermedades y afecta a la dignidad de la persona. Pon 50 cént. por cada baño que tengas en casa.

24 VIERNES

Según la OMS, cada año hasta 600 millones de personas de todo el mundo, o casi **1 de cada 10, enferman tras consumir alimentos contaminados**. De estas personas, 420.000 mueren, incluidos 125.000 niños menores de 5 años. Consume lo que necesites. No tires alimentos.

25 SÁBADO

Utiliza con frecuencia palabras como **“gracias”, “por favor”, “perdón”**

26 DOMINGO

Tómate un tiempo para **rezar por las personas que no tienen un hogar**, que **no tienen trabajo**, que tienen dificultades para llegar al fin del mes, que sufren enfermedades graves. Si las conoces, reza con su nombre.

27 LUNES

Retira de tu vocabulario palabras como **“yo no puedo”, “yo no lo merezco”, “soy un inútil”, “no valgo nada”**.

28 MARTES

“Lo que más me sorprende del hombre occidental es que pierden la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud. Y por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan del presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro” Dalai Lama

29 MIÉRCOLES

No acumules medicamentos. Si tienes muchos en casa, no dejes que caduquen, llévalos a una farmacia para que los puedan donar.

30 JUEVES

¿Te gusta leer? En este país dicen que no se lee mucho. Si eres de los que compran libros de modo compulsivo, pon 50 céntimos en la caja. Y si compras y no lees, pon otros 20.

31 VIERNES

En este viernes, haz **abstinencia de malas palabras**, de **malos pensamientos**, de **malos deseos contra otros**. Abstente de gritos, insultos y humillaciones contra los demás. Procura descubrir algo positivo en toda persona con la que hoy tengas relación.

Abril

1 SÁBADO

¿Conoces gente inmigrante? ¿Tienes amistad o algún tipo de relación con alguno de ellos? Si no tienes ningún contacto con ningún inmigrante, pon 50 céntimos en la caja.

2 DOMINGO

“Este es el ayuno que deseo: abrir las prisiones injustas, hacer saltar los cerrojos de los cepos, dejar libres a los oprimidos, romper todos los cepos; partir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, vestir al que ves desnudo y no cerrarte a tu propia carne. Entonces romperá tu luz como la aurora.” Isaías 58, 6-7

3 LUNES

“Hemos construido un sistema que nos persuade a gastar dinero que no tenemos, en cosas que no necesitamos, para crear impresiones que no durarán, en personas que no nos importan” Emilie H. Gauvreay

4 MARTES

Muchísimas personas en España, y en concreto en tu ciudad, **llegan muy justas al fin del mes** (otras no llegan sin ayuda). ¿Eres tú de los que tienen el taburete del bar-cafetería “reservado” cada día mañana y tarde? Si es así, pon 50 cént. .

5 MIÉRCOLES

¿Puedes ir a muchos sitios andando o en transporte público y vas en coche o en taxi? Hay **miles de personas** que **caminan porque no pueden elegir**. Solidarízate, ahorra gasolina, no contamines tanto, y pon 20 céntimos en la caja.

6 JUEVES

“Cuando partas tu pan con el hambriento y sacies el estómago del indigente, brillará tu luz en las tinieblas, tu oscuridad se volverá mediodía” (Isaías 58, 10-11)

7 VIERNES

Participa en algún **acto solidario de comida**. Lo que ahorres, ponlo en la caja.

8 SÁBADO

Millones de personas pasan hambre o comen con mucha escasez. Si tú tienes comida variada cada día y no te gusta comer sobras del día anterior, pon 50 céntimos.

9 Domingo de Ramos

10 LUNES

Podemos **elegir si comer o no comer**, y qué comer. Si además has pagado alguna vez dinero para aprender a comer o para dejar de comer, pon 50 céntimos en la caja.

11 MARTES

Más de **124 millones de niños en el mundo sin escolarizar** en el año 2013. Si tus niños pueden ir a una escuela y tú puedes acceder a una biblioteca pública, pon 50 céntimos.

12 MIÉRCOLES

Millones de personas no tienen luz eléctrica en sus casas o no pueden pagar la factura. Si tú tienes luz y puedes pagar, pon en la caja 10 céntimos por cada lámpara que tengas en casa.

16 PASCUA Después de este día, entrega el dinero que tengas en la caja a algún proyecto solidario de confianza.

GRACIAS

hermanoscapuchinos.org