

# CUARESMA 2019 RECURSOS PARA COORDINADORES

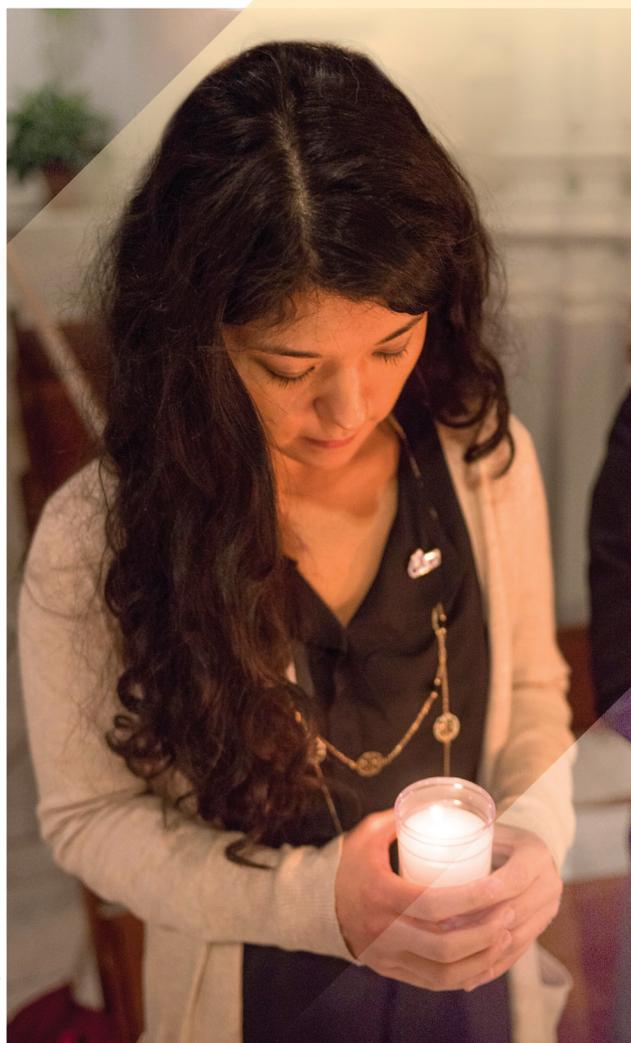


Foto de Philip Laubner/CRS

¡COMPARTE EL VIAJE DE  
TU COMUNIDAD A TRAVÉS  
DE LA CUARESMA!

## Recursos para la planeación

- Comienza con cinco pasos sencillos ..... 1
- Consejos para recolectar los Platos de Arroz de CRS ..... 2

## Recursos para la oración

- Bendición para iniciar el tiempo de Cuaresma ..... 3
- Oraciones de intercesión semanales ..... 4
- Oración durante el ofertorio para concluir la jornada de Cuaresma ..... 5

## Recursos de comunicación

- Anuncio desde el púlpito: Introducción a Plato de Arroz de CRS ..... 6
- Carta a las familias ..... 7
- Volante para boletín ..... 8
- Anuncios para boletines y circulares ..... 9

¡Sal al encuentro de la Cuaresma  
con los recursos disponibles en  
[crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org)!



## COMIENZA CON CINCO PASOS SENCILLOS

¿Estás listo para salir al encuentro de la Cuaresma con Plato de Arroz de CRS? Sigue estos **cinco** pasos sencillos hacia una Cuaresma productiva.

### 1 Habla con tu párroco o director de escuela.

Conseguir el apoyo de tu párroco o director de escuela es esencial para el éxito de Plato de Arroz de CRS. Él o ella pueden ayudar a involucrar a la comunidad en general, reclutar voluntarios y promover el programa desde el púlpito o en las reuniones.



Foto de Philip Laubner/CRS

### 2 Ordena materiales.

Coloca tu pedido para materiales **GRATUITOS** de Plato de Arroz de CRS al menos 3 semanas antes de la Cuaresma. Puedes ordenar en **[crsplatodearroz.org/pedido](http://crsplatodearroz.org/pedido)** o llamando al 800-222-0025. Ordena un Plato de Arroz de CRS y un Calendario de Cuaresma para cada familia, y utiliza los carteles, recursos educativos, herramientas en línea y videos para enriquecer tu jornada de Cuaresma.

### 3 Corre la voz—¡Se acerca Plato de Arroz de CRS!

Coloca el cartel de Plato de Arroz de CRS de este año en un lugar visible; incluye nuestros anuncios ya preparados en tu boletín semanal o boletín de noticias; solicita un anuncio de nuestra página web; corre la voz desde el púlpito o a través de tus anuncios matutinos: ¡Plato de Arroz de CRS se acerca, y nuestra comunidad va a participar!

### 4 Distribuye los Platos de Arroz de CRS durante la misa. (¡Asegúrate que cada familia reciba uno!)

Incluye el lanzamiento de Plato de Arroz de CRS de tu comunidad en la liturgia. Distribuye los Platos de Arroz de CRS a cada familia en tu parroquia o escuela el domingo antes de la Cuaresma o el Miércoles de Ceniza. La **Bendición para iniciar el tiempo de Cuaresma** en la página 4 puede ayudarte.

### 5 Haz de los materiales de Plato de Arroz de CRS parte de la jornada de Cuaresma de tu comunidad—visita **[crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org)**.

Hay 40 días entre el Miércoles de Ceniza y el Domingo de Pascua, y Plato de Arroz de CRS tiene recursos para cada uno. Nuestras oraciones de intercesión integran los temas de Plato de Arroz de CRS en las liturgias semanales, y nuestros retiros digitales con el **Vía Crucis (crsplatodearroz.org/via-crucis) infunden** esta devoción cuaresmal de los viernes con la doctrina social católica. A las familias, estudiantes, grupos de jóvenes y pequeñas comunidades que comparten la fe les encantará incorporar sencillas recetas sin carne de todo el mundo en las cenas de Cuaresma semanales.

## CONSEJOS PARA RECOLECTAR LOS PLATOS DE ARROZ DE CRS

### PASO 1

**Decide qué método de recolección funciona mejor para tu comunidad.**

#### ■ OPCIÓN 1

Los participantes llevan su **Plato de Arroz de CRS con sus donativos al área de recolección designada.** Recolectar las cajitas de Plato de Arroz de CRS hace los esfuerzos cuaresmales de tu comunidad concretos y visibles.

**Aspecto a considerar:** Debes estar preparado para vaciar las cajitas, contar monedas y manejar cheques. ¡Recluta miembros de los grupos juveniles o candidatos a la Confirmación para ayudarte!

#### ■ OPCIÓN 2

**Solicita a los participantes que conviertan sus donativos a Plato de Arroz de CRS en cheques a nombre de tu parroquia o escuela para facilitar el recuento.** Combina los donativos en un solo cheque, escribe “Plato de Arroz de CRS” en la línea de concepto, y envíalo a tu director diocesano local (visita [crs.org/contact](http://crs.org/contact) (en inglés) para encontrar a tu director diocesano) o a:

**Catholic Relief Services  
Plato de Arroz de CRS  
P.O. Box 17090  
Baltimore, Maryland 21297-030**

#### ■ OPCIÓN 3

**Los participantes donan directamente a CRS.** Tú puedes donar en línea en [crsplatodearroz.org/donar](http://crsplatodearroz.org/donar) o enviar un cheque a la dirección antes mencionada.

### PASO 2

**Planea una ceremonia de recolección significativa.**

Plato de Arroz de CRS ofrece una **Oración durante el ofertorio para concluir la jornada de Cuaresma** para ayudar a tu comunidad a finalizar este tiempo sagrado. Visita [crsplatodearroz.org/parroquias](http://crsplatodearroz.org/parroquias) para ver más ideas.

### PASO 3

**Publica cuándo y dónde se van a recolectar los Plato de Arroz de CRS.**

Anuncia los detalles de tu colecta de varias maneras, incluyendo tu boletín o circular, en las páginas de las redes sociales de tu comunidad, en los anuncios durante la misa o la escuela y colgando el cartel que recibirás a mediados de la Cuaresma.

### PASO 4

**Recolecta y cuenta los donativos de Cuaresma.**

Recluta voluntarios de tus ministerios parroquiales, programas de catequesis, ministerio juvenil o escuela parroquial para ayudarte a contar las monedas. Envía un cheque a tu diócesis o directamente a CRS a la dirección en el Paso 1.

### PASO 5

**Agradece a tu comunidad, y házles saber el impacto que tendrán sus donativos.**

Cuelga el **cartel de agradecimiento** que recibes de CRS al finalizar la Cuaresma. Consulta [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para otras formas creativas de dar las gracias a tu comunidad.

## BENDICIÓN PARA INICIAR EL TIEMPO DE CUARESMA

Esta bendición ayudará a tu comunidad a comenzar su jornada de Cuaresma con Plato de Arroz de CRS. Tú la puedes incluir en la misa después de la homilía, o durante los ejercicios de oración u otras reuniones. Asegúrate de tener suficientes cajitas para repartir después de que hayan sido bendecidas—y recluta voluntarios para entregar una a cada familia.

### INTRODUCCIÓN

En anticipación a nuestra jornada de Cuaresma, que nuestro ayuno sea un hambre de justicia, nuestros donativos una ofrenda de paz y nuestras oraciones un reflejo de corazones humildes y agradecidos. Pedimos al Espíritu Santo que nos acompañe a medida que pasamos estos cuarenta días meditando sobre lo que significa salir del desierto listos para enfrentar las necesidades del mundo con la esperanza de la Resurrección. ¿Cómo puede este encuentro con la Resurrección inspirarnos para llegar a los más necesitados? **¿Cómo pueden nuestras oraciones, ayuno y donativos apoyar a aquellos en todo el mundo, especialmente a aquellos que se ven obligados a huir de sus hogares en busca de seguridad u oportunidades mejores?** Te lo pedimos por nuestro Señor Jesucristo, que vive y reina con el Padre y el Espíritu Santo, un solo Dios por los siglos de los siglos.

Amén

### LECTURA

Escuchemos las palabras del profeta Isaías (58,5–8).

### ORACIONES DE INTERCESIÓN

Reza por los necesitados en todo el mundo y en tu propia comunidad. (Consulta la página 5 o [crsplatodearroz.org/parroquias](http://crsplatodearroz.org/parroquias).)

### BENDICIÓN DE LOS PLATOS DE ARROZ DE CRS

Dios de todos los pueblos,

Tú eres la fuente de toda bendición. Que podamos ser conscientes de tu presencia ahora y a medida que utilizamos estos Platos de Arroz de CRS en la oración, el ayuno y la donación durante esta Cuaresma. Que sean instrumentos de encuentro, acercándonos más a ti, nuestro Dios, y a nuestros prójimos, tanto cercanos como lejanos. Que estos días en el desierto nos inspiren a llevar esperanza a los más vulnerables—los que sufren de hambre, la falta de oportunidades económicas y la violencia que los obliga a migrar. Durante estos cuarenta días, que profundicemos nuestra fe en ti, y nuestro amor mutuo, mientras nos preparamos para la gran celebración de la Pascua.

Amén



Foto de Lauren Carroll/CRS

## ORACIONES DE INTERCESIÓN SEMANALES

Incluye Plato de Arroz de CRS en tus celebraciones litúrgicas con estas oraciones de intercesión.

### INTRODUCCIÓN

Confiados en la misericordia y amor de nuestro Señor, Jesucristo, que nos llama desde el desierto para encontrar la resurrección, expresamos nuestras peticiones, pidiendo por lo que necesitamos, y por las necesidades de nuestros hermanos y hermanas en todo el mundo, diciendo, *“Señor, que podamos amar como una sola familia humana”*.

### PRIMER DOMINGO DE CUARESMA

Por Norma, a quien encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y todas las madres jóvenes que luchan por poner comida en la mesa, para que puedan proporcionar un estilo de vida saludable para aquellos a quienes cuidan. Roguemos al Señor...

Por los miembros de nuestra propia comunidad que tienen hambre y no saben de dónde vendrá su próxima comida, que podamos encontrarlos en su momento de necesidad. Roguemos al Señor...

### SEGUNDO DOMINGO DE CUARESMA

Por Annet y su familia, a quienes encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y todos los refugiados en busca de seguridad, para que huyan de la violencia y las dificultades. Roguemos al Señor...

Por aquellos en todo el mundo que se ven obligados a huir de sus hogares por seguridad o mejores oportunidades. Roguemos al Señor ...

### TERCER DOMINGO DE CUARESMA

Por la familia Dhathcroos, a quienes encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y todos los refugiados que regresan o han regresado a sus hogares, para que puedan encontrar abundantes recursos para reconstruir sus vidas. Roguemos al Señor...

Por los refugiados que regresan a sus hogares y les resulta difícil reconstruir sus vidas después de huir de sus hogares. Roguemos al Señor...

### CUARTO DOMINGO DE CUARESMA

Por Kumba, a quien encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y todos los estudiantes, que a través de la educación encuentren nuevas oportunidades para crecer y para retribuir a su comunidad. Roguemos al Señor...

Por todos los jóvenes, para que su derecho a la educación sea respetado, y para que no olviden su responsabilidad de usar sus dones para el bien común.

### QUINTO DOMINGO DE CUARESMA

Por Ona, a quien encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y por aquellos que luchan por encontrar un trabajo significativo en Gaza, para que sus dones dados por Dios se usen para el bien común. Roguemos al Señor...

Por los trabajadores en todas partes, para que se les dé un pago justo por su trabajo, condiciones seguras para trabajar y el trato digno al que tienen derecho, por se hechos a la imagen y semejanza de nuestro Dios que trabajó. Roguemos al Señor...

### DOMINGO DE RAMOS

Por aquellos que encontramos durante nuestra jornada de Cuaresma con Plato de Arroz de CRS, y todas las personas en todo el mundo que luchan por proveer lo suficiente para satisfacer las necesidades diarias de sus familias. Que podamos darles la bienvenida a las personas sin hogar, a los perdidos y a los errantes, reconociendo que Jesús mismo vivió sin un hogar permanente. Roguemos al Señor...

### DOMINGO DE PASCUA

Por aquellos que encontramos a través de Plato de Arroz de CRS, y todos los miembros de nuestra única familia humana, para que todos podamos avanzar con valor, llevando la esperanza de la Resurrección a un mundo a menudo acosado por la desesperación. Roguemos al Señor ...

# ORACIÓN DURANTE EL OFERTORIO PARA CONCLUIR LA JORNADA DE CUARESMA

Utiliza esta oración durante el ofertorio en una ceremonia de clausura de Plato de Arroz de CRS o como parte de la misa. Anima a los niños y a las familias a llevar en procesión sus Platos de Arroz de CRS y colocarlos en una canasta u otra área de recolección en el santuario u otra ubicación de la iglesia.

Dios de la Resurrección ,

Tú nos ofreces el ejemplo de Cristo en el desierto que conquistó sus temores para salvarnos.

Al terminar nuestra jornada de Cuaresma, que podamos continuar teniendo el valor de caminar con nuestros hermanos y hermanas de todo el mundo que tienen hambre, con aquellos que deben huir de sus hogares debido a la guerra o la falta de oportunidades y con todos los que necesitan nuestro consuelo y compasión.

Oramos para que estos, nuestros sacrificios de Cuaresma, puedan ser una ofrenda de solidaridad y una promesa de encuentro continuo con nuestra única familia humana.

Como buenos corresponsables de tus muchos dones, que recordemos siempre ir más allá de nosotros mismos para encontrar las necesidades de todos.

Y dondequiera que alimentemos al hambriento, demos de beber al sediento o demos la bienvenida al forastero, que recordemos que estamos encontrando al Cristo resucitado.

Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor.

Amén

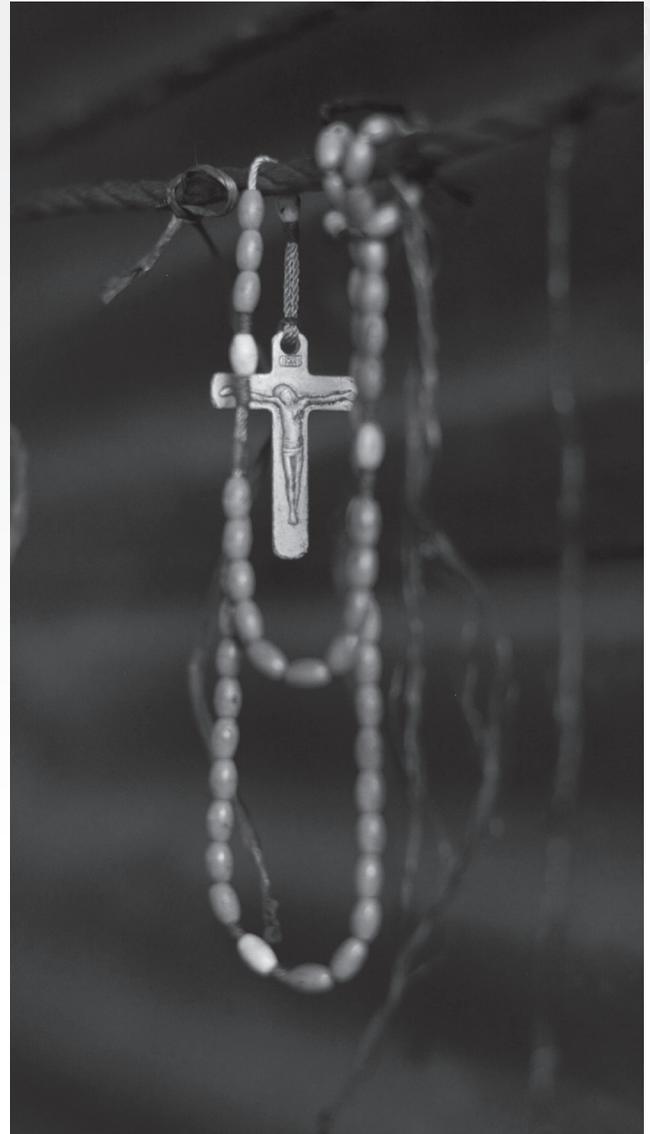


Foto de Photo by Laura Elizabeth Pohn para CRS

# ANUNCIO DESDE EL PÚLPITO: INTRODUCCIÓN A PLATO DE ARROZ DE CRS

**Buenos(as) días/tardes. Mi nombre es \_\_\_\_\_**, y estoy aquí para invitar a cada uno de ustedes a participar en Plato de Arroz de CRS durante la Cuaresma.

**Plato de Arroz de CRS** es el programa de Cuaresma de fe en acción de Catholic Relief Services. Ofrece oportunidades diarias para que sus familias participen en los pilares espirituales de la Cuaresma: la oración, el ayuno y la donación. Además, es una oportunidad para que nosotros como parroquia/escuela nos reunamos como una comunidad y reflexionar sobre lo que significa vivir nuestro llamado del Evangelio para salir y encontrarnos con los más necesitados.

**Durante los próximos 40 días**, encontraremos historias de personas en Guatemala, Uganda, Gaza y otros lugares alrededor del mundo donde CRS está trabajando. Cada viernes, se nos invitará a probar comidas sencillas sin carne de estos países. Y, a través de las historias, aprenderemos acerca de los principios de la doctrina social católica y cómo podemos ponerlos en acción durante la Cuaresma y más allá.

Reflexionaremos sobre cómo un encuentro con la resurrección puede ser transformador. Veremos cómo nuestras oraciones, ayuno y donativos pueden dar esperanza a aquellos en todo el mundo que más lo necesitan, especialmente a aquellos que se ven obligados a huir de sus hogares para encontrar seguridad u oportunidades mejores.

Me emociona vivir esta jornada con nuestra comunidad parroquial/ escolar, y asociar las oraciones y reflexiones de cada una de nuestras familias con nuestra comunidad global de fe. Espero que se lleven a casa un Plato de Arroz de CRS, ubicado en \_\_\_\_\_.

Si ustedes tienen alguna pregunta, por favor, comuníquense conmigo al \_\_\_\_\_ o hablen conmigo después de la misa. Gracias por su tiempo.



*“Después de la Resurrección, cuando los discípulos avanzaron en todas las direcciones, el Señor los acompañó. Esto es lo que sucede como resultado del verdadero encuentro.” – Papa Francisco*

Estimadas familias,

Esta Cuaresma nuestra comunidad participará en Plato de Arroz de CRS, un programa de fe en acción que nos invita a enfrentar las necesidades del mundo con la esperanza de la Resurrección.

Reflexionaremos sobre cómo este encuentro puede ser transformador. Veremos cómo nuestras oraciones, ayuno y donativos cuaresmales pueden responder a la invitación del Papa Francisco a Compartir el viaje al apoyar a aquellos en todo el mundo que se ven obligados a huir de sus hogares para encontrar la seguridad o mejores oportunidades.

A medida que nos preparamos para este tiempo santo, es especialmente importante reunirse como familia y reflexionar sobre las cruces del hambre, la pobreza y la guerra que cargan nuestros hermanos y hermanas obligados a huir de sus hogares. Al hacerlo, nos comprometemos a ser solidarios con estos miembros de nuestra familia humana, apoyándolos como el Evangelio nos llama a hacer.

Por favor, consideren estas sugerencias en el plan de Cuaresma de su familia:

- Utilicen su Plato de Arroz de CRS y Calendario de Cuaresma todos los días para guiar su oración, ayuno y donativos.
- Lean las Historias de esperanza y reflexiones diarias para inspirar su jornada de Cuaresma—y guiar su donación cuaresmal.
- Preparen comidas sencillas sin carne los viernes durante la Cuaresma para comer en solidaridad con nuestros hermanos y hermanas de todo el mundo.
- Visiten [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver videos de las personas y comunidades a las que apoyan a través de sus donativos cuaresmales a Plato de Arroz de CRS.

Recolectaremos sus Platos de Arroz de CRS al final de la Cuaresma, así que deben estar atentos para más información.

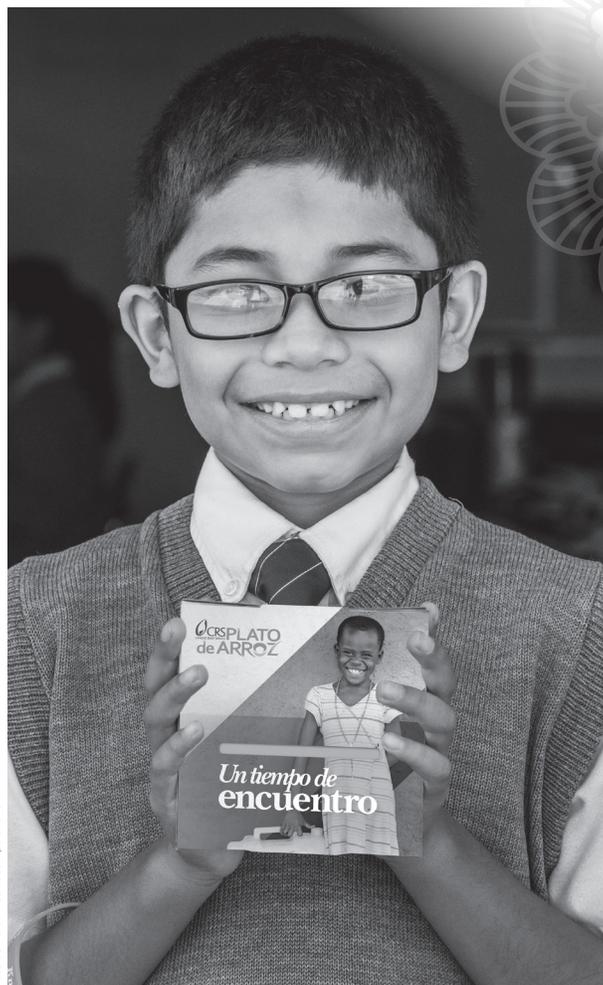
Gracias por participar en Plato de Arroz de CRS con su familia.

Atentamente,

P.D. ¿Sabías que el Plato de Arroz de CRS tiene una aplicación para acompañarte durante tu jornada de Cuaresma? La puedes descargar en las tiendas de iTunes o Google Play, o visita [crsriplatodearroz.org/app](http://crsriplatodearroz.org/app).

# Sal al encuentro

## de la Cuaresma



Esta Cuaresma,  
encuentra a Cristo en el  
desierto a través de

- la oración diaria
- el ayuno semanal
- donativos que cambian vidas

Jesús mostró valentía cuando se enfrentó al miedo. Con Plato de Arroz de CRS como nuestra guía, nosotros también nos mantenemos con valentía para enfrentar las necesidades de todos.

Aprende más en  
[crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org).

 **CRS PLATO**  
CATHOLIC RELIEF SERVICES  
**de ARROZ**



## ANUNCIOS PARA BOLETINES Y CIRCULARES

DOMINGO(S) ANTES DEL MIÉRCOLES DE CENIZA

### **SAL AL ENCUENTRO DE LA CUARESMA**

Únete a nuestra comunidad de fe—y a más de 14,000 comunidades católicas en los Estados Unidos—en una jornada de Cuaresma que cambia vidas con Plato de Arroz de CRS. Consigue el Plato de Arroz de CRS de tu familia en [LUGAR] el [FECHA]. Durante los 40 días de Cuaresma, nos encontraremos con las necesidades del mundo. ¡Y no olvides descargar la aplicación del Plato de Arroz de CRS!

PRIMERA SEMANA DE CUARESMA

### **UN ENCUENTRO CON NORMA**

En Guatemala, nos encontramos con Norma quien, como madre joven, apoya a su familia y comparte sus habilidades con su comunidad. Reflexiona sobre la importancia de la familia en tu vida. ¿Cómo puedes contribuir a apoyar a las familias en tu comunidad? Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para más información.

SEGUNDA SEMANA DE CUARESMA

### **UN ENCUENTRO CON ANNET**

En Uganda, nos encontramos con Annet y su familia, niños obligados a huir de la violencia, en busca de estabilidad. ¿Cómo estamos llamados a dar la bienvenida al desconocido entre nosotros? ¿Cómo puedes apoyar a aquellos en todo el mundo que se ven obligados a huir de sus hogares para encontrar seguridad u oportunidades mejores? Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para más información.

TERCERA SEMANA DE CUARESMA

### **UN ENCUENTRO CON LA FAMILIA DHATHCROOS**

La familia Dhathcroos regresó a su hogar, después de huir de la violencia en su país, para construir una parcela próspera y convertirse en un colaborador vital de su comunidad. ¿Cómo puedes ayudar a los refugiados en tu comunidad a reconstruir sus vidas? Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para más información.

CUARTA SEMANA DE CUARESMA

### **UN ENCUENTRO CON KUMBA**

Nos encontramos con Kumba de Sierra Leona quien, a través de su educación, está brindando esperanza para su familia y su comunidad. ¿Cómo te ha dado la educación

oportunidades en la vida? ¿Cómo usas tu educación para el bien común? Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para más información.

QUINTA SEMANA DE CUARESMA

### **UN ENCUENTRO CON ONA**

Nos encontramos con Ona en Gaza donde, a pesar de la falta de oportunidades económicas, las personas persiguen sus sueños construyendo negocios para mejorar sus vidas. ¿Cómo afectan tus decisiones diarias a otros en todo el mundo? ¿Cómo pueden tus elecciones apoyar la dignidad de los trabajadores? Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para más información.

DOMINGO DE RAMOS

### **UN ENCUENTRO CON NUESTRO PRÓJIMO**

Nos encontramos con Jesús esta semana en Jerusalén, una comunidad que conocía bien. Entramos en oración a nuestras propias comunidades también, saliendo al encuentro de los que tienen hambre y sed, y los que necesitan nuestra ayuda. ¿De qué manera nuestra jornada de Cuaresma nos motiva a servir a aquellos con quienes nos encontramos en nuestra vida diaria? Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para más información.

DOMINGO DE PASCUA

### **UN ENCUENTRO CON CRISTO RESUCITADO**

Rezamos, ayunamos y donamos—iy ahora celebramos la alegría de la Pascua! Nuestra jornada de Cuaresma con Plato de Arroz de CRS nos desafía cuando nos encontramos con nuestro Señor resucitado para llevar la esperanza de la Resurrección a un mundo necesitado. No olvides entregar tu Plato de Arroz de CRS en [LUGAR] el [FECHA].\*

MENSAJE DESPUÉS DE LA PASCUA

### **GRACIAS**

¡Nuestra comunidad cambió vidas esta Cuaresma, y Plato de Arroz de CRS quiere decir GRACIAS! No olvides entregar tu Plato de Arroz de CRS en [LUGAR] el [FECHA].\*

\*Puede ser útil incluir el método preferido de tu comunidad para entregar donaciones de Cuaresma.