

1er Domingo de Cuaresma

Primera Lectura: Génesis 2, 7-9; 3, 1-7
Salmo Resp: Salmo 50, 3-4. 5-6a. 12-13. 14 y 17
Segunda Lectura: Romanos 5, 12-19
Evangelio: Mateo 4, 1-11

[Las lecturas completas se pueden encontrar aquí!](#)

1. ESCUCHAR

Toma tu Biblia y busca la cita del Evangelio de hoy. ¿No tienes Biblia? ¡No te preocupes! Puedes encontrar el texto del evangelio haciendo clic [AQUÍ](#).

(Hoja de Reflexión del Evangelio del Obispo O'Connell. Español en la segunda pagina.)

Como alternativa, puedes ver un video con la proclamación del Evangelio adecuado para personas adultas haciendo clic [AQUÍ](#). (YouTube, canal Alfonso De Alvaro, 4:01 min)

Los niños y niñas pequeños pueden ver un video adaptado a su edad haciendo clic [AQUÍ](#). (YouTube, canal Saddleback Kids, 2:37 min)

2. CONVERSAR

Hoy comienza la Cuaresma y estamos invitados a seguir a Jesús mientras realiza nuestra salvación desde el desierto hasta el Calvario.

¿Qué es la Cuaresma? La Cuaresma marca un periodo de seis semanas en nuestro calendario litúrgico, comenzando con el Miércoles de Ceniza y concluyendo con la Vigilia Pascual el Sábado Santo.

¿Por qué es importante la Cuaresma? Durante los cuarenta días de Cuaresma (excluyendo los domingos), recordamos el ayuno de Jesús en el desierto, tal y como se menciona en el Evangelio de hoy. La Cuaresma es un tiempo de ayuno, autorreflexión, arrepentimiento y preparación para la alegre celebración de la muerte y resurrección de Jesús en Pascua.

¿Cómo puedo vivir como verdadero discípulo esta Cuaresma? Procura pasar más tiempo con el Señor en oración leyendo las Sagradas Escrituras, sirviendo a tus hermanos y hermanas dando limosnas o ayudándoles de otras maneras, y practicando el autocontrol a través de la disciplina del ayuno y

la abstinencia. La Cuaresma nos llama a una verdadera conversión interior de nuestro corazón mientras buscamos seguir la voluntad de Cristo de forma más intencional. Puedes meditar en tu propio bautismo y visitar la pila bautismal de tu iglesia con frecuencia durante la Cuaresma, para recordar cómo estás llamado/a a morir ante el pecado y el mal, y vivir una nueva vida en Cristo.

Puedes hacer clic [aquí](#) para acceder recursos adicionales que puedes usar durante la temporada de Cuaresma.



3. ORAR

Prepara un espacio sencillo de oración en tu casa con una Biblia, una vela (si es posible) y un crucifijo. Puedes añadir una imagen de Cristo crucificado, como la que se encuentra [aquí](#). (Puedes descargar e imprimir la imagen.)

Una vez todos están reunidos, enciende la vela e invita a tu familia o amigos a mirar la luz de la vela y pensar en qué les gustaría enfocarse en esta Cuaresma. (Puedes elegir poner música instrumental o estar en silencio un par de minutos.)

A continuación, recen juntos usando esta oración:

Padre celestial, concédenos la sabiduría para volvemos a Ti durante la Cuaresma. Cuando no tengamos las respuestas que necesitamos, y cuando el camino parezca incierto, ayúdanos a guardar silencio y permite que Tu Palabra y Tu Espíritu nos revelen el camino. Cuando estemos rodeados de actividades frenéticas e innecesarias, ayúdanos a mantener la calma y susurra en nuestro corazón la seguridad de Tu presencia. Ayúdanos a hacer una pausa al comienzo de esta Cuaresma para dar la bienvenida a tu presencia en la Palabra de Dios tal como escuchamos hoy (o escucharemos hoy), y a hacer espacio para la transformación a la que quieras llevarnos. Lo pedimos en el nombre de Jesús. Amén.